

Faktory ovlivňující vznik syndromu vyhoření u matek na rodičovské dovolené

Bc. Kamila Tunkerová

Diplomová práce
2013



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2012/2013

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Kamila Tunkerová**
Osobní číslo: **H11451**
Studijní program: **N7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Faktory ovlivňující vznik syndromu vyhoření u matek na rodičovské dovolené**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.
Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti syndromu vyhoření.
Příprava metodiky výzkumné části.
Realizace kvalitativního výzkumu metodou polostrukturovaného interview.
Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ. Syndrom vyhoření: informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. ISBN 80-7071-231-7.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Jak neztratit nadšení. Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7169-551-3.

MIOVSKÝ, Michal. Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1362-4.

STOCK, Christian. Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3553-5.

STRAUSS, Anselm L a Juliet CORBIN. Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie. Brno: Sdružení Podané ruce, 1999. ISBN 80-85834-60-X.

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Eva Machů, Ph.D.

Ústav pedagogických věd

Datum zadání diplomové práce:

30. listopadu 2012

Termín odevzdání diplomové práce:

26. dubna 2013

Ve Zlíně dne 14. února 2013


doc. Ing. Anežka Lengálová, Ph.D.
děkanka




Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užit své dílo – diplomovou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze diplomové práce jsou totožné;
- na diplomové práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 15.4.2013

Kamila Tunková

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělčně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) *Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlázení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.*

(3) *Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.*

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) *Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacího zařízení (školní dílo).*

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.*

3). Odpirá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) *Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.*

(3) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihledne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

ABSTRAKT

Diplomová práce je zaměřena na syndrom vyhoření u matek na rodičovské dovolené. V teoretické části práce předkládám obecné pojmy syndromu vyhoření a rodičovství. Praktická část je zacílena na zjištění faktorů, které ovlivňují vznik syndromu vyhoření u matek na rodičovské dovolené. Při analýze hloubkových rozhovorů jsem použila prvky zakotvené teorie a vytvořila jsem kazuistiku zkoumaných matek, které jsou jejich příběhem a odhalují tak cesty k jejich vyhoření. Výsledkem mého výzkumu je odhalení konkrétních rizikových faktorů, kterými jsou nedostatečná sociální opora, problematičtí partneři a náročné děti.

Klíčová slova: syndrom vyhoření, mateřství, rodičovská dovolená, péče o dítě.

ABSTRACT

This thesis is focused on burnout among mothers on parental leave. In the theoretical part of the work I'm presenting some of the general concepts of burnout and parenting. The practical part is targeted at identifying factors that influence the formation of burnout on parental leave. I have created casuistic study from elements of grounded theory and in depth discussion with the mothers under investigation. From these discussions I was able to reveal the reasons behind their burnout. The result of my research is the revelation of specific risk factors, which are a lack of social support, partners and challenging problematic kids.

Keywords: burnout, maternity, parental leave, child care.

Poděkování:

Děkuji především Mgr. Evě Machů, Ph.D. za trpělivý přístup a cenné rady, které mi při psaní této práce velmi pomohly.

Děkuji také všem matkám, které si udělaly čas na vyplnění dotazníku a hlavně těm, které mi poskytly rozhovory.

Také chci poděkovat celé své rodině za pomoc a podporu.

Prohlášení:

Prohlašuji, že odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	12
1 SYNDROM VYHOŘENÍ	13
1.1 HISTORIE, TEORETICKÁ VÝCHODISKA A VYMEZENÍ POJMU SYNDROMU VYHOŘENÍ	13
1.2 PŘÍZNAKY, VÝVOJ A METODY ZJIŠŤOVÁNÍ SYNDROMU VYHOŘENÍ.....	15
1.3 ODLIŠENÍ SYNDROMU VYHOŘENÍ OD JINÝCH NEGATIVNÍCH STAVŮ, PORUCH A CHOROB.....	20
2 RIZIKOVÉ FAKTORY SYNDROMU VYHOŘENÍ	23
2.1 VNĚJŠÍ RIZIKOVÉ FAKTORY	24
2.2 VNITŘNÍ RIZIKOVÉ FAKTORY	26
2.3 PREVENCE SYNDROMU VYHOŘENÍ.....	35
3 RODIČOVSTVÍ	38
3.1 ROZDĚLENÍ ROLÍ.....	38
3.2 RODIČOVSTVÍ A PODPORA STÁTU	46
3.3 PÉČE O DÍTĚ A DOMÁCNOST	47
II PRAKTICKÁ ČÁST	50
4 PROJEKT VÝZKUMU	51
4.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM	51
4.2 POJETÍ VÝZKUMU	51
4.3 DESIGN VÝZKUMU	52
4.4 VÝZKUMNÝ SOUBOR	53
4.5 METODA SBĚRU DAT	55
5 ROZHOVORY	56
5.1 ANALÝZA KVALITATIVNÍCH DAT	56
5.2 KAZUISTIKA PANÍ EVY	58
5.3 KAZUISTIKA PANÍ JANY	62
5.4 KAZUISTIKA PANÍ IVETY	67
6 SHRNUÍ A DISKUZE NAD VÝSLEDKY	75
ZÁVĚR	78
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	80
SEZNAM GRAFŮ	84
SEZNAM TABULEK	85

SEZNAM PŘÍLOH.....	86
---------------------------	-----------

ÚVOD

Motivací k napsání mé diplomové práce mi byl článek na internetovém portále idnes.cz, který jsem nedávno četla. Článek uváděl, že vyhořet může člověk v podstatě v každé činnosti, která se pravidelně a dlouhodobě opakuje. Tedy jak v profesním, tak v osobním životě. Syndrom vyhoření je nejčastěji popisován v pomáhajících profesích, a to proto, že pomáhající pracovník je vystaven každodennímu kontaktu s lidmi. Stavy vyhoření jsou ale popisovány i v jiných oblastech lidské činnosti, a to například v rodině, při péči o dlouhodobě nemocného člena rodiny, ve vztahu mezi manžely nebo u maminek na rodičovské dovolené. Křivohlavý (1998, s. 19-26) uvádí druhy zaměstnání, ve kterých dochází nejčastěji k vyhoření: zdravotnictví, školství, hospodářství a administrativa, sociální péče a sociální služby a rodina. Přestože rodina není druhem zaměstnání, patří do „ostře sledovaných oblastí“ studia syndromu vyhoření a s projevy vyhoření se v ní setkáváme velice často. Proč lze vyhořet v rodině? Láska se nejen rodí, ale i umírá, manželé uzavírají sňatky, ale i dohody o rozchodu a rozvodu, příbuzní se nejen milují, ale i nenávidí, se svými dětmi mají rodiče nejen radosti, ale i starosti, v rodinách je nejvíce krásných mezilidských vztahů, ale také nejvíce vražd a sebevražd.

Kallwass (2007, s. 57) uvádí, že akutní syndrom vyhoření se dnes vyskytuje nejenom u učitelů, sociálních pracovníků a dalších lidí, kteří se starají o jiné, ale čím dál častěji také u žen, které „bojují na všech frontách“, protože jsou zároveň pracovnice v zaměstnání, manželky, matky a hospodyně. I Stock (2010, s. 25) popisuje možnost vyhoření v osobním životě, popřípadě v rodinných vztazích.

Rodičovská dovolená je pro ženu zátěží zejména proto, že jde o velkou změnu v mnoha rovinách, a to v rovině emocionální, sociální, fyzické, psychické a vztahové. Vše se točí kolem dítěte, své potřeby žena odsunuje na vedlejší kolej, chybí jí kontakt s okolím a práce kolem dítěte a domácnosti se stává rutinou. Přestože je narození dítěte jedním z nejkrásnějších okamžiků v životě, je rodičovství zvláště v období, kdy je dítě nejmenší, velmi náročné. Obzvláště pokud nemá žena oporu v partnerovi nebo chybí pomoc prarodičů. Mnoho žen se na rodičovské dovolené cítí být osamocené se svými neustále se opakujícími problémy a neuspokojenými potřebami. Navíc dnešní společnost klade na ženu nemalé nároky. Musí být nejen dobrá matka, ale také hospodyně, kuchařka, milenka, musí vypadat dobře a být profesně na výši. Stres se hromadí a k vyhoření je pak už jen krůček. Navíc stresem matky může být ohrožené i dítě, a to zejména psychicky. Dopad na celou

rodinu a vztahy pak může být obrovský. Co tedy vede ke vzniku tohoto syndromu u matek na rodičovské dovolené? To bude cílem mého výzkumu. Často přemýšlím nad tím, proč některé ženy v mém okolí zvládají rodičovskou dovolenou v klidu a bezproblémově a jiné jsou vystresované a ve zhoršeném psychickém stavu. Tyto otázky mne vedly k formulaci mého výzkumného problému. Myslím si, že téma mé diplomové práce je v oboru sociální pedagogiky velmi aktuální a podpora matek v této oblasti je v České republice velmi podceňována. Společnost vnímá mateřství jako samozřejmost a štěstí každé matky, ale myslím si, že v dnešní době je mateřství pro ženu velmi náročné. Což také dokazují i výsledky dotazníků při výběru mého výzkumného vzorku, tedy že 10% maminek mého výzkumného souboru trpí syndromem vyhoření.

Má diplomová práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V teoretické části jsou tři kapitoly. První kapitola pojednává o syndromu vyhoření jako takovém a jejím obsahem jsou teoretická východiska, definice pojmu, vznik, vývoj a příznaky syndromu vyhoření a také popis rozdílů mezi syndromem vyhoření a jinými negativními psychickými stavy. Obsahem druhé kapitoly jsou rizikové faktory syndromu vyhoření. Po úvaze jsem se rozhodla rizikové faktory zkoumaného jevu dát do samostatné kapitoly, protože jsou cílem mého výzkumu. Myslím si, že jejich popis a rozdělení jsou pro mou práci velmi důležité. Druhá kapitola také obsahuje prevenci, protože úzce souvisí s rizikovými faktory a v podstatě z nich vychází. Ve třetí kapitole píšou o rodičovství a jeho obsahu, podpoře státu a také o povinnostech matek na rodičovské dovolené. Praktická část je rozdělena na dvě kapitoly. V první kapitole nastiňuji výzkumný problém, pojetí výzkumu a jeho design, v druhé kapitole analyzuji získaná data a uvádím kazuistiku. V závěru práce shrnuji zkoumaný jev a výsledky mého výzkumu.

Ve své práci se také zamýšlím nad tím, jak by mohl sociální pedagog přispět k prevenci a řešení tohoto problému, protože sociální pedagogika jako věda o výchově je podle Bakošové (2011, s. 23-24) zaměřena mimo jiné na prevenci, kdy jde o proces péče a ochrany, směřující k integraci a stabilizaci osobnosti.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 SYNDROM VYHOŘENÍ

V dnešní uspěchané společnosti se se stresem setkáváme v podstatě každodenně. Málokdo může říct, že se s ním nesetkal. A právě dlouhodobý stres spolu s dalšími rizikovými faktory a nepříznivými podmínkami může přerůst v onemocnění zvané syndrom vyhoření. Hovoří se o něm čím dál častěji a mnoho lidí si myslí, že právě oni by mohli být těmi postiženými. Často však právě ti, kteří trpí syndromem vyhoření, si to nechťejí připustit.

1.1 Historie, teoretická východiska a vymezení pojmu syndromu vyhoření

Historie a teoretická východiska

Termín „burnout“, který se v odborné psychologické literatuře používá, znamená česky „vyhořet“ či „vyhoření“. Tento termín doslova znamená fyzicky, emocionálně a mentálně se zcela vyčerpat. Toto označení se v psychologii a psychoterapii objevilo v 70. letech minulého století. Jev, který byl dobře znám, poprvé takto nazval Henrich Freudenberger a spousta dalších psychologů začalo burnout soustavně studovat. (Křivohlavý, 1998, s. 45)

Kebza a Šolcová (2003, s. 3) uvádí, že lékaři a psychologové se od 70. let dvacátého století zabývali stavy celkového, zejména však psychického vyčerpání, které se projevují v oblasti kognitivních funkcí, emocí i motivace a zasahují a ovlivňují názory, postoje i výkonnost a následně profesionální chování a jednání osob, u kterých došlo k iniciaci proměnných, ovlivňujících vznik a rozvoj tohoto negativního stavu. Takové stavy jsou pak označovány jako syndrom vyhoření, vypálení nebo vyhaslosti, tj. vyčerpání („burnout syndrome“).

Jev celkového vyčerpání, tedy vyčerpání tělesného, psychického (mentálního a emocionálního) i duchovního byl znám již v kolébce evropského křesťansko-antického myšlení. Například příběh proroka Eliáše v bibli, jenž se pronásledován krvežíznivou královnou Jezábel uchýlil na útěku do pouště, kde zcela vyčerpán žádal sobě smrti. Ve starém Řecku pak pověst o Sysifovi, která taktéž vyjadřuje totální vyčerpání, z něhož se dodnes používá slovní spojení „Sysifova práce“. Původně byl ale termín burnout používán pro označení stavu osob, které zcela propadly alkoholu a drogám a ztratily o vše ostatní zájem. Později se tohoto termínu začalo používat u osob, které byly tak opojeny svou prací, že je nic jiného nezajímalo a nežily pro nic jiného. Byly popisovány stavy apatie, stranění se cizím lidem, deprese, lhostejnosti, celkové vyčerpanosti, únavy a osamění. V roce 1983

uveřejnil americký psycholog Faeber seznam 1500 odborných pojednání, článků a knih, které byli v anglicky psané psychologické literatuře věnovány syndromu burnout v době od roku 1974 do roku 1983. Američtí psychologové Kleiber a Enzman v tomto přehledu pokračovali a za dalších 6 let, tedy do roku 1990 bylo zveřejněno 1500 odborných pojednání o tomto jevu. Trend zájmu o vyhoření neustále roste (Křivohlavý, 1998, s. 44-47). Kebza a Šolcová (2003, s. 7) uvádí, že v zemích procházejících rozsáhlými transformacemi v 80. a 90. letech 20. st. se v těchto letech rozšiřoval okruh problémů, které souvisely se stresem občanů a jeho zvládnutím v důsledku transformace. Současně se však syndrom vyhoření začal zkoumat v souvislosti s existencí ekonomických a finančních krizí, dosazuje se do nových společenských souvislostí, hledají se nové vztahy, které ovlivňují jeho vznik a rozvoj, a nové diagnostické a intervenční možnosti.

V teoretické rovině můžeme vysledovat souvislost podstaty burnout mezi dvěma hlavními oblastmi výzkumu:

- ✓ ve filozoficko-psychologické linii, ve které jde o zdroje z oblasti existencionálně orientované filozofie a psychologie,
- ✓ v psychologicko-medicínské linii, ve které přispělo ke koncipování poznatků o syndromu vyhoření dlouhodobé studium stresu a jeho důsledků. (Kebza a Šolcová, 2003, s. 4)

Vymezení pojmu syndrom vyhoření

Maslach (2003, s. 2-3) popisuje syndrom vyhoření jako dohořívající oheň, vyhaslou prázdnou skořápku, uhasínající žhavé uhlíky či studený šedavý popel.

Mezinárodní klasifikace nemocí Světové zdravotnické organizace zařazuje syndrom vyhoření do doplňkové kategorie diagnóz a není klasifikován jako nemoc, což podle Stocka (2010, s. 15) staví postižené syndromem do nevýhody, neboť jejich zdravotní problémy nepovažují lékaři za nemoc a pojišťovny neplatí pacientům léčbu.

Definice a pojetí syndromu vyhoření se v mnohém shodují i rozcházejí. Mají však některé společné znaky:

- ✓ Jedná se zejména o psychický stav a prožitek vyčerpání.
- ✓ Vyskytuje se především u profesí, při nichž se pracuje s lidmi.
- ✓ Symptomy vyhoření nacházíme v oblasti psychické, fyzické a sociální.

- ✓ Hlavní složkou syndromu je zřejmě silné emocionální vyčerpání, kognitivní vyčerpání, opotřebenění a často i celková únava.
- ✓ Všechny oblasti vyhoření pocházejí z chronického stresu. (Kebza a Šolcová, 2003, s. 7)

„Syndrom vyhoření se projevuje také fyzickým, emocionálním a mentálním vyčerpáním, ale vše je v zásadě důsledkem chronické zátěže s dlouhodobým nasazením pro jiné lidi.“ (Jankovský, 2003, s. 158) Kallwass (2007, s. 9) popisuje syndrom vyhoření jako „...stav extrémního vyčerpání, vnitřní distance, silného poklesu výkonnosti a různých psychosomatických obtíží.“ Křivohlavý (1998, s. 55-56) uvádí, že syndrom vyhoření je také opakem vrcholových zážitků, spokojenosti a dobrého duševního zdraví. Maslach (2003, s. 2-3) připouští, že syndrom vyhoření může být druh jistým druhem pracovního stresu. Ačkoliv má burnout stejně jako stres negativní dopady, to co dělá syndrom vyhoření unikátním je, že tento stres vzniká ze sociální interakce mezi příjemcem a poskytovatelem pomoci.

1.2 Příznaky, vývoj a metody zjišťování syndromu vyhoření

Kallwass (2007, s. 63) uvádí varovné příznaky, které je nutné brát vážně. Za varovný signál považuje trvalou únavu, zesláblost, pocit nesmyslnosti života a lhostejnost. Křivohlavý (1998, s. 63) popisuje cestu k syndromu vyhoření jako postupné objevování se tří složek burnout. Nejprve se jako odpověď na mimořádné požadavky okolí kladené na daného jedince objevuje emocionální vyčerpání. Zvyšování vyčerpanosti pak vede automaticky k depersonalizaci, při které se daný jedinec odosobňuje od druhých lidí a stahuje se do své samoty – sociální izolace. Tyto dva faktory spojené dohromady snižují výkonnost. Třetím faktorem je pak snížená efektivita práce. V této fázi práce sama již pozbývá smyslu a významu a emocionální vyčerpání znemožňuje dosáhnout normálního výkonu. Kopřiva (1997, s. 101) projevy syndromu vyhoření shrnuje jako lhostejnost, deprese, cynismus, omezení kontaktů, ztráta sebedůvěry, tělesné potíže a časté nemoci. Maslach (2003, s. 2-3) uvádí, že člověk postižený vyhořením je příliš emočně zatížen, přetěžuje sám sebe a sám se cítí být přetěžován požadavky, které na něho kladou ostatní lidé. Odpovědí na tuto situaci a jedním z aspektů vyhoření je emoční vyčerpání. Jedinec se cítí vysávaný a zneužívaný, nemá dostatek energie čelit dalšímu dni. Jeho emoční zdroje jsou vybité a nemá již

možnost je obnovit. Tato osoba cítí, že není schopna ze sebe cokoli dát. Neznamená to, že nechce pomáhat, on prostě již nemůže.

Tři oblasti symptomů popisuje i Kallwass (2007, s. 98-99). Nejvíce nápadná bývá emocionální vyčerpanost, která se vyznačuje ztrátou intenzity a mnohosti citů a pocitů. Jedinec postižený syndromem vyhoření není schopen lásky ani nenávisti, radosti ani žalu, jeho citový život prakticky neexistuje. Oddaluje se tak nejen lidem kolem, ale hlavně sám sobě. To už zasahuje i do druhé oblasti vyhoření, a to do depersonalizace, tedy odosobnění. Odstup k sobě samému i k druhým lidem pramení z citové vyprahlosti. Sám sebe i druhé lidi pak jedinec vnímá negativně. Výsledkem je neschopnost vcítit se do sebe i do jiných lidí, sarkasmus a cynismus. Ve vztazích převládá mlčení a pocit bezmoci, člověk se uzavírá do samoty. Snížení výkonnosti bývá způsobeno chronickou přehnanou zátěží nebo naopak chronickou nenáročností a nevytížeností. Mizí uspokojení z vykonaného díla, a to i v případě, že objektivně je výkon stále vysoký. Práce je pro tyto jedince to nejdůležitější, a když nepřichází spokojenost z dobře vykonané práce, zhoršuje se kvalita jejich života.

Křivohlavý (1998, s. 51) rozděluje příznaky burnout do dvou skupin:

- ✓ Subjektivní příznaky jsou extrémní únava, snížené sebehodnocení a sebecenění, poruchy pozornosti, podrážděnost a negativismus, příznaky stresových stavů.
- ✓ Objektivní příznaky zahrnují dlouhodobě sníženou výkonnost, kterou zjišťují kolegové, pacienti, studenti – okolí postiženého.

Hlavní symptomy syndromu vyhoření jsou vyčerpání, odcizení a snížení výkonnosti.

- ✓ Vyčerpání popisuje Stock (2010) jako emocionální a fyzické vysílení. K emocionálnímu vysílení řadí pocity sklíčenosti, beznaděje a bezmoci, zhoršené sebeovládání, strach, apatie, prázdnota, ztráta odvahy a samota. Mezi fyzické projevy vyčerpání řadí slabost, nedostatek energie, chronickou únavu, bolesti zad a svalové napětí, sníženou imunitu, nespavost, funkční poruchy jako jsou např. zažívací potíže, poruchy paměti, poruchy soustředění, náchylnost k nehodám.
- ✓ Odcizení definuje jako odosobnění ke svému okolí, téměř lhostejnost. Místo pracovního nadšení pomalu nastupuje cynismus, ztráta ideálů, cílevědomosti a zájmu. Dalším charakteristickým chováním v této oblasti je negativní postoj k životu, práci, ostatním i k sobě samému, neschopnost navazovat a udržovat společenské vztahy, ztráta sebeúcty, pocit vlastní méněcennosti a nedostatečnosti.

Dlouhodobá, chronická zátěž se také odráží v soukromém životě. Rodina a přátelé si začínají všimnout změn, protože pracovní problémy si jedinec přenáší i domů, může být podrážděný či apatický. Ve výjimečných případech může dojít k přerušení sociálních vazeb a chtěné izolaci.

- ✓ Pokles výkonnosti spočívá ve ztrátě důvěry ve vlastní schopnosti, což způsobuje nízkou efektivitu práce. Postižený k provedení pracovních úkolů potřebuje mnohem více času a energie, než dříve. Doba nutná k regeneraci se prodlužuje a víkend nebo dovolená k zotavení již nestačí. Projevy poklesu výkonnosti jsou snížená produktivita práce, nespokojenost s vlastními výkony, delší čas a více energie potřebné na splnění úkolů, ztráta nadšení a motivace, nerozhodnost a pocit selhání. (Stock 2010, s. 20-22)

Jeklová a Reitmayerová (2006, s. 22-23) publikují komponenty vyhoření podle Mezinárodní klasifikace nemocí, která syndromu vyhoření přiřazuje kód ICD 10, kategorie Z 73.0. s názvem Problémy spojené s obtížemi v uspořádání života a má následující symptomy:

- ✓ Psychické příznaky v kognitivní rovině jsou ztráta pracovního nasazení, nadšení a zodpovědnosti, nechuť a lhostejnost k práci, únik do fantazie, poruchy soustředění, negativní postoj k životu, společnosti, práci i k sobě.
- ✓ Psychické příznaky v emocionální rovině obsahují pocity bezmoci, sklíčenost, zvýšenou nervozitu, agresivitu, nespokojenost, pocit nedostatku uznání. Tyto příznaky mohou v extrémních případech vést až k propuknutí duševní choroby nebo k sebevražedným úmyslům.
- ✓ Tělesné příznaky jsou poruchy spánku a chuti k jídlu, náchylnost k nemocím, vegetativní obtíže – srdce, dýchání, zažívání, rychlá unavitelnost a vyčerpanost, svalové napětí a zvýšený krevní tlak. Lidé trpí častějšími úrazy a onemocněním, bolestmi hlavy a zad, pocity nevolnosti a změnou tělesné hmotnosti.
- ✓ Sociální vztahy se všeobecně zhoršují. Postižení jedinci se méně angažují, nechtějí pomáhat problémovým klientům a omezují s nimi kontakt, začínají se vyhýbat i kolegům, narůstají konflikty v jejich soukromí a nedostatečně se připravují pro práci. Narůstají negativní postoje jak k sobě tak ke kolegům a klientům.

Herman a Doubek (2008, s. 47) popisují, že plně rozvinutý syndrom vyhoření vede k pocitům úplné ztráty smyslu života, neschopnosti vnímat se pozitivně, k pocitům zášti, hořkosti a úplné beznaděje, k pocitům osamocení v dnešním světě. Tyto postoje mohou vést až k pocitům rezignace na život a přání zemřít.

Vývoj syndromu vyhoření

Jeklová a Reitmayerová (2006, s. 12) uvádí, že syndrom vyhoření k pomáhajícím profesím patří nevyhnutelně a téměř u každého pomáhajícího pracovníka se po nějaké době projeví některý z charakteristických projevů. Buď se jej zlepšením podmínek, nebo vlastními silami ohroženého jedince podaří zvládnout, nebo syndrom propukne. Kallwass (2007, s. 10) doporučuje zpozornět hned při existenci prvních varovných signálů. V případě, že tak neučiníme, můžeme podlehnout negativním stavům a dostávat se do dalších fází. Špatenková (2006, s. 59) popisuje syndrom vyhoření jako dlouhodobě se rozvíjející proces, který nepřichází náhle a nečekaně, ale plíží se pomalu a jistě, až se rozvine do nevídaných rozměrů.

Syndrom vyhoření můžeme chápat jednak jako stav, který vzniká jako důsledek řady okolností, zvláště pak chronického stresu, jednak jako permanentně se vyvíjející proces (Kebza a Šolcová, 2003, s. 13). Stock (2010, s. 23) tvrdí, že postižený může postupně procházet všemi fázemi, ale může některou fází do určité míry i přeskočit. Modely těchto fází se skládají od tří složek až po dvanáct stádií syndromu vyhoření.

Křivohlavý (1998, s. 60) upozorňuje na to, že důležité je sledovat, co syndromu předchází, tedy pozorovat lidi v průběhu delší doby před tím, než vyhoření propukne. Takových dlouhodobých studií zatím však není mnoho. Dále uvádí, že syndrom vyhoření není osamocným jevem, ale je konečným stádiem procesu GAS (General Adaptation Syndrom), jenž nazval profesor Hans Selye, zakladatel souborného studia stresu. Selye dělí tento proces do tří fází:

- ✓ působení stresoru,
- ✓ zvýšená resistance (obranyschopnost organismu),
- ✓ vyčerpání všech sil a obranných možností – do této fáze se zpravidla řadí i průběh syndromu vyhoření neboli burnout.

Jankovský (2003, s. 160) vidí syndrom vyhoření jako proces, který má, jako každý proces, své fáze a dynamiku. Uvádí tyto fáze, jejichž autory jsou původně J. Edelwich a A. Brodsky :

- ✓ nadšení – počáteční nadšení zpravidla souvisí s nerealistickým pohledem na pomáhající profese, převážně s nepřiměřeným očekáváním, maximální zapojení do práce a uspokojení téměř splývá se smyslem života,
- ✓ stagnace – práce už není tak přitažlivá, nadšení uhasíná, důležitější začínají být subjektivní a mimopracovní zájmy,
- ✓ frustrace – vyvstává otázka smyslu práce, objevují se potíže na pracovišti i v osobním životě,
- ✓ apatie – reakce na bezvýchodný stav, člověk je trvale frustrován a není schopen to změnit, člověk dělá jen to, co musí, co má v náplni práce,
- ✓ intervence – má mnoho podob – změna vztahu k práci, klientům nebo okolí.

Maslach (2003, s. 55) popisuje čtyřfázový model syndromu vyhoření těmito fázemi:

- ✓ idealistické nadšení a přetěžování,
- ✓ emocionální a fyzické vyčerpání,
- ✓ dehumanizace ostatních lidí jako obrana před vyhořením,
- ✓ terminální stadium: postavení proti všem a proti všemu, objevení se syndromu vyhoření v celé jeho pestrosti, jako jsou sesypání se a vyhoření všech zdrojů energie.

Špatenková (2006, s. 60) uvádí, že málokdy dosahuje syndrom vyhoření extrémní polohy. I při mírnějších příznacích dochází ale ke zhoršení mezilidských vztahů, snížení zájmu o okolí a k nedostatečné radosti ze života.

Metody zjišťování míry vyhoření

Podobně jako lékař diagnostikuje nemoc podle symptomů, i v případě syndromu vyhoření zjišťujeme celkový obraz všech příznaků stavu burnout. Diagnostika syndromu vyhoření může probíhat dvojím způsobem. Buď pozorujeme a vyhodnocujeme vlastní stav anebo stav druhých osob, jejich chování a jednání. (Křivohlavý, 1998, s. 33)

Kebza a Šolcová (2003, s. 17) popisují diagnostiku syndromu vyhoření jako pozorování jednotlivých příznaků jedinců, u nichž se začíná burnout projevovat, a to jednak z prožitků těchto symptomů nebo pomocí speciálních psychologických metod, které byly k tomuto účelu zkonstruovány. Nejčastěji používanými metodami jsou dotazníky s posuzovacími škálami, a to např. „Maslach Burnout Inventory“ od autorek Ch. Maslachové a S. Jacksonové a „Burnout Measure“ od autorů A. Pinesové, E. Aronsona a D. Kafryho.

Metoda MBI (Maslach Burnout Inventory) zjišťuje v podstatě tři faktory, a to emocionální vyčerpání, depersonalizaci a snížený pracovní výkon. Na každého tohoto činitele je v dotazníku zaměřena skupina otázek. Odpověď lze vyjádřit jedním ze sedmi stupňů odpovědní stupnice. Metoda BM (Burnout Measure) je zaměřena na tři různé aspekty celkového vyčerpání, a to pocity fyzického vyčerpání, pocity emocionálního vyčerpání a pocity psychického vyčerpání. Odpovědi v dotazníku vyjadřujeme rovněž na sedmistupňové škále možností odpovědí. (Křivohlavý, 1998, s. 36-41)

1.3 Odlišení syndromu vyhoření od jiných negativních stavů, poruch a chorob

Kebza a Šolcová (2003, s. 11) uvádí, že některé symptomy a důsledky chování, jednání a prožívání u syndromu vyhoření jsou částečně podobné s některými známějšími a diagnosticky propracovanějšími poruchami či chorobami. Křivohlavý (1998, s. 54) upozorňuje také na úzký vztah syndromu vyhoření a například ztráty pracovní morálky, nespokojenosti s prací, se sebou samým, celým světem a vlastním životem.

Syndrom vyhoření a stres

Stres může postihnout každého člověka, ale syndrom vyhoření postihuje pouze jedince intenzivně zaujaté prací, kteří mají vysoké cíle, výkonovou motivaci a vysoká očekávání. Jedinec, který nemá výkonovou motivaci, se může dostat do stresu. Stres se může dostavit při různých činnostech, syndrom vyhoření se ale může objevit pouze u činností, při kterých přichází člověk do styku s jinými lidmi. Stres může přejít do syndromu vyhoření, ale ne každý stresový stav dojde až k fázi celkového vyčerpání. (Křivohlavý, 1998, s. 52)

Stock (2010, s. 16) uvádí podobnost s tzv. adaptačním syndromem, který je výsledkem chronického stresu. Jeho příznaky se v mnohém shodují s fyzickými symptomy syndromu vyhasnutí. Syndrom vyhoření bývá podle autora způsoben výhradně chronickým stresem a

dlouhodobou disharmonií zátěže a fází klidu. Rovnováha mezi aktivitou a odpočinkem bývá v případě vyhoření narušena.

Syndrom vyhoření a deprese

Příznaky burnout a deprese se částečně překrývají a najdeme mezi nimi řadu podobností. V pokročilém stádiu je lze velmi těžko odlišit a je to práce pro zkušeného psychologa, který by měl provést detailní anamnézu pacienta a najít všechny zátěžové faktory, které k negativnímu stavu vedly. Někteří autoři považují burnout za zvláštní formu deprese (Stock, 2010, s. 19). Křivohlavý (1998, s. 53) uvádí, že vztahy mezi depresí a syndromem vyhoření mohou být velmi úzké. Deprese může být vedlejším projevem syndromu vyhoření, samozřejmě se ale může vyskytovat i bez burnout. Kebza a Šolcová (2003, s. 11) popisují rozlišující znak mezi depresí a syndromem vyhoření sezónnost výskytu, typickou pro endogenní depresi, málo častou však pro burnout. Dalším diferencujícím znakem jsou odlišnosti při poruchách spánku. U endogenní deprese je to časté buzení se v průběhu noci, u depresivního ladění spojeného se syndromem vyhoření jde spíše o obtížné usínání. Deprese má podle Křivohlavého (1998, s. 53) často souvislosti s negativními zážitky z mládí, zatímco syndrom vyhoření ne. Křivohlavý (1998, s. 53) i Kebza a Šolcová (2003, s. 12) shodně uvádí, že depresi lze léčit farmakologicky, syndrom vyhoření však nikoliv. Po jeho diagnostice se používá metoda psychoterapie, zaměřující se na hledání smysluplnosti života.

Syndrom vyhoření a únava

I při syndromu vyhoření se únava dostavuje, je však rozdíl mezi únavou, jako negativním stavem a únavou provázející burnout. Únavu pocházející z fyzické námahy lze potlačit krátkodobým odpočinkem a často je pocíťována kladně, jako například únava po tréninku. Únava provázející burnout je však vnímána vždy negativně a nelze ji odstranit krátkodobou relaxací (Křivohlavý, 1998, s. 53). Kebza a Šolcová (2003, s. 12) popisují značnou podobnost syndromu vyhoření a syndromu chronické únavy tzv. CFS – „chronic fatigue syndrome“. Tyto dva syndromy se podobají zejména ve výskytu únavy, přičemž únava u CFS musí trvat déle než 6 měsíců, před tímto stavem se únava nesmí v takovém rozsahu vyskytovat a měla by způsobovat více než polovinu úbytku předchozí aktivity. Dalšími podobnými symptomy těchto dvou syndromů jsou výskyt depresivních příznaků, zhoršená pozornost a porucha kognitivních funkcí. Od burnout se však CFS odlišuje např. zvýšenou

teplotou, bolestí v krku, senzitivitou až bolestivostí lymfatických uzlin, migrujícími otoky a bolestmi kloubů bez zarudnutí, bolestmi kosterních svalů, světloplachostí atd.

Syndrom vyhoření a neurózy

Neurózy tvoří jakési přechody mezi normami a poruchami psychotického charakteru. Tyto dvě odlišné diagnózy lze docela spolehlivě podle typických znaků rozeznat. Například pseudohalucinace se u burnout nevyskytují (Kebza a Šolcová, 2003, s. 12). Křivohlavý (1998, s. 53) uvádí podobnost s existenciální neurózou, pro kterou je typické vyhasnutí života, existenční beznaděj a naprostá ztráta smyslu života. U lidí trpících syndromem vyhoření však tento symptom přichází až v poslední fázi samotného procesu vyhoření. Na počátku burnout je člověk nadšený, plný elánu a pocítuje mimořádné naplnění smyslu života.

2 RIZIKOVÉ FAKTORY SYNDROMU VYHOŘENÍ

Rozhodla jsem se otázku rizikových faktorů zařadit jako samostatnou kapitolu, což vysvětluji již v úvodu mé práce, a to z důvodu velkého významu pro mou praktickou část. Cílem diplomové práce je totiž zjistit faktory, které ovlivňují vznik syndromu vyhoření u matek na rodičovské dovolené. Rizikový faktor je takový, jehož přítomnost obecně zvyšuje vznik, rozsah nebo závažnost nějakého onemocnění. Omezování rizikových faktorů je důležitou součástí prevence onemocnění, proto jsem prevenci syndromu vyhoření zařadila také do této kapitoly.

Podle Jeklové a Reithmayerové (2006, s. 15) existují určité profese, které jsou náchylnější ke vzniku psychického vyhoření. Pouze profese sama o sobě, ale není jediný určující faktor, který rozhoduje o tom, zda osoba vyhoří či nikoliv. Další faktory podílející se na vzniku syndromu vyhoření rozdělují autoři na vnitřní a vnější rizikové faktory. Stock (2010, s. 55) uvádí, že syndrom vyhoření může být zapříčiněn nebo také zesilován povahovými faktory působícími zároveň s vnějšími stresovými faktory.

Čím více rizikových faktorů se u osoby vyskytne a nahromadí, tím je vznik syndromu vyhoření pravděpodobnější a společně se vliv těchto faktorů ještě znásobuje (Jeklová a Reithmayerová, 2006, s. 18). Křivohlavý (1998, s. 27) tvrdí, že na člověka, který se dlouhodobě pohybuje ve stresové, zvláště v distresové situaci, číhá velmi reálné nebezpečí psychického vyhoření. Tyto situace jsou však pocíťovány velmi subjektivně, což znamená, že každému člověku se zdá životní situace jinak únosná či neúnosná. Stock (2010, s. 43) mezi rizikové faktory řadí také nedostatečnou zpětnou vazbu, situace bez jasně rozdělených pravidel a kompetencí, konkurenční situace při práci, jednotvárnou činnost a špatné pracovní podmínky. Kallwass (2007, s. 9) tvrdí, že příčiny syndromu vyhoření nelze jednoznačně určit, ale nejčastějšími bývají konflikty rolí, příliš velká očekávání, nedostatek autonomie, nesrovnalosti v hierarchii v práci i jinde, nízká podpora ze strany nadřízených, konflikty ve vztazích, nadbytek práce v časovém tlaku, vysoká zodpovědnost, mobbing apod. Ne však každá taková zátěž vede k syndromu vyhoření. Ten se objeví pouze tehdy, pokud se vnější zátěž dotkne osobnostně daných dispozic psychických, fyzických a duchovních.

2.1 Vnější rizikové faktory

Vnější rizikové faktory můžeme charakterizovat jako faktory, které se týkají situace a kontextu, v němž se ohrožená osoba nachází. Jedná se o společnost, ve které žije a její každodenní požadavky, které na něho klade, také o podmínky v zaměstnání či organizaci, ve které jedinec pracuje, situace v jeho osobním životě, jeho užší i širší rodina (Jeklová a Reitmayerová, 2006, s. 15). I Kebza a Šolcová (2003, s. 15) uvádějí, že samotný život v naší dnešní společnosti společně se zvyšujícím se tempem a nároky na jedince přispívají ke vzniku syndromu vyhoření. Musil (2010, s. 37) popisuje, že spouštěcím momentem či mechanismem může být komplikovaná interpersonální situace, a to rodinná, přátelská i pracovní. Uvádí například střety názorů, rolové kompetence, provokace, šikanu ve formě boxingu, mobbingu, nadsazené expektace nebo aspirace, hostilitu a agresí ze strany druhých, vysoké nároky na osobní zodpovědnost v rodině i v práci nebo nahromadění pracovních úkolů.

Křivohlavý (1998, s. 89) připisuje velkou váhu zejména těmto rizikovým faktorům: sociální opora, dobré vztahy s lidmi, pracovní podmínky a organizace práce.

Agentura OSHA (Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci) uvedla v roce 2007 tyto obecné rizikové faktory jako hlavní příčiny pracovního stresu:

- ✓ nestabilita trhu práce a s ním spojená nejistota pracovních poměrů a obavy ze ztráty pracovního místa,
- ✓ souvislost vyšší náchylnosti ke stresu a globalizací (např. přesouvání pracovních příležitostí do jiných zemí),
- ✓ snížení jistot v důsledku nových forem pracovních smluv (např. smlouvy na dobu určitou, krácení dovolené, více přesčasů atd.),
- ✓ rostoucí intenzita práce a dlouhá pracovní doba,
- ✓ rušení pracovních míst ve smyslu šetření a zhuštění pracovní náplně,
- ✓ zvyšující se emocionální náročnost práce – vyžaduje se zvyšování sociálních/emocionálních kompetencí, práce s klienty se stává stále náročnější, což dokazují zejména pedagogové a sociální pracovníci,
- ✓ zhoršené podmínky pro sladění práce a soukromého života. (Stock, 2010, s. 32)

Rush (1987, s. 25) uvádí tyto vnější rizikové faktory:

Společnost

- ✓ soutěživý charakter dnešní společnosti – jedinci jsou vedeni k tomu, aby si stanovovali neustále vyšší a vyšší cíle, které mohou jednou překračovat jejich emoční a citové možnosti,
- ✓ falešný obraz úspěchu – v dnešní společnosti je společensky uznávaný a úspěšný ten, kdo vydělává dostatek peněz, má rodinu, prestižní zaměstnání a lidé mají pocit, že pokud toto vše nemají, nejsou šťastní,
- ✓ tempo dnešní společnosti – neustále se zrychluje tempo přísunu informací, dopravy atd., a tím se zvyšují i nároky na jedince žijící v této společnosti,
- ✓ snaha nebýt pozadu za ostatními – tendence udržet krok s lidmi kolem nás po všech stránkách,
- ✓ tlak na ženy v domácnosti, aby nastoupily do práce – kromě zaměstnání na plný úvazek plní doma ještě funkci hospodyně, matky apod.

Rodina

- ✓ neuspokojující bytové a finanční podmínky,
- ✓ přehnaná pozornost k problémům druhých,
- ✓ nemoc nebo jiná zátěž v rodině, zvláště dlouhodobá,
- ✓ partnerské problémy a konflikty.

Zaměstnání a organizace práce

- ✓ nedostatek odpočinku při práci, velké množství pracovních úkolů, pracovní přetížení,
- ✓ dlouhodobé a opakované jednání s lidmi,
- ✓ nedostatek pracovníků, času, odborných zkušeností, finančních prostředků,
- ✓ nedostatek ocenění práce ze strany klientů či vedení,
- ✓ dlouhodobě nepříznivé podmínky,
- ✓ náročné pracovní podmínky,

- ✓ přítomnost náročných soutěživých podmínek na pracovišti,
- ✓ neustálý tlak při dodržování termínů či kvantitativní a kvalitativní požadavky,
- ✓ nemožnost tvůrčího rozvoje pracovníků,
- ✓ pracovní rutina,
- ✓ odmítavé postoje klientů, spolupracovníků nebo nadřízených,
- ✓ snaha o postup v kariéře,
- ✓ špatné vedení, neschopnost ocenit jedince za provedenou práci a umožnit mu adekvátní pracovní vytížení.

2.2 Vnitřní rizikové faktory

Jako vnitřní faktory můžeme označit osobnostní charakteristiky daného jedince, které mohou podporovat jeho vyhoření, způsoby chování a reagování jedince v různých situacích, které používá a také stav jeho organismu, především fyzický stav (Jeklová a Reitmayerová, 2006, s. 15). Kallwass (2007, s. 116) popisuje člověka, který je nejvíc ohrožený syndromem vyhoření jako člověka, jenž je k sobě příliš tvrdý. K rizikovým faktorům patří také neustálé pochybování o sobě samém a strach z nezvládnutí nároků osobních i pracovních. Rizikem je také velmi rozšířená tendence honit se místo dlouhodobého načerpávání silových rezerv. Neustálá nervozita a neklid těmto jedincům nedovolují, aby se duševně uvolnili, a v těžkých krizích se dokonce obávají stavu klidu a raději se neustále za něčím honí, než aby se podívali tváří v tvář svému problému. Často lidé trpí představou, že musí fungovat, jakoby se nic nedělo, protože by přišli o uznání a lásku okolí.

Křivohlavý (1998, s. 75) píše, že z mnoha studií případů jedinců postižených syndromem vyhoření vychází, že jedním ze základních vyvolávacích faktorů je neuspokojená existenciální potřeba smysluplnosti života. Prožívání smysluplnosti existence je čistě subjektivní.

Stock (2010, s. 47) uvádí charakteristiky, které se vyskytují u jedinců ohrožených syndromem vyhoření. Tito jedinci bývají vystaveni vlivu více stresorů, než jsou schopni zvládnout a zanedbávají odpočinek:

- ✓ přehnané sebevědomí,

- ✓ perfekcionalismus,
- ✓ neschopnost se jednoznačně vymezit,
- ✓ potlačování vlastních zájmů,
- ✓ upřednostňování práce pod časovým tlakem,
- ✓ sklon nabírat si na sebe více povinností, než jsem schopen zvládnout.

Musil (2010, s. 36-37) po prostudování domácí i zahraniční literatury zaměřené na studie typologie osobností ohrožených syndromem vyhoření a stresem dospěl k názoru, že tyto jedince lze zařadit do dvou kategorií. První skupinu nazývá kvazi pozitivní a tvoří ji osoby s vyzrálou identitou, důsledné, charakterní, zvýšeně ctižádostivé, velmi zodpovědné a vytrvalé, pevné ve svých postojích. Druhou skupinu tvoří jedinci s opačnými charakteristikami, vyjma ctižádostivosti.

Jeklová a Reitmayerová (2006, s. 17-18) uvádí tyto vnitřní rizikové faktory:

- ✓ příliš velké nadšení pro práci,
- ✓ chybné vnitřní sebehodnocení,
- ✓ snaha neustále soutěžit a srovnávat se jinými,
- ✓ subjektivní vnímání obtížnosti vlastních životních podmínek,
- ✓ přehnané vnímání neúspěchu,
- ✓ nedobrá fyzická kondice,
- ✓ nepravidelný denní biorytmus,
- ✓ tendence dělat si všechno sám,
- ✓ nezvládání problémových situací,
- ✓ neschopnost říci ne, nízká úroveň zdravé asertivity,
- ✓ potřeba vše mít pod kontrolou,
- ✓ neschopnost aktivního i pasivního odpočinku a relaxace,
- ✓ příliš vysoké nároky na vlastní osobu,
- ✓ přehnaná odpovědnost a perfekcionalismus,
- ✓ neschopnost přibrzdit.

✓

Typologie osobnosti

Rizikové typy spojuje podle Kallwasse (2007, s. 108) především nehospodárnost se svými fyzickými i psychickými silami. O tom ale tito lidé sami často nevědí a netuší, že se tato zátěž dá lépe zvládnout hospodárností. Autor dále uvádí, že v praxi se jen těžko setkáme s lidmi přesně patřícími k určitému typu. Různé osoby se chovají odlišně ve vztahu samy k sobě a k ostatním lidem, jsou jinak výkonné, zacházejí různě s požadavky, nároky a očekáváním, se ztrátou i nemocí.

Typologie podle Friedmana a Rosemana

Tito dva lékaři před více jak 30 lety publikovali výsledky svého třicetiletého výzkumu, zaměřeného na vztah mezi výskytem různých druhů chorob srdce a krevního oběhu a určitými formami jednání a chování jedinců. Rozdělili jedince do dvou skupin, a to „typ A chování“ a „typ B chování“. V první skupině lidí se infarkt myokardu a syndrom vyhoření vyskytovaly poměrně často a ve druhé skupině téměř vůbec.

Charakteristika jedinců „typu A“:

- ✓ konají s mimořádnou energičností, často až příliš rychle,
- ✓ jsou vždy soutěživí a soupeřiví,
- ✓ velmi často dělají několik věcí najednou,
- ✓ jsou velmi pilní, často pracují přesčas, a pokud práci nestihnou udělat, berou si ji často domů,
- ✓ ve styku s jinými lidmi jsou velmi asertivní, často však až agresivní nebo hostilní,
- ✓ za jejich prudkým až nervním jednáním se skrývá snaha mít pracovní věci vždy hotové včas i nad hranicí únosnosti, za což platí svou úzkostí a strachem,
- ✓ jednají a mluví velmi rychle a ostatní se jim zdají příliš pomalí,
- ✓ mají vysoké pracovní nasazení, které vyžadují i po svém okolí,
- ✓ kladou si vysoké cíle a jdou za nimi tvrdě a bezohledně.

Charakteristika jedinců „typu B“:

- ✓ i tito lidé mají velkou výkonnost, není však hlavním cílem jejich života,

- ✓ žijí nejen pro práci,
- ✓ dokážou hodně pracovat, ale také přiměřeně odpočívat,
- ✓ mají širší spektrum zájmů i mimo práci,
- ✓ svůj čas rozdělují mezi práci, rodinu i své zájmy,
- ✓ lidé je obdivují za to, jak to všechno zvládají,
- ✓ nepoužívají často výrazy „nezvládám“ a „nestíhám“. (in Křivohlavý, 1998, s. 80)

Stock (2010, s. 44) popisuje další rozdělení, a to typologii zaměřenou na oblast pracovní zátěže. V Německu se používá soubor testů AVEM (Univerzita Potsdam), díky němuž se rozlišují čtyři typy osobnosti:

Typologie osobnosti podle souboru testů AVEM:

- ✓ Typ G (Gesundheit = zdraví) – vysoké, ne však přehnané pracovní nasazení a ochota nést zátěž, dokáže si udržet odstup od práce a zachovává si tak schopnost regenerace, v zaměstnání bývá úspěšný a velmi kolegiální, tento typ je ideál a je žádoucí se mu přiblížit.
- ✓ Typ A (Anstrengung = úsilí, námaha) – perfekcionista, nadprůměrné pracovní nasazení, částečně ztratil schopnost regenerace, sklony k samotářství, u kolegů nemají velkou podporu, směřují k opotřebování.
- ✓ Typ B (Burnout = vyhoření) – vysoké pracovní zaujetí, které ovšem doprovází psychické i fyzické vyčerpání a rezignace přestává být efektivní, neschopnost využít pomoci kolegů.
- ✓ Typ S (Schonung = šetření se) – práce odvedená dobře, ale bez větší iniciativy, nižší pracovní nasazení a nižší výkonnost.

V roce 2004 byl uskutečněný vědecký výzkum psychosomatickým oddělením univerzitní kliniky ve Freiburgu na freiburských školách. Tento výzkum mimo jiné zjistil, že pedagogové jsou více náchylní k syndromu vyhoření než zbytek populace. Výsledky studie informují o tom, že 63% pedagogů vykazovalo vysokou nebo velmi vysokou angažovanost (typy G, A a B), více než polovina této skupiny se nacházela ve stavu vyhoření (typ B), 37% učitelů vykazovalo výrazně nižší pracovní nasazení. Pokud výsledky shrneme, tak 2/3

pedagogů je nadprůměrně angažováno a 1/3 se spíše šetří. Tabulka shrnuje výsledky této studie.

Tabulka 1: Výsledky studie syndromu vyhoření na freiburských školách

	PN	OP	SO	SP	PŮ	SR
Typ G 12%	+	+	+	++	++	-
Typ A 16%	++	+/-	--	--	+	+
Typ B 35%	+	--	--	--	--	++
Typ S 37%	-	+/-	++	+	+	-

Zdroj: Stock, 2010, s. 44

Vysvětlivky k tabulce: PN = pracovní nasazení, OP = ofenzivní přístup k řešení problémů, SO = schopnost odstupu, SP = prožívání společenské podpory, PŮ = prožívání úspěchu v zaměstnání, SR = sklony k rezignaci.

Typologie osobnosti podle C. G. Junga

C. G. Jung vymezil kromě typů extrovertních a introvertních ještě jednu typologii osobností, a to lidi emocionální a myšlenkového typu.

- ✓ Lidé emocionálního typu, u nichž převládají emoce nad myšlením. Vyznačují se velkou citlivostí ke společenskému dění, jsou citliví k emocionálnímu stavu druhých lidí, přitom vše hluboce emocionálně prožívají, mají schopnost vřelého emocionálního vztahu k druhým lidem a velkou potřebu lásky, jsou schopni druhým poskytovat sociální oporu a spolupracovat s nimi. Jsou však schopni se těmto vztahům a lidem odevzdat natolik, že nic jiného neznají, přestávají dbát o vlastní osobu a velmi často, zejména ti nejlepší z nich, vyhoří.
- ✓ Lidé myšlenkového typu, u nichž převládá myšlení nad emocemi. Tito lidé vynikají výbornou schopností analýzy, syntézy a logického myšlení. Umí skvěle kritizovat a hodnotit, vždy ví, jak se věci mají dělat a dít, mají však sníženou sociální inteligenci, mají sníženou schopnost empatie a jsou dost necitliví k potřebám druhých. Podle studie americké psycholožky Kardanové se i u těchto jedinců stává, že vyhoří, a to v případě, že se jejich ambice a očekávání dlouhodobě neuskutečňují

podle jejich představ. U lidí tohoto typu není však syndrom vyhoření častý. (Křivohlavý, 1998, s. 81-82)

Koho postihuje syndrom vyhoření

V posledních letech se výskyt syndromu vyhoření neustále zvyšuje, což souvisí mimo jiné i s rychlým životním tempem, rostoucími nároky na ekonomické, sociální a emoční zdroje jedince v dnešní spotřební společnosti. (Kebza a Šolcová, 2003, s. 8)

Edelwiche a Brodský popisují, že k vyhoření dochází, když člověk zaujme postoj „práce je práce je práce“. Pak dojdou k okamžiku, že pouze přežívají a dělají bez zaujetí jen to, co se od nich chce. Psycholog Herbert Freudenberger tvrdí, že k vyhoření dochází, když dojde k vyčerpání energie a pocitu zavalenosti problémy jiných lidí. Podle autora dochází k syndromu vyhoření u lidí, kteří se cítí emocionálně a fyzicky vyčerpaní, často neschopni se vyrovnat s budoucností, izolovaní od vztahů, citově strádají a duchovně trpí. (Minirth et. al., 2011, s. 10)

Profese, ve kterých lidé trpí nejčastěji syndromem vyhoření, mají jedno společné, většinou se jedná o práci s lidmi. A nejčastěji s lidmi, kteří potřebují naši pomoc a péči. K tomu ale Kebza a Šolcová (2003, s. 9) dodávají, že to není jediný klíčový znak. Podle nich nemusí mít kontakt s lidmi pouze profesní ráz, jde hlavně o trvalé a bez kompromisů prosazované požadavky na vysoký, nekolísající výkon, bez úlev a odchylek a v případě chyb či omylů se závažnými důsledky. Špatenková (2006, s. 57-58) uvádí, že syndromem vyhoření jsou nejvíce ohroženy ženy, které pracují v tzv. pomáhajících profesích. Burnout se však může vyskytnout i v nezaměstnaneckých oblastech, vždy ale při výkonu práce v kontaktu s lidmi, kde jsme závislí na jejich hodnocení a jsme vystaveni chronickému stresu.

Křivohlavý (1998, s. 20-22) shrnuje oblasti zaměstnání, ve kterých nejčastěji dochází k burnout:

- ✓ zdravotnictví (lékaři, zdravotní sestry, zdravotnický personál, psychologové, terapeuti, psychiatři),
- ✓ školství (učitelé, asistenti),
- ✓ hospodářství a administrativa (administrativní pracovníci, vedoucí pracovníci, úředníci),

- ✓ sociální péče a sociální služby (sociální pracovníci, sociální kurátoři, poradci ve věcech sociální péče),
- ✓ rodina (manželé, rodiče pečující o postižené děti),
- ✓ ostatní profese (duchovní, obchodníci, manažeři, podnikatelé, sportovci, žurnalisté).

Stock (2010, s. 25) upozorňuje, že syndrom vyhoření nepostihuje pouze profesní oblast, ale že existuje také vyhoření v soukromých vztazích, často rodinných. Příkladem jsou lidé pečující o nemocné, postižené nebo problematické dítě. Křivohlavý (1998, s. 26) popisuje vyhoření v manželství a rodině. Zamilovaní vstupují do manželství s ideály, ale může se stát, že věci nejsou podle očekávání a začne docházet ke konfliktům. Nastupuje soupeření, jednání „kdo z koho“, hádky, urážky. Počáteční nadšení je vystřídáno vyhořením.

Syndrom vyhoření se může rozvinout i u jedinců zaměstnaných na částečný úvazek, jejichž práce je sice časově méně náročná, ale jde spíše o koncentraci pracovní náplně, která může být stejná jako u plného úvazku. Dokonce i nezaměstnaný může trpět vyhořením. Rozhoduje o tom kombinace zátěžových faktorů v určitém časovém období. (Stock, 2010, s. 26)

Stres a jeho zvládnání

Praško a Prašková (2001, s. 14-15) mluví o stresu jako o poplachové reakci organismu, při které mobilizujeme energii nutnou pro rychlou koncentrovanou akci. Mechanismus stresové reakce se spouští vždy, když rozpoznáme, že jsme v ohrožení. Tento mechanismus jsme zdědili po předcích. Samotné příznaky náhlého stresu nejsou nebezpečné, vlastně nám slouží jako varovný signál, že máme nějaký problém a měli bychom ho řešit. Avšak dlouhodobý stres může vést k psychickým či psychosomatickým potížím.

Vinay (2005, s. 26) hovoří o tom, že pojem stres je stále plný nejasností. V běžné mluvě je dnes slovo stres používáno jako událost nebo události po sobě následující a vyvolávající odpověď často ve formě distresu, ale v některých případech, což záleží na situaci, ve formě pozitivního stresu. Někdy je ale stresem označovaná odpověď na událost. Stres také používáme k popisu situace, která je individuálně ohrožující a vyvolává změny v psychice i chování.

Stres je vyvolán stresory, které Stock (2010, s. 17) rozděluje do tří skupin:

- ✓ psychické (např. časový tlak, nedostatečné nebo příliš velké vyčerpání, nahromadění mnoha změn v krátkém časovém úseku),
- ✓ fyzické (např. hluk, hlad, přemíra podnětů),
- ✓ sociální (např. konflikty s kolegy nebo s rodinou, ztráta blízké osoby).

Stresory v nás při společném působení mohou vyvolat chronický stres, to však záleží na:

- ✓ subjektivním vyhodnocení situace,
- ✓ délce a intenzitě působení stresových faktorů,
- ✓ našich schopnostech situaci zvládnout. (Stock, 2010, s. 18)

Praško a Prašková (2000, s. 16) rozeznávají podle intenzity a následků jeho působení tři druhy stresu:

- ✓ prestres – jeho úloha je pozitivně-adaptační, vede k vyšší odolnosti vůči závažnějšímu stresu,
- ✓ eustres – akceptovatelný stres při překonávání překážek, je spojený s příjemným očekáváním,
- ✓ distres – negativní stres, je přetěžující, snižuje adaptační schopnosti, vede k somatickým, psychosomatickým či psychiatrickým onemocněním.

Křivohlavý (1998, s. 27) upozorňuje na to, že když se jedinec pohybuje dlouhodobě ve stresové situaci, zvláště v distresové situaci, je ohrožen syndromem psychického vyhoření. Stres definuje jako interakci mezi dvěma silami působícími navzájem protikladně. Obě síly jsou posuzovány subjektivně, což znamená, že co se jednomu člověku jeví jako těžké, to pro druhého těžké být nemusí. Na jedné straně tohoto vztahu je soubor sil zatěžujících, tzv. stresorů a na straně druhé je soubor sil pozitivních, našich obranných mechanismů, tzv. salutorů. Pokud jsou tyto síly vyrovnané nebo pokud převládají salutory, je to pro nás pozitivní, je nám dobře. Pokud však souhrnná síla stresorů je větší, než síla salutorů, hovoříme o distresu, tedy patologicky působícím stresu.

Charakteristické znaky stresových situací:

- ✓ neovlivnitelnost,
- ✓ nepředvídatelnost,

- ✓ nezvladatelnost,
- ✓ nepříjemný tlak okolí, který vyžaduje mnoho změn. (Atkinsonová et. al., 1995 cit. podle Vágnerová, 2004, s. 50)

Reakce na stresové situace jsou velmi individuální a subjektivní. Záleží na jedinci, jak vyhodnotí danou situaci. Pokud ji bude vnímat jako ohrožující a bude přesvědčený, že ji nezvládne nebo zvládne s obtížemi, spustí se v něm zátěžová reakce. Pak vzniká stres. Lidé tedy ve stejných situacích nereagují stejně. U jednoho člověka může konkrétní situace vyvolat stresovou reakci a u jiného nikoliv (Stock, 2010, s. 18). Stresová reakce probíhající příliš často nebo příliš dlouho může být spouštěčem vztahových problémů (mezi partnery či kolegy), psychických poruch (deprese, stavy úzkosti, nespavost, sexuální problémy) nebo také psychosomatického onemocnění (bolesti hlavy, obezita, bolesti páteře, vysoký krevní tlak, diabetes mellitus, vředová choroba, zažívací obtíže, ischias, snížená imunita či náchylnost k banálním infekcím) (Praško a Prašková, 2001, s. 16-17).

Míra odolnosti vůči zátěžovým situacím bývá v literatuře označovaná jako frustrační tolerance, v novější literatuře se používá označení „hardiness“ (pevnost, tvrdost) a vyjadřuje stupeň odolnosti. Termín resilience (houževnatost, nezdolnost) pak označuje schopnost odolávat v průběhu času. Celkově mluvíme o komplexu protektivních faktorů, které člověku pomáhají zvládnout nepříznivé události a přitom si udržet duševní rovnováhu. Hardiness se u různých lidí rozvíjí různě, záleží například na tom, jak tento jedinec situaci hodnotí a interpretuje, jak ji prožívá, jakou kontrolu si nad situací dokáže udržet, zda jej zátěž paralyzuje či aktivizuje, jak je flexibilní a také jestli je schopen využít všech pozitivních podnětů. (Vágnerová, 2004, s. 54)

Specifickými přístupy ke zvládnání stresu jsou strategie zvládnání stresu. Existují dva druhy strategií, a to strategie zaměřené na řešení problému a strategie zaměřené na vyrovnávání se s emočním stavem. Strategie zaměřená na řešení problému je taková, kdy vyvíjíme vlastní aktivitu a snažíme se konstruktivně řešit vzniklou situaci, tedy např. odstranit to, co způsobuje problém nebo strach, zničit stresotvorné situační vlivy nebo změnit podmínky, které daný stav zhoršují. Při druhé strategii zaměřené na vyrovnávání se s emočním stavem se zaměřujeme na řízení emočního stavu, jenž je v důsledku působení stresu změněný, a to například snížením míry zlosti, snížením míry strachu či obav (Křivohlavý, 2001, s. 86). Zvládnání zátěžových situací neboli coping je vědomou volbou určité strategie. Tato volba

se odvíjí od zhodnocení konkrétní situace a posouzení vlastních možností. Cílem copingu je zlepšení celkové situace jedince (Vágnerová, 2004, s. 57).

2.3 Prevence syndromu vyhoření

Autoři se shodují v tom, že by měl člověk především znát své hranice, možnosti a zareagovat včas. Tedy všimnout si prvních signálů, které nám dávají najevo, že s námi není vše v pořádku a že bychom měli zbrzdit, vysadit, vypnout. Například Minirth (2011, s. 30-31) tvrdí, že syndrom vyhoření je „spirála, jejíž směr lze otočit“. Zda se nám to podaří či ne záleží i na tom, jak včasné zareagujeme a začneme jednat tak, abychom se o sebe dobře postarali a syndrom vyhoření odvrátili. Křivohlavý (1998, s. 69) uvádí, že v první řadě je dobré, abychom věděli o existenci potencionálního nebezpečí, jakým totální psychické vyhoření je. Dále bychom měli znát, jak se syndrom vyhoření pozná, kdy, kde a jak k němu dochází.

Stock (2010, s. 59) popisuje, že je dobré pokusit se získat od svého problému odstup. Potíž je u syndromu vyhoření v tom, že většina lidí se pohybuje v uzavřeném kruhu, tedy že jsou zahlceni svými starostmi natolik, že si ani neuvědomují, že by měli něco změnit, že je něco špatně. Autor radí přiznat si své slabiny a dovolit si přibrzdit nebo vypnout. Psychický odstup od problému či stresu můžeme získat různými relaxačními technikami nebo psychoterapií. Mimo to je dobré si od svých problémů odstoupit i fyzicky. Záleží na tom, v jaké fázi vyhoření se jedinec nachází, ale pokud je jeho organismus ještě schopen regenerace, radí autor odjet minimálně na týden pryč od všech běžných starostí. Využít volného času pro sebe a udělat si pořádek ve svém vlastním já. Zmapovat si svůj stres a zkusit s tím něco udělat.

Podle Jeklové a Reitmayerové (2006, s. 24) i mnoha dalších autorů jsou významnými prvky v boji proti syndromu vyhoření relaxace, odpočinek a pohyb. Za jednu z nejvýznamnějších pomoci při vyhoření považují autoři, například i Křivohlavý (1998, s. 89-105), sociální oporu ve svém okolí. Tou mohou být lidé nám nejbližší, ale i vzdálenější okolí, přátelé nebo spolupracovníci. Z výzkumů vychází, že když má člověk dobré vztahy s lidmi v okolí, má i poměrně nižší míru psychického vyhoření, tedy i méně příznaků.

Jankovský (2003, s. 163-164) popisuje jako žádoucí prevenci syndromu vyhoření dbát o svou psychohygienu. Hovoří o schopnosti a ochotě praktikovat „pozitivní přeladění“, které

umožňuje načerpat novou energii. Jedinec by měl dobře znát sám sebe a vědět, co mu přináší úlevu a naplňuje ho uspokojením ze smysluplné práce. Může to být například umění, příroda, sport, zájmy, cestování apod. Za nebezpečné naopak považuje „negativní přeladění“, a to například za pomoci psychotropních látek. U jedinců se sklony k vyhoření se můžeme často setkat s tzv. polymorfní toxikomanií, tedy se zneužíváním nikotinu, kofeinu, alkoholu, léků, popř. měkkých drog.

Kebza a Šolcová (2003, s. 21) píše o možnosti navštěvovat speciálně zaměřené programy, díky nimž se jedinec naučí zásady aktivního přístupu k zvládnání stresu. Také se seznámí s různými relaxačními metodami a odbornými radami. Například jak upravit životosprávu, stravu, pohybový režim, denní režim, organizaci času a celkový životní styl. Špačková (2011, s. 52-53) doporučuje jako prevenci před syndromem vyhoření definovat své cíle. Stanovení cílů nám pomůže zorientovat se v každodenních povinnostech a ušetří nám čas i energii. Autorka doporučuje určit si, čím se budeme zabývat ve svém volném čase a tuto péči o sebe rozděluje do čtyř skupin:

- ✓ fyzická oblast (např. cvičení),
- ✓ duševní oblast (např. čtení knih),
- ✓ duchovní oblast (např. meditace),
- ✓ společenská oblast (např. pěstování vztahů).

U každé z nich je důležité pojmenovat, co nás posiluje, co nás oslabuje a co jsme schopni udělat pro pozitivní změnu.

Křivohlavý (1998, s. 93-98) předkládá výčet funkcí sociální opory, které, pokud jsou naplněny, jsou jistou prevencí proti syndromu vyhoření:

- ✓ potřeba naslouchání,
- ✓ potřeba sociálního zrcadla,
- ✓ potřeba uznání,
- ✓ potřeba povzbuzování,
- ✓ potřeba empatie,
- ✓ potřeba emocionální vzpruhy,
- ✓ potřeba prověřování stavu světa,

- ✓ dělba práce,
- ✓ spolupráce,
- ✓ přejný prosociální postoj a nezištná pomoc.

Kebza a Šolcová (2003, s. 20) uvádí, že opravdu velmi důležité je v sobě pocity nepotlačovat. Pocity je vhodné vyjadřovat, mluvit o nich, například zajít za kolegou, když je to možné využít supervizi nebo blízkého člověka. Během pracovního dne je dobré udělat si přestávku, projít se, zacvičit si, relaxovat či chvíli meditovat. Je velmi žádoucí oddělovat pracovní život od osobního.

3 RODIČOVSTVÍ

Podle mého názoru je rodičovství jednou z nejdůležitějších úloh existence člověka. Tato kapitola pojednává o počátku rodičovství, jeho formě i obsahu. V podstatě můžeme říct, že rodičovství je největší úlohou dospělého člověka. Vychovávat děti a pečovat o ně je jistě úloha nelehká a každý jedinec se s ní vyrovnává odlišně.

Rodinný cyklus prochází několika fázemi, mezi nimiž dochází k přechodům, které jsou stejně důležité, jako fáze samotné. Nejvýznamnějším přechodem v rodinném cyklu, je přechod k rodičovství (Možný, 1999, s. 126). Říčan (2004, s. 258) tvrdí, že „zplození dítěte a péče o něj jsou jedním z hlavních životních témat.“ Z biologického hlediska je zplození dítěte náš základní úkol, tedy ve smyslu předat geny a uchovat rod. U lidí jde ale o mnohem větší poslání, tedy nejen porodit dítě a pečovat o něj, dokud je to nutné, ale hlavně je naučit cítit, myslet, zařadit se do společnosti či přijmout kulturu svého národa. A to je začátek onoho dlouhého, krásného i těžkého, „rodičovského stádia, hlavního života“ většiny z nás.

Rodičovství přináší do života nových rodičů uspokojení jedné základní životní potřeby, a to potřeby mít někoho, o koho se mohu starat, kdo mne potřebuje a je na mne závislý (Langmaier a Krejčířová, 1998, s. 170). Vychovat duševně i fyzicky zdravé děti, předat jim to nejlepší, co máme a co jsme převzali od svých rodičů a dalších zdravých zdrojů, pomoci jim při začleňování do společnosti je smysl celého našeho vývoje a velký test naší osobní zralosti (Říčan, 2004, s. 258).

3.1 Rozdělení rolí

„Sociální role je souhrn očekávaných jednání vůči jedinci, který zastává určitou sociální pozici.“ (Jandourek, 2001, s. 209)

Pojem role vyjadřuje jisté očekávání, které na člověka klade jeho sociální okolí z hlediska jeho základních charakteristik, jako jsou věk, pohlaví, sociální status, a z hlediska určité situace. Socializace směřuje k vytvoření souboru individuálních rolí, přičemž některé bere jedinec jako přirozené (role rodiče), jiné jako vynucené, například pouze v některých interakcích. (Nakonečný, 2009, s. 123)

Rodičovská role

Rodičovská role je podle Vágnerové (1999, s. 270) velmi významnou součástí identity dospělého člověka. Tato role je biologicky primárně podmíněná a zároveň sociálně a psychicky významná. Ve společnosti je rodičovská, zejména však mateřská, role velmi ceněná. Společnost, v rámci této role, od rodiče očekává přijetí racionálně akceptované osobní zodpovědnosti a citové zainteresovanosti na dítěti. Langmeier a Krejčířová (1998, s. 170) tvrdí, že teprve narozením dítěte se z manželství stane rodina. Manželé mimo svých dosavadních rolí musí akceptovat novou úlohu spojenou s rolí matky a otce.

Vágnerová (1999, s. 270) shrnuje významné prvky rodičovské role:

- ✓ Je silně asymetrická, jediná nezpochybnitelně nadřazená role, kde rodič je dominantní autoritou, dítě je mu ve všem podřízené a závislé na jeho péči. Rodič rozhoduje prakticky o všem, co se dítěte týká a jeho moc nad dítětem je tedy nesporná.
- ✓ Není vratná, což je jeden odlišný znak ve srovnání s jinými rolemi dospělého člověka. Nelze se rozhodnout, že přestanu být rodičem nebo že chci vyměnit dítě v případě, že by jeho vlastnosti nebyly vyhovující. Rodič je rodičem již navždy.
- ✓ Díky dítěti je rodič připoután nezrušitelnou a specifickou vazbou ke svému partnerovi, druhému rodiči, protože mají společného potomka.
- ✓ Vyžaduje změnu životního stylu, a to vzhledem k naprosté závislosti dítěte na rodiči. Rodič má díky dítěti mnoho omezení a povinností a je na něho kladena velká zodpovědnost.

Partner

Příchod prvního dítěte může vztah mezi partnery ovlivnit pozitivně i negativně, přičemž záleží také na očekávání obou partnerů a také na okolnostech při narození dítěte. První dítě ovlivní životní styl rodiny i vzájemný vztah obou partnerů velmi významným způsobem. Často klesá manželská spokojenost a je nutné hledat nový způsob, jak tento negativní stav zlepšit. Záleží na tom, jaká situace mezi partnery narození předcházela. Průměrně vyrovnaný pár tuto změnu zvládne bez větších problémů. U páru, který měl již před příchodem potomka značné problémy, se může situace zhoršit a prohloubit. (Vágnerová, 1999, s. 278)

Langmeier a Krejčířová (1998, s. 171) uvádí, že v přechodu k rodičovství je zřejmě důležitá míra citové podpory mezi partnery, protože příchod dítěte patří mezi nejnáročnější a nejdůležitější životní události. Naplnění citových potřeb rodičů (především ze strany matky) v manželství poskytuje rodičům lépe porozumět potřebám dítěte. Pokud jsou jejich emoční potřeby uspokojeny, nepromítají do vztahu k dítěti své vlastní citové potřeby a nehledají jejich uspokojení u dítěte. „Matky s větší spokojeností v manželství jsou tedy citlivější k dítěti, u otců vede nespokojenost v manželství často k určitému odstupu jak od ženy - matky, tak od dítěte.“

Těhotenství

Psychologové se shodují na tom, že jak se chováme k dítěti a jak ho vychováváme, je ovlivněno našimi rodičovskými postoji, které se vytvářejí mnohem dříve, než vůbec dojde k těhotenství. Počátek těchto postojů se rodí ve vlastní rodině, ze zkušeností dítěte s vlastními rodiči. (Matějček, 2007, s. 10-11)

Říčan (2004, s. 261) píše o těhotné ženě, jako o ženě, která je „v naději“ a ta ji obklopuje, přesahuje, nese. Je to období plné očekávání a krásných pocitů. Těhotná žena je ale také ve strachu. Obavy, že dítě nebude v pořádku, vnáší do života těhotné ženy i nejistotu.

Pro ženu je velmi důležité uvědomit si, že od okamžiku, kdy se dozví, že bude matkou, již nikdy nebude sama, protože dítě je její součástí, což by mělo vyústit v plné přijetí dítěte. Tuto novou realitu je velmi významné přijmout ještě v těhotenství, tedy ne až po narození dítěte, protože dítě již v prenatálním stádiu velmi dobře vnímá, jak se matka má, jak se cítí a co prožívá (Špaňhelová, 2003, s. 17). Matějček (2007, s. 16) uvádí, že je jisté a prokázané, že existuje vztah mezi prožíváním matky a chováním plodu. Proto by matka měla být po celé těhotenství v duševní pohodě a vyhýbat se prožívání stresu.

Matka

Pokud je žena psychicky zralá, stává se pro ni porod prvního dítěte nejdůležitější životní událostí. Fyzická i duševní blízkost a něha tohoto období novou zkušenost ještě víc obohacují a dávají mateřství větší význam. Pokud žena není osobně zralá, například proto, že její vývoj byl v některém v předcházejících stádiích poškozen, může v této životní zkoušce selhat (Říčan, 2004, s. 262). Vágnerová (1999, s. 278) tvrdí, že první roky mateřství bývají pro matku časově velmi náročné, ale zároveň většinou emočně uspokojující. Role matky většinou nasycuje potřebu seberealizace ženy. Postupně dochází

k proměně potřeb dítěte i matky. Dítě se pomalu emancipuje z těsné vazby na matku a matka, která prošla emočně náročnou fází mateřství, se také mění. Dítě je pro ni nadále velmi významné, ale začíná mít také zájem o svůj seberozvoj, zájmy, vztahy s přáteli, svůj zevnějšek i profesní roli.

Podle Bakošové (2011, s. 113-114) jsou na postavení ženy v rodině odlišné pohledy, ale i přes různorodost názorů na tuto problematiku souhlasí autorka s potřebou tradičního postavení ženy v rodině. Matka je pro dítě důležitá hlavně pro jeho zdravý vývoj a harmonizaci vztahů v rodině. Matka svým chováním utváří vzorce chování dítěte a je pro něj vzorem v jeho racionalitě, emocionalitě, chování, motivaci i charakteru.

Mateřská role je ve společnosti vysoce ceněna a má značnou prestiž. Naproti tomu má společnost ve vztahu k matkám dost vysoká až nereálná očekávání. Představa dobré matky znamená, že matka má být vždy šťastná a dítě a péče o něj ji má naplňovat pouze pozitivními pocity. Mateřství je ale ve skutečnosti často jiné a přináší i problémy. (Vágnerová, 1999, s. 277)

Citový vztah dítěte k matce i k lidem blízkým je vztahem bezpečí, důvěry a jistoty. Matka a „jeho lidé“ mu pomáhají zprostředkovávat poznávání světa, světa společenského i věcného. Není jejich úkolem mu vše ihned připravit k poznání, ale zbavují věci a jevy nebezpečnosti, a tím mu umožňují poznání, a to je základní podmínka lidského učení a pokroku ve vývoji. (Matějček, 1994, s. 49)

Role matky je všestranně náročná a pouto k dětem má citový i rozumový charakter a je velmi silné. Matky jsou ke svým dětem emočně vázané a také je potřebují, jsou na nich závislé. (Vágnerová, 1999, s. 288)

Otec

Vágnerová (1999, s. 288) uvádí jednu nevýhodu otcovské role – v současné společnosti není jasně definovaný její obsah. Není tedy jasně dané a vymezené, co by měl muž přesně dělat, aby splnil očekávání. Často mají ženy maximalistické představy o tom, co by měl muž dělat, přičemž naráží na mužovu někdy až pasivní strategii. S nedefinovaností otcovské role souhlasí i Langmeier a Krejčířová (1998, s. 171) a dodávají, že opora manželky – matky tuto roli pomáhá ujasňovat. Důležité je však i to, že muži nemají během své socializace tolik příležitostí získávat dovednosti při péči o dítě.

Muži účastníci se porodu uvádějí, že šlo o velmi silný zážitek. Tato zkušenost je obohatila a pozitivně ovlivnila jejich emoční vztah k matce i k dítěti a prohloubila i jejich vztah k životu. Přesto, že je tato situace pro otce velmi stresová a ne každý v ní obstojí, matkám přináší úlevu a mohou i prohloubit partnerskou intimitu (Říčan, 2004, s. 262). Podle Vágnerové (1999, s. 277) představa, že otec má pro dítě menší význam než matka, může ovlivnit jeho vztah k dítěti. Je ale dokázáno, že i otcové umí navázat vztah s novorozencem a citově uspokojovat většinu jeho potřeb. Autorka uvádí, že „čím dříve uvidí otec svoje dítě a čím více se jím budou moci zabývat, tím lepší a oboustranně více uspokojující kontakt s ním naváží.“ Špaňhelová (2003, s. 54) vidí v otci oporu rodinného systému, měl by být pevně zakotvený v životě a dávat rodině citovou stabilitu a jistotu.

Fromm (2001, s. 46) popisuje vztah dítěte k otci jako zcela odlišný, než vztah k matce. Matka pro dítě představuje „domov, z něhož jsme vyšli, je příroda, půda, moře; otec takový přirozený domov nepředstavuje.“ Otec není s dítětem v prvních letech jeho života spojen tak, jako matka. Ale tak jako matka představuje přírodu, tak otec znamená svět myšlení, pořádku a zákona, cestování a dobrodružství. Otec je ten, kdo učí dítě a kdo mu ukazuje cestu do světa.

Prarodiče

Špaňhelová (2008, s. 71) tvrdí, že prarodiče jsou pro rodinu velkou pomocí a oporou. Mohou předávat další generaci své zkušenosti, moudrosti a dovednosti z výchovy dětí, chodit s dětmi na procházky, mazlit se s nimi. Pro rodiče je tento čas „hlídání“ velmi důležitý, protože se mohou věnovat sami sobě, manželskému svazku, vyřídit si své záležitosti, věnovat se svým zájmům. Matějček (2005, s. 46) uvádí, že prarodiče se většinou na svá vnoučata těší. Vnouče také patří k jejich společenské prestiži a posunuje je do nové životní etapy. Pro dítě mohou znamenat velkou výchovnou hodnotu. Budou v jeho představách spojovat minulost se současností, předávat mu tradice a hodnoty.

Je velmi důležité, aby pravidla této rodinné konstelace určoval rodič sám a prarodič je dodržoval a rodiče respektoval. Prarodič má právo své dceři nebo synovi také říct svůj názor. Takto se buduje vztah vzájemného respektu a úcty a obě strany z této zdravé interakce mohou těžit a obohacovat se. Prarodič by však neměl do rodiny příliš zasahovat a neměl by měnit její zvyklosti či názory. Může svůj názor vyslovit, ale je už na rodičích, jak se zařídí. (Špaňhelová, 2008, s. 71-72)

Prarodičovská role je podle Vágnerové (1999, s. 336) „biologicky podmíněna, neselektivní a má trvalý charakter.“ Tato role potvrzuje vlastní stárnutí a může být přijímána i s negativními nebo ambivalentními emocemi. Matějček (2005, s. 46-47) uvádí, že nevyspělost a nezralost se však může projevit na různé věkové úrovni a stává se, že babička a dědeček své postavení nepřijímají.

Ve vztahu s prarodiči mohou nastat dvě krajnosti. První krajnost nastává, pokud rodiče dávají prarodičům děti příliš málo. Postoje „je to jenom naše dítě“ nebo „my babičky nepotřebujeme“ nejsou to správnou variantou. Prarodiče trpí neuspokojenou potřebou – být se svým vnoučátkem a mohou se dostat do izolace, trpět hořkostí a vztahy mezi generacemi se zhoršují a komplikují. Druhé nebezpečí nastává, když rodiče zneužívají prarodiče a dítě jim dávají příliš často a ulevují si tím. Rodiče se tak ochuzují o prožitky s dítětem a mohou k němu ztrácet vazby a prarodiče, pokud toto břemeno přijmou, jsou na dítě i naopak dítě na ně příliš fixovaní. Tato cesta není pro obě strany výhledově příznivá a správná. Dítě patří rodičům a prarodiče by je neměli nahrazovat. (Matějček, 2005, s. 46-47)

Přínosy a oběti rodičovství

Být rodičem není jednoduché, protože děti vyžadují nejen časově náročnou a citlivou péči, ale rodič musí své potřeby dočasně omezit.

Výzkumné studie ukazují, že naše psychické potřeby jsou naplňovány právě tím, že máme děti, že s nimi žijeme, vychováváme je a prožíváme s nimi všechno dobré i zlé. Matějček (2005, s. 31-32) uvádí v této souvislosti tyto základní psychické potřeby:

- ✓ Potřeba stimulace – s dítětem se nenudíme, vnáší do našeho života vzruch a mnoho podnětů, zábavu, radosti, problémy i starosti.
- ✓ Smysluplný svět – děti přináší rodičům poznatky a zkušenosti, které by rodiče jinak nezískali a tak rodiče vnitřně rostou. Říká se, že „dětí rostou k dospělosti a rodiče s nimi zrají k životní moudrosti.“
- ✓ Životní jistota – naplňuje se v emocionálních vztazích, protože děti jsou naší citovou oporou. I když to tak v některých obdobích nevypadá, vrací nám rodičovskou lásku svými city. Dítě je někdo, kdo vzešel z nás. Nemůžeme se spoléhat na to, že nás děti ve stáří hmotně nebo finančně zabezpečí, ale pořád budeme mít na koho myslet.

- ✓ Pozitivní identita – ženě i muži dávají děti vyšší společenskou hodnotu a hodnost. Dítě rodiče potřebuje a rodič bezprostředně prožívá svou důležitost pro někoho blízkého. Rodiče chrání a vedou děti do života. Jsou hrdí na úspěchy svých dětí a cítí se poraženi jejich neúspěchy.
- ✓ Otevřená budoucnost – s nadějí nebo s úzkostí stále čekáme, co s dětmi přijde, stále se na něco těšíme a máme z něčeho strach. Díky dětem však překonáváme i svůj osobní čas. Pokračuje v nich to, co z nás biologicky přijaly a také to, co jsme jim předali výchovou.

Přínosy rodičovství

Podle Langmaiera a Krejčířové (1998, s. 170) dítě přináší do života manželů spoustu nových pozitivních prožitků. Například probouzí v rodičích doposud neznámý ochranný postoj dávající nový smysl jejich životům a poskytující mnoho radostí z každodenního života, včetně rychlých vývojových změn a projevů přichylnosti dítěte.

Pozorovat první krůčky svého dítěte a objevovat na něm každý den něco nového, ještě roztomilejšího, patří k největším životním radostem. Mateřství je také nová příležitost. Otvírá nám novou zemi, která není zamořená starými konflikty, ve které můžeme začít bez starých chyb. Porod zdravého roztomilého dítěte může přebít dlouhodobou nedůvěru k sobě i ke světu a život může začít znovu. (Říčan, 2004, s. 262-263)

Sobotková (2001, s. 115-116) shrnuje přínosy rodičovství jako:

- ✓ Rozvoj vztahů – nový radostný vztah k dítěti, nová dimenze ve vztahu k partnerovi, mateřství je základem pro nové vztahy s jinými matkami a rodinami.
- ✓ Osobní naplnění – mateřství je příležitost k osobnímu rozvoji a sebevyjádření, dává pocit smysluplnosti a osobní hodnoty.
- ✓ Rodičovství je výzva – zdroj podnětů, příležitost poznávat sebe i druhé lidi tak, jak by to bez dítěte nebylo možné.
- ✓ Pokračování rodu – prostřednictvím dítěte přesahuje rodina do budoucnosti.
- ✓ Rodičovství je známka dospělosti.

Společná péče o dítě také může zesilovat milostnou intimitu mezi manžely. V partnerovi nově také milují matku nebo otce svého dítěte a objevují nové, kladné stránky jeho povahy.

Vztah je obohacován a sílí každou společnou pozitivní zkušeností i šťastně překonaným problémem. (Říčan, 2004, s. 263)

Oběti rodičovství

Dítě přichází do určité sociální situace. Nějakým způsobem ji více či méně narušuje a změny, které přináší, nemusí být jen pozitivní. Úkolem rodičů je tuto změnu zpracovat a vyrovnat se s ní. (Vágnerová, 1999, s. 273)

Rodičovství však přináší do života mladých rodičů i řadu nových nároků narušující relativně dosud pohodlný životní styl. Znamená pro rodiče úplnou změnu denního rozvrhu, přináší řadu závažných povinností, nedovoluje sledovat pouze své vlastní zájmy a vzbuzuje spoustu starostí, konfliktů a obav. I tam, kde se na dítě připravovali a kde jsou rodiče zralí, dochází často k poklesu manželské spokojenosti po narození dítěte. Důvodem může být tradičnější rozdělení rolí po příchodu dětí do rodiny nebo také osobnostní charakteristiky dítěte. Tedy pokud je dítě náročnější na výchovu, tento pokles trvá déle a je větší. (Langmeier a Krejčířová, 1998, s. 171)

Sobotková (2001, s. 115) zpracovala oběti rodičovství takto:

- ✓ zpomalení pracovní kariéry matky,
- ✓ omezení osobní svobody – péče o dítě představuje vysoké nároky na životní styl ženy,
- ✓ finanční znevýhodnění,
- ✓ negativní dopad na vztah mezi partnery – především vlivy vyčerpanosti a emocionální labilita ženy mají negativní vliv na sexuální život.

Nesplněná očekávání

Pro některé matky může být život s kojencem velkým zklamáním. Brzy zjistí, že jim existence dítěte nic neříká a že je dítě nezajímá tak, jak to slyší od svých kamarádek a matek kolem sebe. I když se přemohou a odvedou řádnou „vnější“ péči, jejich mateřství není šťastné (Říčan, 2004, s. 262). Matějček (1992, s. 49) popisuje modelovou situaci, která není až tak ojedinělá, tedy že i když je dítě zdravé a nijak nepostížené, rodiče mu prostě nerozumějí a ono jejich očekávání nemůže splnit. Jejich rodičovská identita obsahuje jejich očekávání, ideály a ambice, která nejsou schopni přizpůsobit situaci a hlavně dítěti. Vzniká tak chybná někdy až nezdravá interakce, ze které si dítě odnáší své

frustrace. Podle Vágnerové (1999, s. 277) může mateřství přinášet i problémy. Matka nemusí být naplňována pouze pozitivními pocity, ale při každodenní péči o dítě může prožívat i stereotyp, únavu a frustraci.

3.2 Rodičovství a podpora státu

Když se žena rozhodne stát matkou, existuje v České republice několik prorodinných opatření, které mají za úkol zvýšit ochranu dítěte, matky i celé rodiny a zvýhodnit matky a otce v pracovněprávních vztazích. I přes velké socioekonomické změny, které v posledních desetiletích proběhly v naší zemi a v celé východní Evropě, zůstává stále v naší společnosti stejný ideál matky a ideál muže. Matka je ta, která celodenně pečuje o dítě a otec plní především roli živitele. Od roku 2001 může muž nastoupit místo ženy na rodičovskou dovolenou, což se však stává málokdy.

Mateřská dovolená

Na mateřskou dovolenou nastupuje matka zpravidla 6 – 8 týdnů před předpokládaným datem porodu. V případě, že matka porodí jedno dítě, je matce poskytnuta po dobu 28 týdnů mateřská dovolená. Pokud porodí dvě a více dětí, je mateřská dovolená prodloužena na 37 týdnů. Mateřská dovolená nesmí být kratší než 14 týdnů a v žádném případě nesmí být ukončena nebo přerušena před uplynutím 6 týdnů ode dne porodu.

Rodičovská dovolená

Rodičovská dovolená slouží k prohloubení péče o dítě. Matce přísluší po skončení mateřské dovolené a otcovi ode dne porodu, a to v rozsahu, o který požádají zaměstnavatele. Rodičovskou dovolenou lze přerušit a zase ji později obnovit, ale pouze do tří let věku dítěte. Pokud chce rodič prodloužit rodičovskou dovolenou, musí písemně požádat zaměstnavatele, který mu to může, ale také nemusí umožnit. Maximální délka je pak do 4 let věku dítěte.

Finance na mateřské a rodičovské dovolené

- ✓ Porodné je jednorázová částka, která se vyplácí matce při narození prvního dítěte, přičemž je závislá na výši příjmu. Poskytuje se pouze rodině s nízkými příjmy. Příjem rodiny tak nesmí překročit 2,4násobek životního minima v předcházejícím čtvrtletí. Při narození jednoho dítěte činí tato částka 13.000Kč, při narození dvou a více dětí je částka 19.500Kč. (MPSV, 2012)

- ✓ Příspěvek na dítě je základní dlouhodobá dávka poskytovaná rodinám s dětmi, jenž pomáhá krýt náklady spojené s výživou a výchovou nezaopatřených dětí. Tento příspěvek může dostat pouze rodina, jejíž rozhodný příjem je nižší jak 2,4násobek životního minima rodiny. Tento příspěvek je vyplácen ve třech výších podle věku dítěte. Do 6 let věku dítěte je to 500Kč, od 6 do 15 let věku dítěte 610Kč a od 15 do 26 let věku dítěte činí tento příspěvek 700Kč. (MPSV, 2012)
- ✓ Peněžité pomoci v mateřství je vyplácena ženám od počátku 8. do počátku 6. týdne před předpokládaným dnem porodu. Tato podpůrná doba činí 28 týdnů u ženy rodící jedno dítě. Žena, která porodila dvě a více dětí, má nárok na podpůrnou dobu 37 týdnů. Peněžité pomoci v mateřství spadá do nemocenského pojištění a vypočítává se individuálně z vyměřovacího základu. (MPSV, 2012)
- ✓ Na rodičovský příspěvek má nárok rodič, který se celodenně, osobně a po celý kalendářní měsíc stará o dítě, jenž je nejmladší v rodině. Celkově může čerpat rodič až do částky 220.000 Kč, nejdéle do věku 4 let dítěte. Rodič celodenně pečující o toto dítě si může vybrat, jakým způsobem bude tuto částku čerpat, tedy výši částky a tím i dobu čerpání rodičovského příspěvku. Pokud si vybere nejrychlejší variantu čerpání rodičovského příspěvku, dostává měsíčně po dobu dvou let od narození dítěte částku 11.500Kč. Střední varianta je rodičovský příspěvek 7.600Kč do 3 let věku dítěte a nejdlejší varianta je 3.800Kč do 4 let věku dítěte. (MPSV, 2012)

3.3 Péče o dítě a domácnost

Mezi hlavní povinnosti a náplň dne maminky na rodičovské dovolené patří péče o dítě a péče o domácnost. Péče o dítě je velmi zodpovědná činnost a zahrnuje výchovu, péči a uspokojování základních potřeb dítěte.

Péče o dítě ve věku do 3 let věku

Je-li matka přetížená, nervózní a ve stresu, není příliš laskavá ani k dítěti, ani k druhým, ačkoliv oni za to nemohou. Taková atmosféra plná vyčítání a podezírání směřuje u lidí se slabším nervovým systémem spíše k tendenci unikat než konstruktivně jednat a problémy řešit. A přetížení hrozí právě matkám. (Matějček, 2007, s. 24-25)

Základní duševní potřeby dítěte

Z výzkumů dětí, které vyrůstají mimo rodinu a bez mateřské lásky, vyplývají nejdůležitější psychické potřeby dětí. Měly by být naplňovány v pravý čas a ve správné intenzitě. Jedině tak dochází ke správnému, zdravému a uspokojivému vývoji.

- ✓ Přiměřená stimulace je dostatek podnětů z vnějšího světa. Centrální nervová soustava dítěte musí být přiměřeně podněcována, aby se „naladila“ na optimální výkonnost. Podněty z okolního prostředí by měly přicházet v patřičném množství a náležité kvalitě.
- ✓ Smysluplný svět znamená také potřebu jistého řádu ve vztazích i věcech. Je základní podmínkou ke vzniku poznatků a zkušeností z podnětů, které smyslové orgány přivádějí do jeho mozku, tedy aby dítě bylo schopné se něco naučit.
- ✓ Životní jistota je nutná k poznávání světa a jejími činiteli jsou rodiče, někdy i prarodiče, prostě „jeho lidé“, tedy ti, kteří znamenají pro dítě pocit bezpečí, jistoty a ochranu.
- ✓ Pozitivní identita neboli také potřeba vlastního „já“. Každé dítě má svou individualitu a dříve nebo později ji začne, někdy až nepříjemně, prosazovat. Pokud mu „jeho lidé“ poskytují dostatek životní jistoty, začne poznávat, že se na ně může spolehnout a budou mít pro něj čím dál větší význam a hodnotu. Dítě si tak začíná uvědomovat své vlastní já a podle toho, jak ho přijímají či nepřijímají jeho lidé, bude se formovat jeho sebevědomí. Jeho sebedůvěra bude slabší či silnější, povrchní nebo pevnější. Kolem druhého roku věku se u dítěte začíná projevovat tzv. rodinná identita.
- ✓ Otevřená budoucnost je potřeba skutečně pouze lidská, tedy nesetkáme se s ní u žádného jiného živočišného druhu. Někdy je také označována jako „existenční“. Pouze člověk je schopen si uvědomovat plynutí času a svůj nevyhnutelný konec. Otevřená budoucnost je životní perspektiva, naděje, co nás nutí jít dál. Znamená to také na něco se těšit, něco předjímat. Opakem je útlum, zoufalství, nicota, tedy zavřená budoucnost. (Matějček, 2005, s. 28-30)

Matějček (1994, s. 9) uvádí jako nejdůležitější potřebu dítěte „mít jistotu ve vztazích ke svým lidem“.

Výchova dítěte

„Výchova je záměrné, cílevědomé působení, které se projevuje všestranným formováním osobnosti a má adaptační, anticipační a permanentní charakter. Je to specificky lidská činnost.“ (Grecmanová et. al., 1998, s. 50)

Bakošová (2011, s. 79) tvrdí, že rodina v dnešní době neztratila na aktuálnosti, i když formy rodinného svazku mají dnes různé podoby: volné spoluzítí heterogenně i homogenně orientovaných partnerů. Rodina vždycky byla, je a bude institucí, která se významnou mírou podílí na utváření osobnosti. Bakošová (2011, s. 110) dále uvádí, že rodina je první sociální prostředí, s kterým se dítě setkává, kde je prostor pro socializaci, výchovu, prostor pro utváření návyků a zvyků, kde se také rozvíjí mimo jiné i sociální kompetence.

Profesor Papoušek na základě svých výzkumů přišel s myšlenkou tzv. intuitivního rodičovství, jehož myšlenka je taková, že rodiče své děti učí a vedou z velké části nevědomě. Intuitivně poznají, jaké má dítě potřeby a chovají se tak, že při kontaktu s ním mu pomáhají s učením a komunikací. Tento jev se týká především kojeneckého věku, například když vyhledáváme oční kontakt s miminkem a ono s námi tak může lépe komunikovat. Kromě uvědomělých racionálních výchovných postojů tak pravděpodobně používáme jakési vrozené programy. (Špatenková, 2003, s. 36-37)

Péče o domácnost

Role manželů, tedy ženské a mužské povinnosti, nejsou jasně specifikované. Jejich naplňování závisí na individuální domluvě. (Vágnerová, 1999, s. 287)

Žena na rodičovské dovolené nemá na starosti pouze péči o děti, ale na jejich bedrech většinou leží péče o domácnost, o manžela, o celou rodinu. Práce v domácnosti jsou pro někoho naplňující, pro někoho obtěžující. Zvláště při delší rodičovské dovolené může dojít ke stereotypizaci činností v domácnosti. Každodenní praní, žehlení, uklízení, vaření a nakupování je jen malý výčet denních povinností ženy na rodičovské dovolené. Matka na rodičovské dovolené se také stará o spokojenost všech členů rodiny a organizaci času. Často tak pod tlakem povinností a pro blaho nejbližších maminky šidí samy sebe a trpí negativními stavy, jako jsou deprese, úzkosti nebo i syndrom vyhoření.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 PROJEKT VÝZKUMU

4.1 Výzkumný problém

Syndrom vyhoření u matek na rodičovské dovolené je sice ve většině odborné literatury zmiňován, chybí ale výzkumy týkající se tohoto tématu. Většinou se o tomto problému hovoří pouze v populárně naučných knihách či článcích v časopisech. Proto jsem se po prostudování odborné literatury rozhodla k formulaci výzkumného problému, na který chci v této praktické části své diplomové práce odpovědět. Výzkumným problémem tedy je: Jaké faktory ovlivňují vznik syndromu vyhoření u matek na rodičovské dovolené?

4.2 Pojetí výzkumu

Vzhledem k tomu, že cílem mého výzkumu je zjistit a popsat faktory ovlivňující syndrom vyhoření u žen na rodičovské dovolené, rozhodla jsem se k použití kvalitativního typu výzkumu. Téma syndrom vyhoření žen na rodičovské dovolené je velmi citlivým tématem, a proto chci svůj výzkum založit na osobním kontaktu s těmito ženami, kterým se budu snažit porozumět, vcítit se do jejich problémů a popsat je. Díky kvalitativnímu výzkumu se mohu dostat se do hloubky tohoto problému a odkrýt některá intimní místa maminek na rodičovské dovolené. Jak uvádí Gavora (2000, s. 31) cílem kvalitativního přístupu k výzkumu je hloubková analýza konkrétního případu a ne zevšeobecnění údajů. Jde zde také o sblížení se zkoumanými osobami a vcítění se do nich, protože jenom tak jsme schopni je pochopit a popsat, vzhledem ke skutečnosti, že každý člověk je jedinečný. Švaříček a Šed'ová (2007, s. 24) popisují kvalitativní výzkum jako doširoka rozprostřený sběr dat, bez toho aniž bychom dopředu stanovili základní proměnné a hypotézy. Výzkumný projekt kvalitativního přístupu není závislý na předem vybudované teorii, ale jde o hloubkové a kontextuálně zakotvené prozkoumání konkrétního jevu s přínosem co největšího množství informací. „Kvalitativní metody se užívají k odhalení a porozumění tomu, co je podstatou jevů, o nichž toho ještě moc nevíme“ (Strauss a Corbinová, 1999. s. 11). Tyto vybrané definice mne přesvědčily k výběru kvalitativního výzkumu.

4.3 Design výzkumu

Vzhledem k tomu, že jsem chtěla zkoumat konkrétní případy matek trpících syndromem vyhoření na rodičovské dovolené a dostat se do hloubky a podstaty jejich příběhů a porozumět tak jevu, který můžeme vidět jako psychologický i sociální zároveň, designem mého výzkumu je kazuistika neboli případová studie. Kazuistika podle Švaříčka a Šed'ové (2007, s. 96-98) poskytuje detailní studium jednoho nebo více případů v reálném kontextu, tedy za co možná nejpřirozenějších podmínek výskytu konkrétního jevu. Yin (2003, s. 9) považuje kazuistiku za výzkumnou strategii vhodnou především v situacích, kdy potřebujeme zjistit, jak a proč se dějí konkrétní jevy či události, nad nimiž máme pouze omezenou nebo vůbec žádnou kontrolu a jejich existenci ovlivnit nemůžeme vůbec nebo minimálně. Uvedené charakteristiky rozhodly můj výběr.

Po prostudování odborné metodologické literatury jsem se pro analýzu kvalitativních dat získaných hloubkovými rozhovory rozhodla využít prvky zakotvené teorie. Podle Hendla (2005, s. 226): „Analýza dat případové studie nemusí vycházet z nějakého zvláštního přístupu, nýbrž může využít postupy známé z etnografického přístupu nebo metody zakotvené teorie.“ Švaříček a Šed'ová (2007, s. 84-87) uvádí, že původně jsou autory zakotvené teorie Strauss a Glaser a postupně byla dále modifikovaná. Tato teorie je podle autorů zřejmě nejpropracovanější metodou analýzy dat z hlediska její návodnosti. Nabízí nám tak propracovaný komplex postupů a procedur při práci s vlastním materiálem. Zakotvená teorie nám ukazuje, jak mohou změny podmínek ovlivňující jednání a interakci vést k proměně reakcí aktérů. V zakotvené teorii nejde o to, zobecnit charakteristiky určité populace, ale o charakteristiku problému, který jsme se rozhodli zkoumat. Tyto informace mne přesvědčily o vhodnosti použít prvky zakotvené teorie pro naplnění cíle mého výzkumného projektu.

V první fázi výzkumu jsem tedy prostudovala odbornou literaturu a shromáždila důležitá fakta ohledně syndromu vyhoření. Druhá fáze výzkumu obnášela výběr výzkumného souboru pomocí standardizovaných dotazníků. Poté, co jsem vybrala vhodné informantky jsem zahájila třetí fázi výzkumu, a to rozhovory. Ve čtvrté fázi jsem rozhovory analyzovala metodou zakotvené teorie, tedy otevřeným, axiálním a naposledy selektivním kódováním. Výsledkem mi byly paradigmatické modely, ze kterých jsem vytvořila kostry analytických příběhů a z nich následně sestavila kazuistiky matek, což byla poslední fáze mého výzkumu.

4.4 Výzkumný soubor

Základním výběrovým souborem byly všechny matky na rodičovské dovolené. Ze základního výběrového souboru jsem vybrala metodou prostého záměrného výběru matky, které splňují základní kritérium, tedy které trpí syndromem vyhoření. Metodu prostého záměrného výběru jsem vybrala právě pro jeho záměrnost, protože jsem potřebovala vybrat přesně konkrétní vyhořelé matky. Miovský (2006, s. 136) tento typ výběru popisuje jako nejjednodušší typ záměrného výběru, kdy mezi možnými účastníky výzkumu vybíráme ty, kteří splňují nějaké kritérium nebo soubor kritérií.

Abych zjistila míru vyhoření, předložila jsem matkám standardizovaný dotazník Burnout Measure, který vytvořily Ayal Pinesová a Elliotta Aronsová, a který jsem čerpala z Křivohlavého (1998, s. 36-38). Dotazník se zaměřuje na tři různé aspekty jednoho psychického jevu – celkového vyčerpání. Jde o tyto aspekty:

- ✓ Pocity tělesného (fyzického) vyčerpání – pocity únavy a celkové slabosti, pocity, jako by člověk měl onemocnět, pocity ztráty sil.
- ✓ Pocity citového (emocionálního) vyčerpání – pocity deprese, tísně, bezvýchodnosti, beznaděje, pocit jako by byl chycen do pastí.
- ✓ Pocity duševního (psychického) vyčerpání – pocit naprosté bezcennosti, ztráty lidské hodnoty, ztráty pozitivních představ o sobě i o světě, ztráta iluzí, pocity marnosti lidské existence.

Podle přesného návodu, který uvádím v Příloze P3, jsem vyhodnotila dotazníky a vypočítala jsem tak u každé matky míru jejího osobního vyhoření. Pokud byl výsledek tohoto dotazníku vyšší jak hodnota 4 (tzn., že se u matky nachází syndrom vyhoření), zařadila jsem tuto matku do mého výzkumu. Z celkového počtu 29 matek, které mi vyplnily dotazník, byly 3 trpící syndromem vyhoření. Všechny tři matky souhlasily se zařazením do mého výzkumu. Průměrná hodnota BQ, tedy míra vyhoření byla 3,3. Křivohlavý (1999, s. 38) uvádí, že v základním výzkumu navrhovatelů využití této metody zjištění syndromu vyhoření, kdy bylo dotazováno 5000 lidí, byla zjištěna průměrná hodnota rovněž 3,3.

Tabulka 2: Výsledky dotazníkového šetření

MATKA ČÍSLO	MÍRA VYHOŘENÍ BQ	SYNDROM VYHOŘENÍ
1	4,2	ano
2	4,1	ano
3	3,2	ne
4	0,9	ne
5	3,0	ne
6	3,1	ne
7	3,7	ne
8	2,4	ne
9	3,4	ne
10	2,5	ne
11	3,6	ne
12	3,4	ne
13	7,1	ano
14	3,4	ne
15	3,8	ne
16	2,5	ne
17	3,5	ne
18	2,9	ne
19	3,3	ne
20	3,7	ne
21	2,6	ne
22	2,9	ne
23	3,6	ne
24	3,4	ne
25	3,1	ne
26	2,7	ne
27	3,1	ne
28	3,9	ne
29	2,9	ne

4.5 Metoda sběru dat

Jako metodu sběru kvalitativních dat jsem vybrala metodu hloubkového nestrukturovaného rozhovoru, díky kterému podle Švaříčka a Šedové (2007, s. 159-184) jsou zkoumaní členové určitého prostředí nebo sociální skupiny za účelem pochopit zkoumaný jev stejným způsobem, jako ho chápou členové této skupiny. Nestrukturovaný hloubkový rozhovor autor charakterizuje jako rozhovor založený na jedné jediné předem připravené otázce. Další otázky vznikají v návaznosti na odpovědi zkoumané osoby.

Mým cílem bylo zjistit faktory ovlivňující vznik syndromu vyhoření na rodičovské dovolené, a proto jsem musela pochopit příběhy zkoumaných matek. Potřebovala jsem, aby co nejvíc vyprávěly samy, a já jsem se pouze doptávala navazujícími otázkami, a tak jsem se dostávala hlouběji pod povrch jejich problémů. Snažila jsem se, aby rozhovory byly co nejméně strukturované.

5 ROZHOVORY

Rozhovory byly uskutečněny ve většině případů přímo u informantek doma, protože měly problém s hlídáním svých dětí a jet za nimi domů byla jediná možnost, jak získat potřebná data. Nejprve jsem uskutečnila první kolo rozhovorů, při kterém jsem získala vstupní informace, protože matky se při prvním kontaktu příliš neotevřely. Druhé kolo rozhovorů bylo, co se týká důvěry a množství získaných informací, mnohem úspěšnější. Mezi mnou a informantkami se navodil vztah vzájemné důvěry a rozhovory byly mnohem otevřenější a důvěrnější.

Před každým rozhovorem jsem informantky požádala o souhlas s použitím získaných dat s tím, že zachovám jejich anonymitu a rozhovory budou sloužit pouze pro mé výzkumné účely. Všechna jména jsou v přepisu rozhovorů změněna z důvodu citlivosti získaných informací.

5.1 Analýza kvalitativních dat

Rozhovory jsem fixovala ve formě audiozáznamu na digitální diktafon, který umožňuje následný přesun dat do počítače metodou transkripce, tedy manuálního přepisu, kdy, jak uvádí Miovský (2006, s. 197), dochází k převedení netextových dat do textové podoby.

Otevřené kódování

Způsob, jakým jsem zpracovala textová data, se nazývá otevřené kódování. „Otevřené kódování je část analýzy, která se zabývá označováním a kategorizací pojmů pomocí pečlivého studia údajů“ (Strauss a Corbinová, 1999, s. 43). Hendl (2005, s. 246) popisuje kódování jako rozkrývání dat směrem k jejich následné interpretaci, konceptualizaci a nové integraci.

Každý vytištěný rozhovor jsem několikrát přečetla a hledala podobné jevy, které jsem označovala stejnými názvy – kódy. Kódy jsem vpisovala přímo nad slova a odstavce v textu. Poté jsem sepsala všechny kódy na zvláštní list papíru. Dalším procesem byla kategorizace dat, při které jsem seskupovala kódy kolem podobných jevů a těm přiřadila jméno, které reprezentuje danou kategorii.

Axiální kódování

Strauss a Corbinová (1999, s. 70-71) popisují axiální kódování jako systém postupů, při němž jsou kódy a kategorie vzniklé otevřeným kódováním uspořádány jiným způsobem, a to prostřednictvím vztahů mezi kategoriemi. Tyto vztahy je nutné uspořádat podle paradigmatického modelu, který je znázorněn takto:

Příčinné podmínky→jev→kontext→intervenující podmínky→strategie jednání a interakce→následky.

Všechny kódy a kategorie jsem napsala na papír a ten jsem rozstříhala na kartičky. Tyto kartičky jsem rozložila na stole a hledala jsem vztahy mezi jednotlivými jednotkami podle paradigmatického modelu. V této části výzkumného procesu jsem přehodnocovala a v zápětí přejmenovávala a přeskupovala některé kódy a kategorie. Stále jsem si pokládala otázku, jaký vztah spojuje tyto jednotky a co mají společného. Kde je příčina určitého jevu, jaké jsou její podmínky, strategie a důsledky. Vytvořené modely jsem znázornila v tabulkách.

Selektivní kódování

Selektivní kódování je další z fází zakotvené teorie, kdy začínáme s integrací výsledků a identifikujeme hlavní témata našeho výzkumu. Cílem celé analýzy je vytvoření ústřední kategorie – centrální fenomén, kolem které jsou všechny ostatní kategorie vzniklé při procesu axiálního kódování integrovány (Hendl, 2005, s. 252). Selektivní kódování bylo částí mého výzkumu, kdy jsem se snažila přemýšlet o kategoriích abstraktněji a hledat nové vztahy mezi jednotlivými kategoriemi. Určila jsem kategorii, která byla dostatečně abstraktní, aby mohla obsáhnout vše, co vzniklo při všech třech úrovních kódování. Nový model vytvořený selektivním kódováním směřuje k této centrální kategorii. Podle tohoto modelu jsem popsala analytický příběh – kazuistiku jednotlivých informantek.

5.2 Kazuistika paní Evy

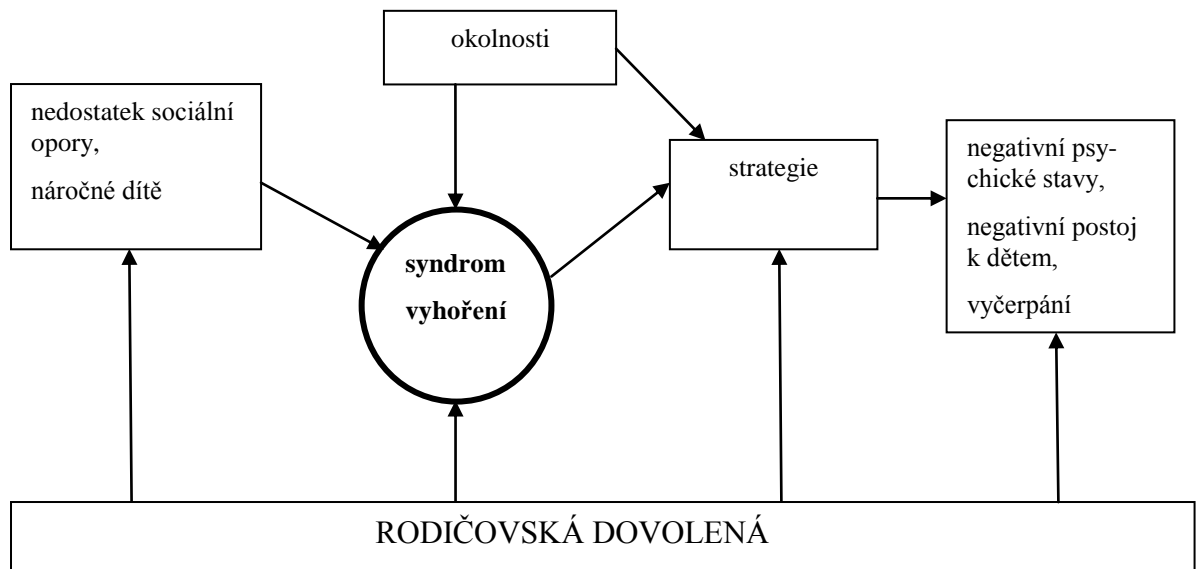
Kazuistika vychází z těchto kategorií (*kódů*):

Náročné dítě (*hyperaktivita dítěte, náročná péče o dítě, závislost na matce*), **přetíženost prací** (*domácí práce, hospodaření na poli, práce kolem zvířat, práce na poli, náročný koníček*), **nedostatek sociální opory** (*nepodpora partnera, nedostatek kontaktů, jsem tu sama, málo kontaktů s přáteli, nevýhoda vesnice, sama na výchovu*), **únik z reality** (*naděje, plány, relax na koni, odreagování u Facebooku, odpočinek u počítače*), **pomoc** (*pomoc rodičů, tcháni pohlídají, manžel se musí postarat*), **neuspokojené potřeby** (*nemám jistotu, málo času na přátele, potřeba opory, nedostatek spánku, nedostatek odpočinku, není čas jezdit, nemám čas pro sebe, málo času na partnera, chci víc číst*), **nemocnost** (*časté nemoci dětí, unavující kolotoč nemocí, zhoršený zdravotní stav, podváha*), **doma je těžko** (*nesnáším domácí práce, nerada vařím, doma mě to nebaví, stres s dětmi, děti jako omezení*), **nedostatek financí** (*neplánované výdaje, nižší příjem, půjčky*), **problémové vztahy** (*spory kvůli financím, málo času na partnera, každý má své zájmy, ponorka, vytížený manžel, spory kvůli dětem, společné bydlení, neuspokojivá pomoc v hlídání, spory s tchány, kritika tchánů*), **negativní psychické stavy** (*deprese, bezmoc, beznaděj, frustrace*), **negativní postoje k dětem** (*vztek na děti, fyzické tresty*), **vyčerpání** (*až na dno, velká únava, vysílení*).

Tabulka 3: Paradigmatický model paní Evy

PŘÍČINNÉ PODMÍNKY	JEV	KONTEXT	INTERVENUJÍCÍ PODMÍNKY	STRATEGIE JEDNÁNÍ A INTERAKCE	NÁSLEDKY
nedostatek soc. opory, náročné dítě	syndrom vyhoření	rodičovská dovolená	neuspokojené po- třeby, nemocnost, doma je těžko, nedostatek financí, problémové vztahy, přetíženost prací	pomoc, únik z reality	negativní psy- chické stavy, negativní po- stoj k dětem, vyčerpání

Graf 1: Vyhodnocené schéma selektivního kódování



Kazuistika paní Evy

Paní Eva má 34 let a s manželem má dlouholetý vztah. Mají spolu dvě děti, mladší Lenka má 2 roky a Tomáš má 7 let. Před druhým těhotenstvím pracovala jako montážní dělnice v soukromé firmě. Přestože má vystudovanou rodinnou školu s maturitou se zaměřením na účetnictví, nikdy by v tomto oboru dělat nechtěla. V práci byla velmi spokojená a brzy by se do ní chtěla vrátit. První těhotenství prožila Eva částečně kvůli komplikacím v nemocnici. Druhé dítě chtěla hlavně Eva, manžel by ještě chvíli počkal, ale přizpůsobil se a na dítě se těšili oba dva. Druhé těhotenství bylo také rizikové a po odchodu na pracovní neschopnost ho trávila paní Eva doma. Z počátku ji trápily velké nevolnosti, ale zbytek těhotenství byl klidný. Kvůli prožitému stresu rodila druhé dítě ve 35. týdnu. Eva se na druhé dítě těšila, i když předpokládala, že „...toho nebude tolik na práci.“

Paní Eva má ve svém okolí **nedostatečnou sociální podporu**. Díky přestěhování z města na vesnici přišla o velkou část kamarádek a trpí pocity samoty. „...nemám nikoho, komu bych se mohla nějak svěřit. Každý má svých starostí dost...“ Vztahy vytvořené v sousedství jsou pouze povrchní. „Tady fakt nikdo není nikdo, kdo by byl po ruce, když je těžko...“ „Prostě se musím spoléhat sama na sebe. Nikdo mi nepomůže...“ Partner není Evě potřebnou oporou, pomáhá jí jen občas a na výchovu se cítí být sama: „...kdybych přišla za manželem, tak mi řekne, že toho má taky dost. Ten přiletí z práce domů a je práce

na baráku.“ Eviny rodiče bydlí ve městě a nejsou na tom zdravotně nejlíp, proto je Eva nechce svými starostmi zatěžovat: „... *babička s dědou mají oba zdravotní problémy, tak je člověk zase do toho nemůže hodit.*“

Evina dcera je **náročné dítě** na výchovu. Lenka je od narození temperamentní a Eva ji musí stále hlídat, aby něco nevyvedla. „*Je to poděs. Je to s ní fakt dost náročné! Pořád něco vymýšlí, někam lozí, něco škube... Člověk pořád aby měl u ní oči.*“ Navíc je Eva unavená i z dceřiné závislosti na matce: „*Tak malá, ta na mně visí, to je děs. Je na mně nalepená pořád. Někdy je to opravdu ubíjející.*“

Mezi další **okolnosti**, které ztěžují Eva pobyt na rodičovské dovolené je mnoho **neuspokojených potřeb**. Například to, že má málo času na přátele, nedostatek spánku, nemá čas jezdit na koni a nemá skoro žádný čas pro sebe. „*Tak čas...člověk už nemá ani čas jezdit (smích), takže spíš jenom, že jde poklidit a přes léto nasušit seno a slámu.*“ Eva si stěžuje na nedostatek spánku zaviněný náročnou péčí o děti i v noci, častým nočním vstáváním a brzkým ranním probouzením malé Lenky. „...*mladej, když se nebudí, nestraší ta, že je nemocná nebo že chce napít nebo že je počuraná, že chce přebalit, tak zas mladej, že jde čůrat, že jde kakat, že má žízeň prostě, on nemůže vstát a jít, prostě on mi to musí hlásit, samozřejmě, že mě probudí. Takže to by je člověk zabil, kolikrát. Třikrát za noc, prostě člověk je rozebraný. Ta pak stává v pět hodin ráno, no, tož, to by ji člověk zardousil.*“ K domu, ve kterém celá rodina bydlí, patří i stáje se zvířaty a velká pole. „*To nejsou jenom zvířata. K tomu taky hektarové pole, takže přijde jaro, cibule, zemáky, seno...*“ Obzvláště v létě, když je sklizeň, je paní Eva často psychicky i fyzicky vyčerpaná. Eva je celkově **přetížena prací** kolem dětí, domu i hospodářství. Únava z těchto činností přispívá k jejímu vysílení. Komplikace v podobě časté **nemocnosti** celé rodiny jí berou síly. Sama se léčí na podvýživu a má zhoršený zdravotní stav. „...*spouští se mi sama krev z nosu, co vím. No, sem tam mě chytne migréna, ale to nevím, jestli je z toho, že je člověk chudý. Ale je to zvláštní, to se mi začalo spouštět až po druhém porodu, i ty migrény taky začaly...*“ Děti bývají také velmi často nemocné a Eva je z kolotoče nemocí vyčerpaná. Společné bydlení s tchány přispívá k **problémovým vztahům** s nimi a dochází na spory, kterými se Eva velmi trápí. „*Tak ono to máš těžký. Viš, ono depky vznikají tady na tom mezipatrovém spojení. Já chci něco jiného, dole zase, že něco jinak. Takový to: moje děti, měla jsem čtyři, už dávno čůraly na hrnec.*“ Děti jsou sice u prarodičů o patro níž docela často, ale Evě vadí, že děti často „*pendlují po schodech nahoru a dolů*“ a ona stejně nemá

chvilku sama pro sebe. Manžel je také dost vytížený vlastní prací a partneři na sebe mají málo času. „*My jsme oba dva takový, že spíš máme každý svoje zájmy, takže, já si myslím, že když jsme déle spolu, tak u nás propuká ponorka.*“ Na otázku kvůli čemu se hádají, Eva odpovídá: „*Co je potřebnější, většinou. Na co použít peníze.*“ „*Ale ty peníze, to se hádáme často.*“ **Nedostatek financí** je částečně způsoben i jejím sníženým příjmem, když pobírá pouze rodičovský příspěvek a momentálně také nepředpokládanými výdaji v podobě koupí sousedního domu, který je navíc ve špatném stavu a bude vyžadovat další investice. Práce v domácnosti nepatří k oblíbeným činnostem Evy a pobyt na rodičovské dovolené, kdy je většinu času zavřená **doma** s dětmi a prožívá s nimi stresové situace, **je** pro ni **těžký**. Na otázku jak ji baví domácí práce, odpovídá: „*Ne, to vůbec ne! Nesnáším to!*“ „*Prostě doma jen to nejnnutnější a rychle ven...Jak někteří, kteří furt uklízí, tak taková nejsem.*“ Stresové situace s dětmi Eva řeší různě, „*...poliskám, co se dá!*“.

Eva svou nelehkou životní situaci řeší různými **strategiemi**, například **únikem z reality**, kterou pro ni představuje její kůň a hlavně ježdění na něm je pro ni relaxem. Na odpočinek ji moc času nezbyvá a tak je pro ni odpočinkem i odreagováním čas strávený na Facebooku: „*...občas člověk ventiluje na tom internetu, aspoň tak pokecá s někým.*“ Jistou útěchou jí jsou také plány do budoucna a naděje, že až budou děti větší, všechno se zlepší. „*...když vyleze to slunko a já češu tu kobyly a říkám si, ježíši, jak by mně bylo bez těch děcek! Člověk by to nasedlal a vypadl ven (smích)!*“ Jistým východiskem je pro Evu **pomoc** rodičů a tchánů s hlídáním dětí. Ale tato pomoc Evu neuspokojuje, protože mladší dcera nechce nikde spát a hlídání u prarodičů je tak krátké. Tcháni hlídají děti spíš krátkodobě, když Eva musí pracovat na poli.

Důsledkem všech těchto okolností, podmínek a v kontextu **rodičovské dovolené**, trpí **syndromem vyhoření**, který se u ní projevuje zvláště v **negativních psychických stavech**, jako jsou občasné deprese, extrémní vysílení a pocity bezmoci. „*To nevyřešíš. Neutečeš.*“ Své **vyčerpání** popisuje: „*Tak to opravdu bylo až nadoraz! Jak se říká, až na dno vlastních sil!*“ „*...momentálně se cítím být unavená pořád, jak jsem na mateřské. Někdy mi připadá, že ani nevstanu z postele, že bych spala tři dny v kuse...je to fakt někdy hrůza...*“ Její negativní psychický stav se odráží i v **negativních postojích** vůči dětem. „*Už mne to někdy fakt hodně štve, že nemám chvilku klid!*“ „*Štvou mě šíleně! Někdy bych to rozčtvrtila, zahrabat do země!*“ „*Někdy je poliskám a hotovo.*“

5.3 Kazuistika paní Jany

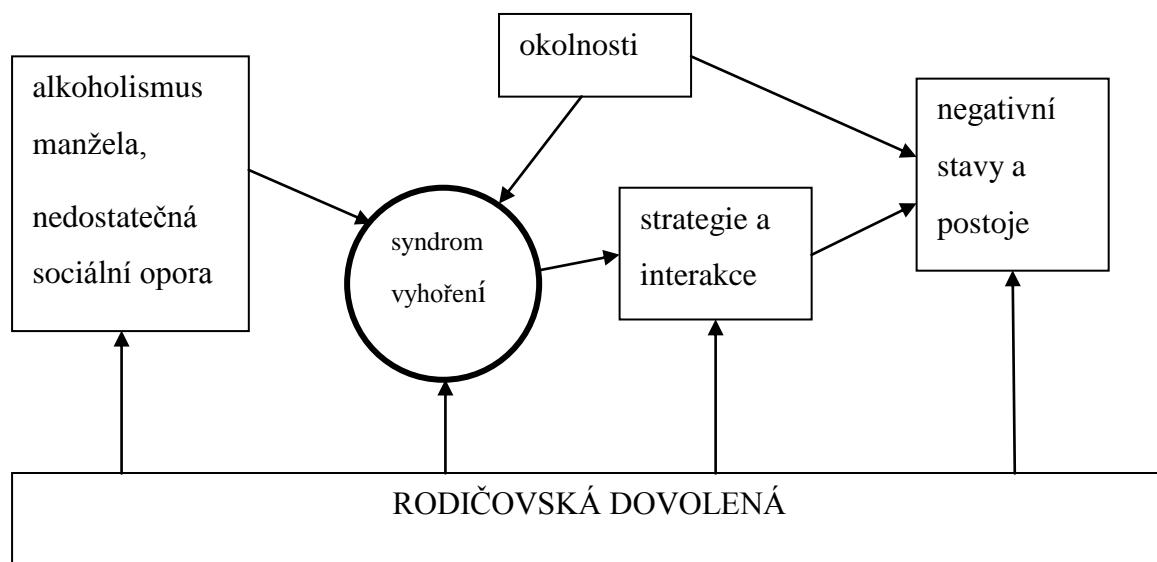
Kazuistika vychází z těchto kategorií (*kódů*):

Alkoholismus manžela (*manželova závislost na alkoholu, z práce rovnou do hospody, konec alkoholismu manžela*), **nedostatek sociální opory** (*jiný názor blízkých, nesouhlas okolí, tcháni nepomáhají, neuspokojivá pomoc v hlídání, nemám se komu svěřit, nedostatek kontaktů, nesouhlas s výchovou kamarádek, nestíhám kamarádky, jsem na to sama, manžel je nervák, vytižený manžel, neochota manžela, sobecký manžel, otec rušivý faktor, náročný koníček manžela, manžel chce klid*), **sklony k depresím** (*opakovaná deprese, 1. deprese, 2. deprese, první mateřská byla horší*), **problémy s dětmi** (*vzdor dítěte, hyperaktivní dítě, žárlivost staršího dítěte, stres s dětmi, kolotoč nemocí, stále nepořádné děti*), **obavy a strachy** (*obavy o rodinu, obavy z dnešní doby, obavy o manžela, obavy z budoucnosti, strach a úzkost, strach z nemocí, obavy o děti*), **pocit neuspokojení doma** (*stereotyp doma, potřeba změny, stereotyp s dítětem, jsem služka, domácí práce mne nebaví, rutina domácích prací*), **neuspokojené potřeby** (*nedostatek svobody, chci být víc v pohodě, nedostatek času pro sebe, nedostatek kultury, děti na 1. místě, chci víc cvičit, nedostatek seberealizace, omezení dětmi*), **charakteristika matky** (*impulzivnost, výčitky z odpočinku, neschopnost meditace, neumím relaxovat, pocity stárnutí, pořád plná hlava*), **plány** (*naděje, až bude tepleji, až bude větší, až budu v práci*), **seberozvoj** (*chci se rozvíjet, snaha o seberozvoj, tendence k duchovnu, studium o výchově, studium o seberozvoji*), **změna v myšlení** (*snaha být klidnější, měním přístup, jsem klidnější, už si umím říct o pomoc*), **převýchova manžela** (*manžel se zklidňuje, pozitivní změna manžela, manžel se umí postarat*), **zvládání** (*léčba deprese, řešení deprese, kritika sama sebe, noví přátelé, navštěvují mateřské centrum, strategie ve výchově, uklidňování, potlačování vzteku, vyrovnávám se se samotou*), **pomoc nejbližších** (*velká pomoc babičky, pomoc manžela v krizi, manžel se umí postarat*), **deprese** (*fyzické příznaky deprese, absence radosti, opakovaná deprese, ztráta ideálů, beznaděj, smutno ze všeho*), **únava** (*velká únava, extrémní únava po porodu*), **negativní dopad na děti**.

Tabulka 4: Paradigmatický model paní Jany

PŘÍČINNÉ PODMÍNKY	JEV	KONTEXT	INTERVENUJÍCÍ PODMÍNKY	STRATEGIE JEDNÁNÍ A INTERAKCE	NÁSLEDKY
alkoholismus manžela, nedostatek soc. opory	syndrom vyhoření	rodičovská dovolená	neuspokojené po- třeby, obavy a strachy, problémy s dětmi, neschopnost odpo- činku, sklony k depresím, charakteristika matky	seberozvoj, léčba deprese, naděje a plány, převýchova manžela, pomoc nejbliž- ších v krizi	deprese, únava, negativní do- pad na děti

Graf 2: Vyhodnocené schéma selektivního kódování



Kazuistika paní Jany

Paní Jana má 38 let, je vdaná a má dvě děti. Dcera Jana má 10 let a syn má 2 a půl roku. Před rodičovskou dovolenou pracovala jako úřednice na úradě a brzy by se chtěla do práce vrátit. Manžel Jany pracuje jako skladník a ještě k tomu má živnost, se kterou mu Jana částečně pomáhá. Druhé dítě s manželem plánovali: „*Jo, rozhodli jsme se oba dva. Já jsem*

to pořád oddalovala po Janě, a až bude dodělaný ten barák a různé věci. Pořád jsem to odsunovala. A potom už to nějak zaklepalo, ten pětatřicátý rok, že bych do toho už měla jít. První jsem si říkala, že se vrátím do práce tak na rok, ale pak se mi to začalo zase líbit, že jsem mezi lidmi a tak. Tak jsem to oddalovala kvůli spoustě důvodů. Ale pak už jsem si tak nějak vysnila toho chlapečka. A povedlo se to.“ Těhotenství prožívala paní Jana pohodově a na dítě se těšila.

Manžel Jany má problémy s alkoholem, i když Jana tvrdí, že „... už přestal pít“. Jeho **alkoholismus** měl negativní dopad na Janu i děti: „Bylo to hodně těžké. Pro Janču hodně. Ta to hodně špatně nesla a na mě taky. Já si myslím, že spoustu věcí se pospojovalo, ty moje deprese, nějak všechno dohromady.“ Paní Jana se na rodičovské dovolené cítí být hodně sama a **nemá dostatek sociální opory**. Ani její manžel jí neposkytuje dostatek podpory: „Ale že bych se mohla já realizovat a třeba si někam jít, tak je to vždycky takový to, no jako a proč?“ „...když je potřeba, tak jde. A já se spíš pořád ptám, a dopředu všechno říkám a pak mi to stejně nevyjde...“ „No jako aby mu nebyl ten volný čas.“ Kontakt s kamarádkami je na rodičovské dost omezený: „Jo. Jsem sama takhle na té dědině, protože tady nikoho nemám.“ „Ale taky nám to vůbec nevychází s těmi dětmi. A když už jsme domluvený na pevně, tak jedno nebo druhý nebo třetí onemocní.“ Jana má odlišné názory na výchovu dětí a čelí mnohdy nepochopení ve svém okolí: „Kolem sebe mám ty lidi, kteří jsou z té staré školy, a vidím to i na svoji mamce, ve svém okolí na sestřích, že to tak neberou. Že okamžitě už by dostal facku nebo něco. Já sama nevím, kam to povede, ale chtěla bych to zkusit. Chtěla bych to zkusit jinak...“ „A v okolí to vůbec neberou...jsem na to víceméně sama...“

Mezi **okolnostmi**, které k syndromu vyhoření u Jany přispívají, patří **problémy s dětmi**, které se týkají výchovy, jejich vývojových období, temperamentu, nemocí apod. „Honzík je takový divoký... za ním se pořád běhá, on je takový malé torpédo, pořád na něco vylézá a utíká pod auta a ničeho se nedrží.“ „Byla pořád nemocná, pořád plakala, pořád ty laryngitidy...v noci kašlala, v nemocnici byla několikrát.“ „Ale jakmile na něho, takové to, Honziku musíme jet tam, přijet tam, tak je takový nervózní, a nic se nedaří.“ „...jakmile přijde tatínek a je z toho víc nervózní, tak jsou nervózní i ty děcka a prostě už je to takový ten bláznec.“ „...ona Janča začala hodně žárlit a u ní to bylo formou nemocí.“ Jana se často trápí spoustou **obav a strachů** o své nejbližší, o jejich zdravotní stav nebo také o budoucnost: „Strach prostě úplně ze všeho, z nemocí, co se může stát děckám, manželovi,

rodině, já nevím.“ „Vadí mi takový to, jak hodně kolem sebe slyším, co dělají s lidmi mobility a wifi.“ „Vždycky si říkám, kam až to může všechno dospět, jak ty děcka budou žít vlastně.“ „...kam to všechno vede. Jako kvůli těm děčkám.“ Domácnost Janu příliš nebaví, hlavně **stereotyp a domácí práce ji neuspokojují**: „...nebaví mě to. Asi proto, že se mi zdá, že dělám pořád stejný věci, a vlastně jsem to tak nějak přestala řešit. Jako prach... já nevím... prostě hledím hlavně, aby bylo umyté nádobí, sociální zařízení, ale to jestli je tam vysáté nebo nevysáté, to už takový věci neřeším. Protože to dělám dokola.“ „A kramují! Hlavně Honzík furt někde něco vylévá. Vytahuje koření ze šuplíku. To je prostě každý den.“ Na rodičovské dovolené má Jana **neuspokojené potřeby**, například pociťuje nedostatek svobody a času pro sebe, chtěla by víc cvičit a realizovat se i mimo domov: „...cítím, že bych se chtěla realizovat. A chybí mi to. Chtěla bych chodit víc cvičit, chtěla bych sem tam jenom jít s kamarádkami na kávu.“ „Pravidelně mi nevychází vůbec nic. Cvičit jsem začala, pak to zase skončilo...to bylo na tom, jestli babička pohlídá nebo tak.“ K lepšímu nepřispívá ani **charakteristika matky**, tedy její výčitky z odpočinku a neustále plná hlava myšlenek, z kterých pramení její neschopnost odpočívat, relaxovat a meditovat: „...vůbec neumím relaxovat. Jakmile si někde sednu nebo lehnu, tak mi jede v hlavě, co jsem místo toho mohla udělat.“ „Mně pořád jednou nějaké problémy v hlavě nebo něco.“ Paní Jana má **sklony k depresím**, což dokazuje fakt, že i při první rodičovské dovolené užívala antidepressiva na své psychické stavy a toto období popisuje takto: „Ale ta první mateřská, na tu si vzpomínám, že na ni jsem byla hodně sama. To mi tam začaly nějaký psychický problémy. Brala jsem prášky na deprese...“

Jana ke zvládnutí svých problémů používá různé strategie a interakce, například **plánování**, a to hlavně naději, že děti časem odrostou a bude všechno lepší. „A těším se zase trošku na ten kolektiv a třeba i na takové věci, maličkosti jako, že budu dostávat oběd.“ „...ted'ka mi to připadá přes tu zimu, takové jako horší, že jsem pořád zavřená. Ale nastane jaro, léto, podzim a jsme pořád venku. Tak to už mi pak nechybí nic.“ Svou situaci doma se snaží Jana zvládat také snahou o **seberozvoj**. „Jo chtěla jsem sama. Protože ti duchovní věci, mě jako berou. Ale přes kolegy z práce jsem se tam dostala. A víceméně jenom s nimi o tom můžu mluvit, protože manžel to moc nebere.“ „Že to jsou věci mezi nebem a zemí, že ta myšlenka je fakt jako silná.“ „...kolegyně v práci doporučila jednu kolegyni v Praze. Tam jsem začala chodit a ta mi začala dávat první knížky o tom... Mne baví tady to duchovno od toho Babici a od té Jordánové.“ Se snahou o rozvíjení sebe sama

přichází i Janina **změna v myšlení**: „Protože já trochu měním přístup, tak se mi zdá, že se to nějak posouvá, ten náš vztah, a vůbec tak v té rodině...“ „No když to srovnám tak před rokem, tak je to hodně velká změna. Ale jako jo k lepšímu, že nemůžu říct, že bych se pořádně někdy naštvála. Že věci, které mě dřív úplně vytočily, tak teďka už ne.“ „Myslím si, že jsem klidnější.“ Jana se snaží „**převychovat**“ i **manžela** a říká: „Já mu totiž pořád omílám takový to, že vztekem nic nezlepší, nic neurychlí ani nevyřeší. Ať se to týká firmy, že je nervózní, že neplatí. Tak mu vždycky říkám, ať to tak nechá.“ „...někdy čekám jeho reakci výbušnou a zareaguje úplně jinak. Jakože poslední dobou, neřekla jsem mu to ještě, ale překvapuje mě.“ Dalšími způsoby, jak Jana zvládá problémové situace na rodičovské dovolené je její způsob **zvládnání**. Občas navštěvuje se synem Mateřské centrum, svou depresi léčí antidepresivy a snaží se uklidňovat sebe i celou rodinu: „Já to беру tak jak to je... Mně i nejvíc pomáhá takové to, když si řeknu, prostě to tak má být, nerozčiluju se.“ V nejtěžších situacích pomohla Janě její maminka a manžel: „Mamka mi pomáhala, jezdila. Nebo jsem byla u ní, třeba celý den, pak si nás manžel vyzvedl.“ „Viděla jsem na něm, že má strach o mě. Ale zvládal to dobře, pomáhal mi.“

Jana prožila již na první rodičovské dovolené **depresi**, která se v podobné situaci opakovala i s druhým dítětem: „A ta situace se opakovala vlastně teďka, po Honzíkovi, kdy jsem zase nasadila antikoncepci, a zase mi to vůbec nesedlo. Já nevím, jestli tam bylo víc těch věcí, proč se to tak vyvolalo. Ale teď mi s tím už manžel pomáhal, a taky to rychle odešlo. I pomocí teda léků, ale ty už budu vysazovat.“ Toto období prožívala velmi intenzivně: „Strach mě pohlcoval hrozně úplně. Že jsem třeba vstala a už jsem cítila, jak mě tvrdne krční páteř a strach, a nevím z čeho. Prostě takový, že se mi začala točit hlava, hrozně úzko, ze všeho... Tak jsem byla stažená. Strach prostě úplně ze všeho... To je prostě člověku hrozně smutno a neví z čeho. Nemá radost vůbec, jestli je slunko, jestli se daří děcka, jestli jsou zdraví, nic člověka netěší...“ „Já jsem prostě měla třasy. Já jsem si třeba lehla a třásla jsem se úplně. Z ničeho nic jsem začala brečet.“ Janiny deprese měly **negativní dopad i na děti**: „Jana byla vždycky úplně vyděšená, když mě viděla. To se nedalo ovládnout. Honzík to vůbec nechápal, když mě viděl, tak plakal, bylo to hrozné! No doufám, že už to nepřijde.“ Z Janiných negativních stavů v kombinaci s náročnou péčí o děti plyne i **únava**, kterou na rodičovské dovolené prožívá: „...jsem hodně vyčerpaná k večeru.“ „Unavuje mne to. Fyzicky moc.“ „Tak to už je vysilující na mne!“ „Ale po tom porodu to bylo zase fyzicky úplně nějak špatně všechno. Klouby mě hrozně bolely, tak

vůbec celé tělo. Jako dlouho jsem se z toho dostávala, asi je vidět, že ten vyšší věk už je... Ale já jsem to osobně prožívala, jakože jsem se z toho dlouho dostávala. Po fyzické stránce jako.“

5.4 Kazuistika paní Ivety

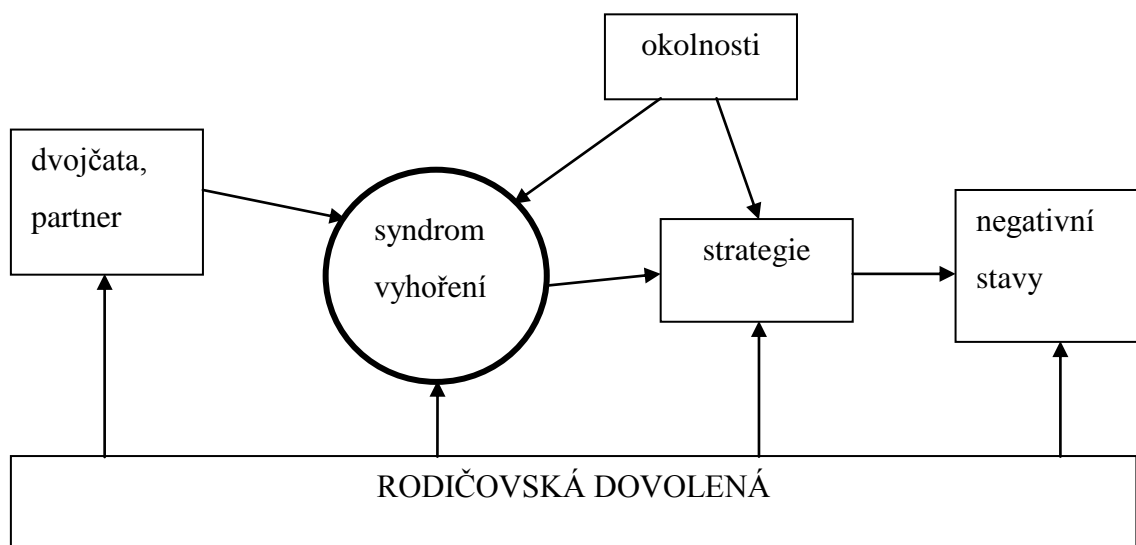
Kazuistika vychází z těchto kategorií (*kódů*):

Dvojčata (*začátek kolotoče, pořád dokola, Vojtova metoda, cvičení s dětmi, pořád v napětí, výčitky z odjezdu, výčitky ze zanedbávání Jirky, stres s nemocnici, těšila jsem se pouze na jedno, obavy z dvojčat, náročné nemoci, šok z dvojčat, musím je rozdělit, spory mezi dětmi, všechno musím dělit, s oběma to nejde, problémy s dětmi, stres s dětmi, kontroly zdraví, náročné procházky, šílené těhotenství*), **partner** (*hádky kvůli dětem, marný boj s partnerem, chci aby to dělal sám, konflikty s partnerem, partner je sobec, partner se dětem nevěnuje, pracuje daleko, partnerova bezohlednost, partner nepomáhá, nenapadne ho to, vztek na partnera, partner to nezvládal*), **nedostatečná podpora okolí** (*nepodpora okolí, maminka nepomůže, tchýně nepomůže, nedostatek kontaktů, sama na všechno, nepochopení blízkých, nikdo mi nepohlídá*), **charakteristika matky** (*příliš důsledná, přísná výchova, důsledná organizace, vše pod kontrolou, mám ráda pořádek, neumím říct ne, neřeknu si o pomoc, neumím relaxovat, posedlá hubnutím*) **nic než děti** (*pořád jen děti, chce abych byla doma, chci se věnovat pouze dětem, děti smysl života, nemám žádné zájmy*), **neuspokojené potřeby** (*nedostatek odpočinku, není čas přemýšlet, nemám čas na jídlo, nedostatek pozornosti partnera, potřeba se vykecat, potřeba zhubnout, potřeba víc cvičit, nedostatek hlídání, nemám klid na jídlo, nedostatek spánku*), **obavy** (*strach z budoucnosti, strach z okolí, obavy o finance, obava o děti, negativní pohled do budoucnosti*), **pomoc** (*starší syn pomáhá, pomoc sousedky, podpora kamarádek, podpora na rehabilitaci, kamarádství kvůli dětem*), **naděje** (*plány do budoucna, fantazie, až budou větší, všechno se lepší*), **řešení situací** (*vykecám se z toho, reiki, spinning, relax úklidem, pletení, zabezpečení dětí, utratím mu peníze*), **obranné mechanismy** (*smíření, racionalizace, rezignace, výbuch emocí, uklidňování, nezvládání*), **negativní psychické stavy** (*deprese, beznaděj, vztek*), **únava**.

Tabulka 5: Paradigmatický model paní Ivety

PŘÍČINNÉ PODMÍNKY	JEV	KONTEXT	INTERVENUJÍCÍ PODMÍNKY	STRATEGIE JEDNÁNÍ A INTERAKCE	NÁSLEDKY
dvojčata, partner	syndrom vyhoření	rodičovská dovolená	charakteristika matky, nedostatečná pod- pora okolí, nic než děti, neuspokojené po- třeby, obavy	pomoc, naděje, řešení situací, obránné me- chanismy	negativní psych. stavy, únava

Graf 3: Vyhodnocené schéma selektivního kódování



Kazuistika paní Ivety

Paní Iveta má 38 let a před rodičovskou dovolenou pracovala jako ošetrovatelka v nemocnici. Žije spolu s dlouholetým přítelem Romanem a jejich třemi dětmi v malém městečku. Nejstarší syn Jirka má 14 let a dvojčata Petr a Karel měli nedávno dva roky. Iveta chtěla dítě mnohem dříve, než po 12 letech po Jirkovi, ale měli s manželem velké

problémy. Romanovi přišla na nevěru zrovna v době, kdy otěhotněla a společně se rozhodli k interrupci. Iveta celou situací velmi trpěla, její stavy vyústily v depresi a pokusy o sebevraždu. Nakonec se spolu s partnerem k sobě vrátili a rozhodli se pro další dítě. Iveta nemohla delší dobu otěhotnět a navštívili kliniku ve Zlíně, kde jí pomohli a brzy otěhotněla.

Pro oba partnery bylo oznámení lékaře, že čekají **dvojčata** velkým šokem. „No, mně bylo... Kami... mně bylo úplně blbě. Ted' Roman na tu obrazovku: „Cooo?!“ „To podlomilo kolena nám všem. I mně.“ Iveta se informovala, jestli je možné jedno embryo odstranit: „...tak jsem se hned ptala na alternativy, jak by to šlo a tak. On říkal, že to jde. Že do 11. týdne se do toho jednoho embrya vstříkne nějaká tekutina a ono umře, ale že je tam velké riziko, že bych přišla i o to druhé. Tak si pamatuju, že jsem tam seděla a říkala si, ne do toho jdu. Prostě dvě nechci. Jenže Roman s tím nesouhlasil.“ „pak jsem se furt utěšovala, že to bývá tak, že to jedno většinou zanikne.“ „...těhotenství bylo naprosto šílené. Protože jsem asi desetkrát denně zvracela, já jsem nemohla nic, všechno mi smrdělo, já jsem si sama sobě smrděla, Roman mi smrděl, Jirka, jídlo, parfémy, absolutně všechno.“ „Já jsem nemohla sedět, já jsem nemohla ležet, normálně jsem měla chuť bouchat hlavou do zdi. Protože to bylo fakt hrozný.“ „Já jsem normálně myslela, že umírám na rakovinu. Já si fakt nedělám srandu, fakt ne.“ Dvojčata porodila Iveta ve 30. týdnu a kvůli jejich špatnému zdravotnímu stavu s nimi musela zůstat v nemocnici déle. „...to bylo taky šílený. Oni měli všude hadičky, ted' tu masku dýchací. To bylo prostě hrozné vidět tak svoje děti. To prostředí tam takový, víš.“ Za nějaký čas Ivetu propustili domů, ale děti si v nemocnici nechali. Denně jezdila do Zlína s odstříkaným mlékem a na děti se moc těšila. Odjezdy domů byly ale horší: „A hrozně těžko se mi odjíždělo.“ „Ale to bylo hrozný, já jsem si to celou cestu vyčítala, že jsem hnusná, že jsem kvůli tomu jela domů.“ Po propuštění z nemocnice začal pro Ivetu kolotoč: „...asi prvního půl roku jsem vůbec nespala, protože oni se po hodině a půl budili. Ted' Peťa nechtěl prso, tak já jsem musela vždycky odstříkat, dát mu to.“ „Ale oni se po té hodině a půl vzbudili, takže jsem si i přes den nějak to mléko nachystala. Ale než jsem to mléko odstříkala, než jsem šla na záchod a pak si znovu lehnout, tak mezitím už byli zase vzhůru. Takže mi připadlo, že jsem vždycky mezitím spala tak 5 až 10 minut.“ S dětmi musela Iveta často jezdit na různé kontroly k lékařům: „Ted'ka jsme měli pořád nějaké kontroly očí. Peťa měl nějaké ty pánvičky ledvinové, takže jsme jezdili na kontrolu. To oční jsme měli, na neurologii, ještě jsme

jezdili na rehabilitaci každých 14 dní. Takže toho prvního půl roku, to bylo asi fakt nejhorsí.“ Náročné bylo také cvičení Vojtovy metody s oběma syny, a to čtyřikrát denně: „... a pamatuju si, že když jsme chodili na rehabilitace, já jsem tam chodila s nervy, jestli to dělám dobře.“ Péče o dvojčata je velmi vysilující nejen fyzicky, ale také psychicky. „...budu jezdit, každý týden s jedním.... A říkala jsem si, že bych chtěla, abych si to já užila a aby ten, co se mnou bude, aby si užil mne. Aby měl maminku jenom pro sebe. Protože když jsme pořád spolu, tak to musím dělit. Protože když se chce mazlit jeden, tak se chce mazlit druhý. Když si začnu s jedním číst, tak si chce číst i druhý. Takže oni se furt musí o tu maminku dělit. Tak jsem si říkala, že jim to fakt dopřeju, aby ty dvě hodiny zhruba, maminka byla jenom jejich.“ Iveta se musí starat ještě o staršího syna Jirku a často má výčitky, že kvůli dvojčatům nemá čas se mu věnovat. „Ted' mi bylo ještě líto toho Jirky, protože celé těhotenství jsem ho zanedbávala, jak se kluci narodili, tak to jsem už vůbec neměla čas.“ **Partner** Roman pracuje mimo domov a je celý týden pryč. Jezdí domů pouze na tři dny v týdnu. I když je doma, tak Ivetě s dvojčaty ani s domácností nepomáhá: „No, to jako kdybych byla sama doma, akorát jsem měla někoho, kdo mohl skočit pro mléko do obchodu.“ „Protože jsme se kvůli tomu jenom hádali. Takový, fuj ty smrdíš. Tak ho jdi přebalit, když ti smrdí. No nejdu. Takže stejně jsem musela jít já, protože já to děcko nenechám a on ví, že já to udělám.“ „Roman přijede domů, lehne si na sedačku, a buď si zaznamenává každý šroubek, nebo si na počítači hraje hry. A když mu zavolá ten jeho společník, jestli dobrý, tak on, že odpočívá. Mě to vždycky tak naštvě. On vždycky přijede domů odpočívát!“ „...já když něco chci, tak on se buď tváří anebo na to zapomene.“ „Já mám takový pocit, ale možná je to jenom pocit, že on to dělá hrozně nerad.... Prostě pro něho je problém ty kluky pohlídat. Jako pro něho to není problém i to řekne, ale když vidíš, jak se u toho chová. On by nejradši ležel u té televize, a aby se o ty kluky někdo postaral. Třeba jednou jsem jednoho krmila, druhý řval, a ten Roman nestoupł a nešel k tomu druhému, aby ho pochoval. Tak jsem si říkala, on prostě nestoupne, on to děcko radši nechá řvát.“ Iveta partnerův přístup komentuje slovy: „Já jsem to jako fakt pochopila, že někdo ty děti musí vychovávat, a někdo ty peníze vydělávat. A u těch dvojčat je fakt těch peněz potřeba víc. My to máme rozdělené, já domácnost a děti a on vydělávání peněz.“

Okolnosti, které ovlivňují Ivetinu situaci, jsou různé. Například ve svém okolí nejbližších nemá Iveta dostatečnou oporu: „Mamka jela radši bráchovi na hrob, než aby přijela za mnou. Ale pak jsem si říkala, a co chceš dělat, chceš ty děcka nechat umřít nebo co?“

„...takže jsem nespala, byla jsem hotová, všichni na to kašlali! Já jsem byla na všechny našťvaná, že to nikdo nechápe. Kdyby aspoň přijeli, vzali si ty kluky a hodinu s nimi byli někde venku, abych se mohla vyspat. Byla jsem na všechno sama...sama, vyčerpaná, našťvaná...“ Iveta je **jako matka** ve výchově velmi důsledná a přísná a dětem nastavuje velmi pevný a pravidelný režim dne. Na otázku, jestli umí říct ne, když od ní někdo něco chce, odpovídá: „*Ne. Mám s tím hrozný problém...s tímto mám celý život problém... Já nevím, komu bych řekla ne nebo za co bych mu to řekla. Nepamatuju si, že bych někomu nepomohla, když to potřeboval.*“ Bohužel Iveta si neumí říct o pomoc, a to ani partnerovi: „*Protože já když něco chci, tak on se buď tváří anebo na to zapomene. ...na něho nebudu spoléhat a budu tam jezdit sama.*“ „*Když mu něco řeknu, tak mi řekne, proč neřekneš. A to je přesně ono. Já chci po tom chlapovi, aby to dělal sám.*“ „*Tak nepořádek tu nemám. To já jako desinfekce a to, jako všechno používám.*“ Iveta relaxuje jedině u uklízení: „*Já přemýšlím, že ani jinak relaxovat neumím. Já i relaxuju s těmi kluky, když jdeme ven a tak si vykládáme.*“ Iveta je péčí a výchovou o děti hodně zaangažovaná a dvojčata její život naplňují: „*Já jsem si řekla, že se chci věnovat, co to půjde, dětem. Chtěla bych, aby chodili kluci na hokej. Takže to bude dvakrát, třikrát za týden trénink. Takže já, abych pravdu řekla, do práce nespěchám. Já jsem i s Jirkou byla dlouho doma, pro mne to není zas taková nějaká oběť. Já nemůžu říct, že bych byla levá nebo tak, ale já se chci těm dětem věnovat, co to půjde. Děti jsou můj život. Je to to jediné, co mne naplňuje.*“ „*Já žiju těma klukama a rodinou. Myslím vlastně pořad na ně.*“ „...*já se taky věnuju jenom těm dětem, že vlastně zájmy žádné nemám.*“ Iveta přemýšlí i s partnerem, že by do práce zatím nešla: „*Tak Roman říkal, že by byl radši, kdybych byla doma, protože on chce, aby kluci hráli hokej, a tam jsou náročné tréninky, a já s tím nemám problém.*“ I přesto, že to Ivetu doma s dvojčaty baví a uspokojuje, trpí na rodičovské dovolené spoustou **neuspokojených potřeb**. „*A asi prvního půl roku jsem vůbec nespala, protože oni se po hodině a půl budili.*“ „...*takže jsem nespala, byla jsem hotová...*“ Iveta se s dvojčaty nemá čas ani najíst: „...*dřív to prostě nešlo, furt jsem v pohybu jedla. I teďka, když jím a oni nejí, tak furt u mne stojí a chtějí, že jo.*“ Po porodu Iveta hodně přibrala a není spokojená s tím, jak vypadá: „*Ale já teďka vyloženě potřebuju shodit těch deset kilo, co mám navíc. Protože já mám sebevědomí prostě, já tím jsem úplně posedlá. Mně se třeba zdá, že jdu tady s tím nahá po městě a to jsou jako hrozný sny.*“ Iveta se na rodičovské dovolené trápí častými **obavami** o děti, o budoucnost a o peníze. Už v těhotenství se trápila strachem, že děti se

narodí dvě a že to bude velmi náročné: „*Pro mě to byla noční můra od první doby, co mi řekli, že budu mít dvě.*“ Po porodu ji pohlcoval strach o novorozence ve špatném zdravotním stavu: „*...máš strašný strach o ty děcka.*“ „*...prostě se jenom modlíš, aby to přežili a byli v pořádku.*“ O dvojčata i os staršího Jirku má obavy Iveta denně: „*Já si zase říkám, že kdyby třeba přišlo něco, teda já to nechci ani říct, já mám z toho strašný strach, ale kdyby do naší rodiny vstoupili drogy...*“ „*Já odjakživa, když chodíval Jiříček sám ven a já jsem slyšela sanitku nebo já nepoznám podle zvuku, jestli jsou to hasiči nebo sanitka, ale vždycky, když jsem to slyšela, tak jsem si říkala, pane bože, doufám, že si nejedou pro Jirku.*“

Iveta používá ke zvládnutí svých stavů různé **strategie**. Jelikož Ivetě nepomáhá manžel ani babičky, musí se spoléhat sama na sebe nebo na **pomoc** kamarádek a staršího syna, který jí dvojčata pravidelně hlídá. „*...hlavně on je moje jediná chůva. Já vlastně to pondělí a středu jezdím na spinningy, tak on je hlídá.*“ „*...mám ty dvě sousedky, tak mi jednoho ráda pohlídá.*“ Také jí podpořili lékaři na pravidelných prohlídkách dětí a sestra na rehabilitaci: „*Ta sestřička byla úplně v pohodě. Ona říkala, a kruci, proč ta maminka brečí? Prostě ona mě z toho dostala, ona mě postavila na nohy.*“ „*...hlavně čím déle jsme to cvičili, tím víc ona mě chválila. Prostě ve všem.*“ Paní Iveta žije v **naději**, že děti časem vyrostou a všechno bude lepší. „*A těším se na to, až budou umět opravdu mluvit, až to bude takový záživnější. A až budou umět ty věty a budou pozorovat a třeba maminko a proč ta paní je taková a maková. Tak na to se taky moc těším.*“ „*Ale těším se na to, až budou větší, jak budou mít tak ty 4 roky a budou vnímat ten text. Že si opravdu lehne do naší postele, máme obrovskou postel, takže se těším.*“ Občas utíká do fantazie: „*...tak si vždycky říkáme, jestli bychom mohli přijet, doma uklizené, děti by spaly, a my bychom se jenom osprchovaly, udělaly si kávu a sedly k televizi. Ale my přijedeme, doma binec a akorát přijedeme na dobu spaní. Ale ta představa je úplně úžasná.*“ **Stresové situace** na rodičovské dovolené **řeší** Iveta různě: „*Hlavně miluju procházky s nimi. Já jsem z toho měla strach, tak jsem si koupila vodítka.*“ „*A hlavně to je skvělá pomoc, protože je máš v jedné ruce a druhou máš volnou, třeba vzít mobil, vysmrkat se nebo poškrábat se.*“ „*Ty přilby byly taky super, ty teďka budeme používat taky.*“ „*Já mám skvělou sousedku ona i dělá reiki, třeba když sem vyčerpaná, tak ona mě prostě nabije. A je to super.*“ Relaxovat paní Iveta neumí, ale takovým relaxem je jí úklid domácnosti a také jí pomáhá spinning, na který chodí v poslední době, protože chce zhubnout: „*...ten spinning je skvělý. To vždycky*

ty endorfiny, to já bych potom šla klidně i někam pařit.“ Spory s partnerem řeší například takto: „Ale pozor, já jsem toho teďka využila, protože jedeme na dovolenou s tou kamarádkou, s tou Petrou. A jedeme do hotelu all inclusive, takže já nebudu nic dělat. Takže dobře, já se o tu domácnost a všechno budu starat, ale jak pojedu na dovolenou, tak já si to pěkně užiju. Roman s tím souhlasil, sice peněz to bude stát, ale on to zaplatí, tak proč ne.“ „Ale od té doby, co jsem se s Romanem tak moc pohádala, že nechtěl vynést ani ten koš, tak jsem řekla, dobře, když ty vyděláváš peníze, tak já si je budu užívat. Jako k holičovi a nikam nechodím, ale já jsem si zašla k holičovi. 370 korun! Zajdu si na kosmetiku, já tam normálně nechodím, maximálně jednou za deset let, ale budu chodit každý měsíc!“ Iveta používá při řešení situací spoustu **obranných mechanismů**, jako například smíření, racionalizace, rezignace, výbuch emocí, uklidňování, nezvládání. „A to si pamatuju, že jsem se úplně sesypala. Protože nespala jsem a ještě jsem viděla, že toto budu muset dělat svému děcku, že na něho budu muset lehnout. No prostě, já jsem nechtěla brečet, ale to prostě nešlo. To prostě šlo ven. Sama jsem se styděla, že ...“ „...ale zase si říkám, můžu to změnit, že když ti uřežou nohu, tak už s tím nic neuděláš.“ „Ale když už mi to přijde, tak se to snažím něčím rozseknout, třeba, že se sbalím a jedu za nějakou kámoškou.“ „Jako já si říkám, ty buď ráda, děti máš zdravé, peníze nějaké jsou, všichni kolem, co máš ráda, jsou zdraví, co ty ještě chceš, ty jsi šťastná. Až přijde nějaká pohroma tak to potom bude něco, já vím.“ „Ale jsou věci, se kterými jsem přestala bojovat, protože vím, že je stejně nevybojuju.“

Důsledkem všech těchto okolností trpí paní Iveta **negativními psychickými stavy**, jako jsou deprese, beznaděj, vztek, hlavně vztek na děti a na partnera. „Já jsem byla tak našťavaná. Já jsem ho začala bít. Nejdřív jsem mu chtěla dát facku, ale on jak je velký, tak on uhnul a já se netrefila. Tak tím, jak se netrefíš, tak chytneš nervy, tak jsem ho začala bít pěstmi do zad. Já jsem byla úplně nepřičetná. Úplně jsem se zhroutila, já jsem seděla na židli a úplně jsem se třásla a představila si, že mám vlastně ještě dvojčata a jestli mě to i s nimi čeká, tak to nerozdýchám.“ „Já jsem si chvilkami i přála, abych potratila, jako fakt jo.“ „Ale ve mně to prostě bublalo. A to jsem si říkala, ještě něco zkus a fakt tě tu dneska zabiju.“ „Takových situací je s nimi prostě moc a někdy se to nastřádá, ještě do toho ten Roman, že ho vůbec nezajímám, že mi nepomůže...někdy je toho fakt moc, pak z toho mám takové depky...někdy si doma pobřečím, taky mívám úzkost....nevím z čeho to je. Prostě někdy mě úplně svírá na prsách a mám takový strach a nevím z čeho. Taky ta únava, no.

„Snažím se nepřipouštět si to, ale někdy je toho prostě moc...“ „Večer až jsem je uložila, tak se to nějak...normálně jsem brečela, že to nešlo zastavit! Takové okamžiky na mateřské mne teda dostávají.“ Únava je pro Ivetu někdy opravdu zničující: „A přes ten den, já jsem byla úplně vyřízená. Takovou únavu jsem v životě nezažila! Já jsem si říkala, že toto nemůžu zvládnout. Roman celý týden nebyl doma. Mamka jela radši bráchovi na hrob, než aby přijela za mnou. Ale pak jsem si říkala, a co chceš dělat, chceš ty děcka nechat umřít nebo co?“ : „Ty jako ta únava, jak si furt v tom kvapu, tak nad tím ani nepřemýšlíš. Jako když jsem byla celý týden sama, tak jsem na to neměla čas myslet, a až by doma Roman, tak jsem mu říkala, že už to nezvládám. Až přijel a já jsem mohla na chvíli vypnout, tak jsem se sesypala, tak teprve pak jsem cítila tu šílenou únavu!“

6 SHRNUÍ A DISKUZE NAD VÝSLEDKY

Cílem mé studie bylo zjištění faktorů, které ovlivňují vznik syndromu vyhoření u matek na rodičovské dovolené. Vzhledem k malému počtu informantek nemohu výsledky výzkumu zobecnit a má studie slouží k pochopení jejich příběhů a proniknutí do hloubky. Problémem v komunikaci s matkami bylo, že se každá snažila při prvním kontaktu své negativní stavy a postoje zakrývat a popírat. Teprve při druhém kontaktu jsem získala jejich pravdivé výpovědi o těžkostech na rodičovské dovolené.

Matky účastníci se mého výzkumu trpí syndromem vyhoření na rodičovské dovolené, což jsem zjistila díky standardizovaným dotazníkům BM. Jejich příběhy a cesty k vyhoření jsou různé. Stejně jako se odlišují, v některých faktech se i podobají. Bylo obtížné rozlišit, co je příčinou a co je pouze intervenující podmínkou, která stav pouze zhoršuje a umocňuje. Mezi hlavní faktory, které ovlivňují vznik syndromu vyhoření u matek, patří nedostatečná sociální opora, problematičtí partneři a náročné děti.

Problém sociální opory na rodičovské dovolené je velmi častý a objevuje se u všech tří matek. Matky na rodičovské dovolené jsou často odtrženy od okolního světa, zvláště pokud bydlí na vesnici, jako dvě matky mého výzkumu. Vědomí, že mi nikdo nepomůže, a že jsem na všechno sama, vzbuzuje v matkách nejistotu a nespokojenost. Všechny matky cítí nepodporu vlastních rodičů i tchánů, kterou spatřují v nedostatečném hlídání svých dětí, z čehož pramení jejich neuspokojené potřeby. Matky mají omezené i kontakty s přáteli a nemohou se tak spoléhat na jejich podporu. Díky nedostatku kontaktu s okolním světem jsou matky více či méně v sociální izolaci. Izolace v podobě „být zavřená doma s dětmi“ je pro matky omezující a všechny ji nesou velmi špatně. Často se cítí být nepodporovány i jejich partneři, kteří jsou pracovně vytížení anebo mají své koníčky a chovají se podle matek sobecky. Zrovna partner by měl být matce na rodičovské dovolené tou největší oporou, protože matka vychovává a pečuje i o jeho dítě a je pro ni ten nejbližší člověk, na kterého by se chtěly obracet se svými problémy. A pokud jsou děti například nemocné, je to po dobu nemoci často i jediný člověk, s kterým se matka setkává. Nepodpora vlastního partnera vyvolává v matkách zklamání a frustrace. Jedna matka nese velmi těžko manželův alkoholismus, který narušuje vztahy mezi partneři i vazbu mezi dětmi a otcem. Děti, hlavně starší dcera otcovým alkoholismem velmi trpí a matka je z celkové situace nešťastná, což přispívá k jejím negativním stavům. Další matka žije ve svazku s partnerem, který jí vůbec nepomáhá a ona s ním svádí „marný boj“, který jí pouze vyčerpává a nevede

ke zlepšení situace. Všechny tři matky vychovávají a pečují o dvě, jedna o tři děti. Svě děti charakterizují všechny tři matky jako náročné na výchovu a péči. Jedna matka má dvojčata, což samo o sobě určuje náročnost situace a dvě matky popisují své děti jako hyperaktivní, z čehož jsou velmi vyčerpané. U jedné matky pramení její vyčerpání také z těžké práce kolem domu, hospodářství a práce na poli.

Matky mají společné i strachy a obavy, kterými na rodičovské dovolené trpí. Nejčastěji jsou to obavy o děti, o budoucnost, o partnera a o finance. Dalším společným znakem všech matek v mé studii jsou neuspokojené potřeby. Tento fakt je způsoben právě nedostatečnou podporou a pomocí blízkých a jejich sociální izolací na rodičovské dovolené. Mezi nejčastěji neuspokojené potřeby patří nedostatek času pro sebe, nedostatek odpočinku a spánku, nedostatek kontaktů s kamarádkami a nedostatek hlídání dětí. Častým problémem je i nemocnost dětí, která, zvláště v zimním období, zhoršuje izolaci matek. Jedna matka ve svém životě nevidí žádný jiný smysl, než žít pro děti, což se odráží i v tom, že nemá žádné zájmy a koníčky, a když vyvstane nějaký problém s dětmi, tak se jí hrouť celý svět. Matky uvádí také neschopnost odpočinout si nebo zregenerovat. Neumí to nebo tvrdí, že relaxují například úklidem a prací. Dvě matky ze tří nemají rády domácí práce a pobyt na rodičovské dovolené je pro ně tak obtížnější. V jedné rodině zkoumaných matek je velký nedostatek finančních prostředků, z kterého plynou i konflikty s manželem. Charakteristika matek není příliš podobná. Jedna matka je velmi důsledná jak ve výchově, tak v péči o domácnost, druhá se výchovou příliš nezabývá a věci nechá tak nějak plynout, třetí matka není příliš důsledná, ale komplikuje si situaci volnou výchovou, což obnáší i to, že syna nechá všechno vyzkoušet, nic mu nezakazuje a pak je z něho vyčerpaná. O pomoc si matky většinou říci neumí, pouze jedna z nich uvedla, že se to musela naučit a nyní je schopná říct své matce nebo manželovi, když potřebuje pomoci.

Ženy na rodičovské dovolené zvládají každodenní situace a problémy různě. Mezi strategie, které tyto ženy používají ke zvládnání svých starostí, patří u všech naděje, že až děti odrostou, bude všechno lepší. Plány do budoucna tohoto typu mají všechny matky. Pravděpodobně je to udržuje tzv. nad vodou, když je jim nejhůř. Všechny tři se také snaží využít pomoc okolí, nejčastěji těch nejbližších. I když babičky nefungují ani v jednom případě tak, jak by si matky představovaly, je to pro ně mnohdy jediná pomoc. Jedné matce hlídá děti nejvíc její starší syn, ale ona se trápí výčitkami, že na něho nemá vůbec čas. Jedna matka dává spoustu energie do převýchovy manžela a snaží se ho zklidňovat a

vysvětlovat mu okolnosti kolem výchovy dětí. Jde jí hlavně o to, aby pochopil a toleroval děti a měli tak v rodině větší pohodu. Pouze jedna matka se snaží odreagovat od reality rozvojem své osobnosti a samostudiem. Zkouší meditoval, což se jí ale nedaří kvůli přeplněné hlavě myšlenkami na rodinu. K odreagování používají matky rozdílné postupy. Jedna relaxuje na koni, což se jí ale na rodičovské dovolené příliš nedaří, a také využívá internet jako únik od reality. Druhá matka relaxuje úklidem a domácími pracemi a poslední relaxovat neumí vůbec.

Matky na rodičovské dovolené trpí řadou negativních psychických stavů. Jedním z nich jsou deprese, které jsou rozdílně hluboké. Pouze jedna matka se léčí antidepresivy a krizové stavy, které popisuje, jsou opravdu náročné na zvládnutí. Ostatní dvě matky zvládají své depresivní stavy samy. K negativním stavům patří také bezmoc a beznaděj, pramenící většinou z toho, že je všechno jen a jen na nich a nemohou odejít ani nijak uniknout, když je jim nejhůř. Dvě ze tří matek se přiznaly k negativním postojům ke svým dětem. Je jasné, že pokud se matka necítí dobře a dlouhodobě je ve stresu, není schopna se chovat ke svým dětem přijatelným způsobem. Matky se pak snadno se rozčílí a svůj vztek si vybijí na dětech. Dalším negativním stavem, kterým matky na rodičovské dovolené trpí je vyčerpání a únava. K těmto stavům přispívá i nedostatek spánku, kterým trpí dvě matky ze tří.

Limity výzkumu

Vzhledem k malému vzorku vyhořelých matek nemůžu své závěry zobecnit, což je prvním limitem výzkumu. Dále jsem během rozhovorů zjistila, že pro můj výzkum není přínosem, že jsem všechny informantky znala. To byl dle mého názoru důvod k tomu, že jsem nemohla proniknout do podstaty jejich osobností, protože se neotevřely natolik, abych zjistila vnitřní faktory ovlivňující vznik syndromu vyhoření. Pouze u jedné matky jsem byla schopna popsat její charakteristiku, ve které jsem rozpoznala typologii osobnosti popisovanou v teoretické části. Také se domnívám, že vnitřní faktory bych byla schopná zjistit pouze po hloubkovém psychologickém rozboru matek, což je práce pro zkušeného psychologa.

I přes uvedené limity mé práce si myslím, že se mi podařilo faktory ovlivňující vznik vyhoření u matek na rodičovské dovolené kvalitně identifikovat.

ZÁVĚR

Téma syndromu vyhoření u matek, které tráví čas se svými malými dětmi, není příliš diskutovaným, ale velmi aktuálním tématem. Sama jsem se svým druhým dítětem na rodičovské dovolené a potýkám se každý den s mnoha problémy, které k roli matky v domácnosti neodmyslitelně patří. Díky této zkušenosti jsem byla schopná tyto ženy pochopit a vcítit se do nich. Zajímalo mne, proč některé matky své každodenní situace na rodičovské dovolené zvládají bez větších problémů a jiné vnímají toto období jako velmi stresové.

Cílem mého výzkumu bylo zjistit faktory, které ovlivňují vznik syndromu vyhoření u matek na rodičovské dovolené. Syndrom vyhoření je multifaktoriální jev, což znamená, že neexistuje pouze jedna jediná příčina, která burnout způsobila. Ve většině případů se za jeho vznikem skrývá několik faktorů. V první řadě jde o osobnost matky, která svými vlastnostmi a mírou odolnosti vůči stresu určuje, zda u ní může k syndromu vyhoření dojít. Mezi další faktory můžeme řadit podmínky, které matka na rodičovské dovolené má, tedy její vnější svět. Mezi tyto faktory patří například rodinné zázemí, finanční situace, temperament a náročnost dítěte, uspokojování vlastních potřeb, možnost odpočinku nebo její zájmy. Myslím si, že důležitý je také fakt, jestli jsou pro matku děti a rodina to jediné, co jejich život naplňuje nebo jsou schopné a také jestli vůbec chtějí dávat svému životu nějaký další rozměr. Pobyt na rodičovské dovolené je problematický právě v tom, že matka je většinou jediná osoba, která může uspokojovat většinu potřeb svým dětem a snad i partnerovi a sama na sebe má minimum času, což můj výzkum potvrdil. Pokud matka necítí potřebu dělat pro sebe víc, než se pouze starat o rodinu, pak se její svět může zhroutit při nahromadění problémů. Že rodičovská dovolená není dovolená, je snad dnes všem jasné, ale že ženy jsou vystaveny dlouhodobému stresu a emocionální zátěži, nad tím se zamýšlí málokdo. Stresové situace přichází s dětmi každodenně a citová zainteresovanost matky stres ještě zhoršuje. Přestože matky své děti milují a dávají jim maximum, je pro ně období raného mateřství stresující a problematické. Každá se snaží své potíže zvládat odlišně a ne každé matce se to daří. Problém spatřuji i v tom, že matky nemají možnost od svých starostí uniknout. Pracovník v kanceláři jde po práci přece jenom domů a může si odpočinout, realizovat se nebo má čas na své zájmy a přátele. Matka na rodičovské dovolené ale nemá možnost odejít, zvláště pokud má problémy s hlídáním i s partnerem, což jsem dokázala svým výzkumem. Cíle mého výzkumu byly naplněny zjištěním, že mezi

faktory ovlivňující vznik syndromu vyhoření u matek na rodičovské dovolené patří zejména nedostatečná sociální opora, problematičtí partneři a náročné děti. Dalšími faktory, které vznik burnout u matek ovlivňují, jsou například neuspokojené potřeby, přetíženost prací, mnoho obav a strachů, nechuť k domácím pracím, nemoci dětí a také například nedostatek financí.

V budoucnu bych chtěla vytvořit program zaměřený na prevenci syndromu vyhoření na rodičovské dovolené, který bude navazovat na výsledky mého výzkumu. Byla bych ráda, kdyby má diplomová práce přinesla užitek matkám, které jsou na rodičovské dovolené nešťastné, a doufám, že bude odrazovým můstkem pro další výzkumy a kroky v této oblasti. Vzhledem k tomu, že jsem prostřednictvím provedeného výzkumu získala kvalitní přehled o problematických oblastech matek na rodičovské dovolené, byla bych nyní schopna sestavit dotazník pro větší kvantitativní výzkum s cílem zmapovat skutečnou míru vyhoření u matek na rodičovské dovolené a odhalení jejich příčin.

Získané výsledky potvrzují, že matky jsou na rodičovské dovolené vystavené velké zátěži a nemají v dosahu odbornou či profesionální pomoc. Zde spatřuji prostor pro sociální pedagogy, kteří svými vědomostmi a znalostmi mohou výrazně matkám pomoci a přispět tak ke zvýšení kvality jejich života. Například jejich činnost v rámci mateřských center a center pro rodinu by bylo skvělým začátkem pomoci. Protože prevence začíná pojmenováním problému a jeho osvětou, tedy tím, že hrozba syndromu vyhoření u matek na rodičovské dovolené tady je a my k ní musíme přistupovat konstruktivně. Vždyť jde také o výchovu a zdravý vývoj nové generace, našich dětí.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] BAKOŠOVÁ, Zlatica, 2011. *Teórie socialnej pedagogiky*. Bratislava: Slovenská pedagogická spoločnosť SAV. ISBN 978-80-970675-0-2.
- [2] FROMM, Erich, 1996. *Umění milovat*. Praha: Český klub. ISBN 80-85637-26-X.
- [3] GAVORA, Peter, 2000. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido. ISBN 80-85931-79-6.
- [4] GRECMANOVÁ, Helena et. al., 1998. *Obecná pedagogika I*. Olomouc: Hanex. ISBN 80-85783-24-X.
- [5] HERMAN, Erik a Pavel DOUBEK, 2008. *Deprese a stres: vliv nepříznivé životní události na rozvoj psychické poruchy*. Praha: Maxdorf. ISBN 987-80-7345-157-8.
- [6] HENDL, Jan, 2005. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál. ISBN 80-7367-040-2.
- [7] JANDOUREK, Jan, 2001. *Sociologický slovník*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-535-0.
- [8] JANKOVSKÝ, Jiří, 2003. *Etika pro pomáhající profese*. Praha: Triton. ISBN 80-7254-329-6.
- [9] JEKLOVÁ, Marta a Eva REITMAYEROVÁ, 2006. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí. ISBN 80-86991-74-1.
- [10] KALLWASS, Angelika, 2007. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-299-7.
- [11] KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ, 2003. *Syndrom vyhoření: informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu*. Praha: Státní zdravotní ústav. ISBN 80-7071-231-7.
- [12] KOPŘIVA, Karel, 1997. *Lidský vztah jako součást profese*. 2. rozš. a přepr. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-150-9.
- [13] KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 1998. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada. ISBN 80-7169-551-3.
- [14] KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2003. *Psychologie zdraví*. 2. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-774-4.

- [14] LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 1998. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada. ISBN 80-7169-195-X.
- [15] MASLACH, Christina, 2003. *Burnout, the Cost of Caring*. Los Altos: Malor Books. ISBN 1-883536-35-9.
- [16] MATĚJČEK, Zdeněk, 1992. *Dítě a rodina v psychologickém poradenství*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. ISBN 80-04-25236-2.
- [17] MATĚJČEK, Zdeněk, 1994. *Co děti nejvíc potřebují*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-006-5.
- [18] MATĚJČEK, Zdeněk, 2005. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0870-1.
- [19] MATĚJČEK, Zdeněk, 2007. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. 4. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-325-3.
- [20] MINIRTH, Frank et al., 2011. *Jak překonat vyhoření: naučte se rozpoznávat, chápat a zvládat stres*. Praha: Návrat domů. ISBN 978-80-7255-252-8.
- [21] MIOVSKÝ, Michal, 2006. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada. ISBN 80-247-1362-4.
- [22] MOŽNÝ, Ivo, 1999. *Sociologie rodiny*. Praha: Sociologické nakladatelství. ISBN 80-85850-75-3.
- [23] MUSIL, Jiří V., 2010. *Stres, syndrom vyhoření a mentálně hygienická optima v dynamice lidského sociálního chování*. Olomouc: Jiří Musil - Psychologická a výchovná poradna. ISBN 978-80-903449-9-0.
- [24] NAKONEČNÝ, Milan, 2009. *Sociální psychologie*. 2 rozš. a přepr. vyd. Praha: Academia. ISBN 978-80-200-1679-9.
- [25] PRAŠKO, Ján a Hana PRAŠKOVÁ, 2001. *Proti stresu krok za krokem*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0068-9.
- [26] RUSH, Myron D., 2003. *Syndrom vyhoření*. Praha: Návrat domů. ISBN 80-7255-074-8.
- [27] ŘÍČAN, Pavel, 2004. *Cesta životem*. 2. přepr.vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-829-5.
- [28] SOBOTKOVÁ, Irena, 2001. *Psychologie rodiny*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-559-8.

- [29] STOCK, Christian, 2010. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3553-5.
- [30] STRAUSS, Anselm a Juliet CORBINOVÁ, 1999. *Základy kvalitativního výzkumu: Postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Boskovice: Albert. ISBN 80-85834-60-X.
- [31] ŠPAČKOVÁ, Alena, 2011. *Umění dialogu: jak si s lidmi opravdu porozumět*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3810-9.
- [32] ŠPAŇHELOVÁ, Ilona, 2003. *Dítě: Vývoj a výchova od početí do tří let*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0552-4.
- [33] ŠPAŇHELOVÁ, Ilona, 2008. *Průvodce dětským světem*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1907-8.
- [34] ŠPATENKOVÁ, Naděžda, 2006. *Jak řeší krizi moderní žena*. Praha: Grada. ISBN 80-247-1202-4.
- [35] ŠVARŤÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ a kol., 2007. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách: pravidla hry*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-313-0.
- [36] VÁGNEROVÁ, Marie, 1999. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-308-0.
- [37] VÁGNEROVÁ, Marie, 2004. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 3. rozš. a přepr. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-802-3.
- [38] VINAY, Joshi, 2005. *Stress: From Burnout to Balance*. New Delhi: Sage Publications. ISBN -7619-3312-3.
- [39] YIN, Robert K., 2003. *Case study research: design and methods*. Thousand Oaks: SAGE Publications. ISBN 0-7619-2552-X.

Internetové zdroje:

- [40] MPSV, 2012. *Porodné* [online]. 5. 9. 2012 [cit. 2013-03-21]. Dostupné z: <http://portal.mpsv.cz/soc/ssp/obcane/porodne>
- [41] MPSV, 2012. *Rodičovský příspěvek* [online]. 1. 12. 2012 [cit. 2013-03-21]. Dostupné z: http://portal.mpsv.cz/soc/ssp/obcane/rodicovsky_prisp

[42] MPSV, 2013. *Nemocenské pojištění v roce 2013* [online]. [cit. 2013-03-21]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/7>

[43] MPSV, 2012. *Přídavek na dítě* [online]. 5. 9. 2012 [cit. 2013-03-21]. Dostupné z: http://portal.mpsv.cz/soc/ssp/obcane/prid_na_dite

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Vyhodnocené schéma selektivního kódování.....	59
Graf 2: Vyhodnocené schéma selektivního kódování.....	63
Graf 3: Vyhodnocené schéma selektivního kódování.....	68

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Výsledky studie syndromu vyhoření na freiburských školách.....	30
Tabulka 2: Výsledky dotazníkového šetření.....	54
Tabulka 3: Paradigmatický model paní Evy.....	58
Tabulka 4: Paradigmatický model paní Jany.....	63
Tabulka 5: Paradigmatický model paní Ivety.....	68

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA P1: PRŮVODNÍ DOPIS K DOTAZNÍKU

PŘÍLOHA P2: DOTAZNÍK BM

PŘÍLOHA P3: VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKŮ A INTERPRETACE VÝSLEDKŮ

PŘÍLOHA P4: UKÁZKA ROZHOVORU

PŘÍLOHA P1: PRŮVODNÍ DOPIS K DOTAZNÍKU

Milé maminky,

jsem studentka Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně a píšu diplomovou práci na téma Syndrom vyhoření u matek na rodičovské dovolené. Vybrala jsem si toto téma vzhledem k tomu, že jsem sama maminkou druhého dítěte a často se potýkám s různými potížemi na rodičovské dovolené a ráda bych zjistila, v jaké míře se mezi maminkami na rodičovské dovolené psychické vyhoření vyskytuje. Jde o stav celkové psychického i fyzického vyčerpání, který následuje po dlouhodobém stresu.

Budu vám velmi vděčná, když mi tento krátký a nenáročný dotazník vyplníte a vrátíte do Mateřského centra Klubíčko v Kroměříži. Velmi mi tím usnadníte mou práci.

Zaručuji vám, že tyto dotazníky nebudou použity k jinému účelu, než k výzkumné práci v rámci mé diplomové práce.

Prosím vás, vyplňte tento dotazník upřímně podle toho, jak se doopravdy cítíte.

Velmi vám děkuji a přeji šťastné dny s vašimi dětmi☺

Kamila Tunerová

PŘÍLOHA P2: DOTAZNÍK BM

V dotazníku BM uveďte, jak často jste se setkala se zmíněnými pocity. Hodnocení odpovědí zadejte v sedmibodové škále, přičemž jednotlivé stupně znamenají:

- | | | |
|---------------------|-------------|---------------|
| 1 ... nikdy | 4 ... někdy | 5 ... často |
| 2 ... jednou za čas | | 6 ... obvykle |
| 3 ... zřídka kdy | | 7 ... vždy |

1. Byla jsem unavená

0...1...2...3...4...5...6...7

2. Byla jsem v depresi

0...1...2...3...4...5...6...7

3. Cítila jsem se jako by uvězněna v pasti

0...1...2...3...4...5...6...7

4. Byla jsem tělesně vyčerpaná

0...1...2...3...4...5...6...7

5. Tížily mne starosti

0...1...2...3...4...5...6...7

6. Nemohla jsem se vzchopit

0...1...2...3...4...5...6...7

7. Cítila jsem se vyřízena (zničena)

0...1...2...3...4...5...6...7

8. Byla jsem šťastna

0...1...2...3...4...5...6...7

9. Cítila jsem se uhoněna a utahána

0...1...2...3...4...5...6...7

10. Byla jsem nešťastná

0...1...2...3...4...5...6...7

11. Prožívala jsem krásný den

0...1...2...3...4...5...6...7

12. Cítila jsem se jako bych byla nula (bezcestná)

0...1...2...3...4...5...6...7

13. Byla jsem slába a na nejlepší cestě k onemocnění

0...1...2...3...4...5...6...7

14. Byla jsem citově vyčerpána

0...1...2...3...4...5...6...7

15. Cítila jsem se zklamána rozčarována

0...1...2...3...4...5...6...7

16. Cítila jsem se utrápená

0...1...2...3...4...5...6...7

17. Cítila jsem se odmítnuta a odstrčena

0...1...2...3...4...5...6...7

18. Cítila jsem se beznadějně

0...1...2...3...4...5...6...7

19. Cítila jsem se plná energie

0...1...2...3...4...5...6...7

20. Cítila jsem se plná optimismu

0...1...2...3...4...5...6...7

21. Byla jsem plná úzkostí a obav

0...1...2...3...4...5...6...7

PŘÍLOHA P3: VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKŮ A INTERPRETACE VÝSLEDKŮ

Vyhodnocení

Vyplněné dotazníky jsem vyhodnotila přesně podle návodu Křivohlavého (1998, s. 37) následovně:

Výpočet položky (A) sečíst hodnoty, které budou uvedeny u otázek číslo: 1, 2, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 a 21.

Výpočet položky (B) sečíst hodnoty, které jsou uvedeny u otázek číslo: 3, 6, 19 a 20.

Výpočet položky (C) odečíst od hodnoty 32 položka (B), tj. $C = 32 - (B)$.

Výpočet položky (D, a to součtem hodnot (A) a (C), tj. $D = A + C$.

Celkové skóre (BQ) se vypočte tak, že (D) vydělím číslem 21, tj. $BQ = D : 21$.

BQ potom je hodnota psychického vyhoření změřená metodou BM.

Interpretace výsledků

Hodnota BM 2 a méně - v případě, že hodnocený odpovídal upřímně, je tato hodnota považována za optimální výsledek, tedy z hlediska psychologie jako **dobrý**.

Hodnota BM do 3 - **uspokojivý** výsledek.

Hodnota BM 3 – 4 - je třeba zamyslet se nad vlastním životem, ujasnit si žebříček hodnot, časové možnosti, plány apod.

Hodnota BM 4 – 5 – **přítomnost syndromu vyhoření**, tato situace rozhodně vyžaduje spolupráci s odborníkem na psychoterapii, nejlépe v oblasti existenciální psychoterapie či logopedie.

Hodnota BM 5 – **havarijní signál**, jde o stav, kdy je třeba neprodleně vyhledat odbornou pomoc.

PŘÍLOHA P4: UKÁZKA ROZHOVORU

Rozhovor s Ivetou 1. část

Výzkumník: „Tak Ivi jak se máte? Doma?“

Iveta: „Já se mám teďka docela fajn.“

V: „Jste zdraví?“

I: „Svítlí sluníčko. Jo zdraví jsme, akorát Jirka je nemocný, byl na lyžáku, tak se vrátil nachlazený. Takže je takový, že ho furt bolí hlava. Takže uvidíme, má teďka vlastně ještě týden prázdniny, takže to nějak neřeším.“

V: „Jo tak to je v pohodě. A malá děcka?“

I: „Kluci ti jsou dobří, musím zaklepat.“

V: „A byli jste po Vánocích taky trošku?“

I: „Hmm. Jo, po Vánocích jsme byli všichni tři, pak jsme se z toho nějak vylízali a pak Kája měl týden nějakou střevní chřipku, tak jsme furt přebalovali a umývali. A od té doby se tak nějak drží no.“

V: „Jo. A kolik je malým klukům?“

I: „V listopadu měli dva.“

V: „(smích) V listopadu dva a Jirka má kolik?“

I: „Jirka bude mít teďka v květnu patnáct.“

V: „Hm. A kdy ses rozhodla mít další děti? Nebo jak to tak přišlo? Bylo to plánované?“

I: „No já jsem chtěla vždycky. Jo, to bylo plánované. Akorát s Jirkou nebyly nějak peníze, takže jsme to nějak, no hlavně jsme neměli byt, takže jsme bydleli v pronajatém bytě. Takže jsme to nějak neřešili, nebo prostě jsme nějak nikam nespěchali. Pak jsme nějaký ten pátek byli od sebe. A já jsem potom začala chodit do práce po dlouhé době a pak jsme byli zase od sebe, asi tak rok. A pak jsme se vrátili a už jsem tak nějak viděla, že už mi tikají biologické hodiny, že už nejsem nejmladší.“

V: „Kolik máš prosím tě, jestli se můžu takhle zeptat?“

I: „Letos budu mít 39. Ale měla jsem 38 v prosinci, takže ještě kousek. A nešlo to, protože to bylo v hlavě jako.“

V: „Jasně, že jsi to tak moc chtěla.“

I: „Ano, že jsem to hrozně chtěla, nešlo to. Tak jsme byli i ve Zlíně, tam brali krev a zjistili, že je všechno v pořádku, akorát mi nasadili léky na uvolnění vajíček. Pak mi řekli... Byla jsem na ultrazvuku, kolik těch vajíček mám a přesně nám načasovali, kdy přesně máme mít pohlavní styk, kdy bude to vajíčko tam, kde se potká se spermií.“

V: „Ježíš, to už všechno dneska jde?“

I: „No. Bylo to hrozné. Pamatuju si, že v osm hodin večer jsme museli (smích). A ještě den před tím, 36 hodin, jsem si musela vzít injekci. To bylo, aby to vajíčko tam tak nějak prasklo. A vím, že už bylo půl osmé, že jsme už používali i sprostá slova. Já jsem byla už nachystaná a já říkám, Romane, měl by ses jít už nachystat. A on: jak nachystat? A já

říkám, v osm hodin musíme začít. (smích) On si vstoupil a řekl: „Ty jo“, a šel se umýt.(smích) “

V: „(smích) Takže víte, když přesně jste je udělali?“

I: „Jo, přesně i hodinu. A Jirka byl tenkrát doma a v osm hodin ještě nespal, tak jsem za ním šla a řekla, ať sem od teďka nechodí, že my budeme s taťkou něco důležitého probírat. (smích) Mimochodem to byl nejhorší sex mého života.(smích)“

V: „(smích) To se ani nedivím, když to tak bylo plánované.“

I: „No, v tom bylo šílenější ještě to, že jsem si furt dělala testy, protože jak jsem si píchla tu injekci, tak tam je v tom hormon, který ukazuje to těhotenství. A já jsem si dělala test a měla jsem to furt pozitivní. A nevěděla jsem, jestli opravdu, nebo jestli je to pořád ten lék. Ve špitále mi holky braly krev, a podle krve se přesně pozná. Tak jsem si to nechala udělat a pamatuji si, že jsme akorát umývaly jednu mrtvou paní a kámoška mi to přišla říct. A mně to bylo vůči té paní... já jsem si říkala: „Ježíši, já se tady raduju, že jako jsem v tom a...“

V: „Ale zase víš, jak je ta výměna, něco přijde, něco odejde.“

I: „Tak jsem si říkala, když umřela ta paní, tak by to třeba mohla být ta holčička, že?“

V: „Jo ty máš vlastně prvního toho kluka.“

I: „Že se ty duše nějak vyměnily. No, ale nebyla. (smích) A pak bylo úplně šílený to, když jsme jeli na ten ultrazvuk, to jsme ještě jezdili na tu kliniku do Zlína. My jsme tam byli týden před tím a pan doktor říkal, že by tam něco mohlo být, ale že to není jisté. Tak jsme tam byli za týden a říkal: „Tak tady je ta komůrka v té děloze.“ Vím, že tam byl Roman se mnou. Ty jsi jako pan doktor, já tady ležím, a Roman stojí tady u té obrazovky a pan doktor říkal: “Tady máme to jedno. “ Tak to už jsem si říkala, že nebude jen tak, když říkal, tady máme to jedno. „A tady máme to druhé,“ pokračoval doktor.

V: „Já mám husí kůži.“

I: „No, mně bylo... Kami... mně bylo úplně blbě. Teď Roman na tu obrazovku: „Cooo?!“ A doktor, že tam máme dvě. Každý byl na jedné půlce.“

V: „Ještě mi řekni, Roman chtěl to miminko, že jste ho tak plánovali?“

I: „Jo, jo. Tak on podstoupil taky všecko.“

V: „Jasně. Ale jako jestli on sám cítil potřebu mít ještě další děti.“

I: „Jo, jo. Chtěl, no jasně.“

V: „Ale tak ty dvě podlomily kolena.“

I: „To podlomilo kolena nám všem. I mně. Ale hned jak mě vyšetřil, tak jsem se hned ptala na alternativy, jak by to šlo a tak. On říkal, že to jde. Že do 11. týdne se do toho jednoho embrya vstříkne nějaká tekutina a ono umře, ale že je tam velké riziko, že bych přišla i o to druhé. Tak si pamatuju, že jsem tam seděla a říkala si, ne do toho jdu. Prostě dvě nechci. Jenže Roman s tím nesouhlasil. Já jsem odtamtud jela hned do práce, a takový výbuch, jakou z toho měly holky radost, tak jsem si říkala, že jim to přece nemůžu zkazit, že si to jedno nechám vzít. A pak jsem se furt utěšovala, že to bývá tak, že to jedno většinou zanikne. Protože tam ta pravděpodobnost byla. No ale nezaniklo. A mám je oba dva a miluji je. “

V: „Hmm. No jasně. Tak to jsou takové myšlenky, že člověk to musí sám v sobě probrat.“

I: „A ještě mám jednu takovou větu, jak jsme odjížděli z toho Zlína, tak Roman říkal: „Já už vidím na záchodě tu poličku plnou vložek.“ (smích) Že by to byly dvě holky.“

V: „(smích) A oni jsou jednovaječní?“

I: „Dvouvaječný. Takže je každý úplně jiný. Tak jako podle fotek možná jo.“

V: „A povahově?“

I: „Povahově jo, každý je fakt úplně jiný. Já mám takový pocit, jak kdyby se Jirka rozpůlil. Oni jsou fakt. Každý má z Jirky něco, i ta podoba. Když byl Peťa menší, tak ten byl úplně jak Jirka. Ale teď se mi zdá, jak povyrostli, že Kája je víc do toho Jirky. Fakt, jak kdyby se Jirka rozdvojil, že jako opravdu jde vidět, že jsou sourozenci.“

V: „Hmm. A jaké to třeba bylo, když jste přijeli z té porodnice s těmi dvěma. Bylo to náročné?“

I: „No ještě ti řeknu, že celé těhotenství bylo naprosto šílené. Protože jsem asi desetkrát denně zvracela, já jsem nemohla nic, všechno mi smrdělo, já jsem si sama sobě smrděla, Roman mi smrděl, Jirka, jídlo, parfém, absolutně všechno.“

V: „Já jsem to měla u Sofi taky.“

I: „Ten začátek byl takový, že když jsem ještě nezvracela, tak mi bylo blbě, že já už jsem normálně vůbec nevěděla co. Já jsem nemohla sedět, já jsem nemohla ležet, normálně jsem měla chuť bouchat hlavou do zdi. Protože to bylo fakt hrozný. Potom už jsem začala zvracet, tak to už bylo lepší, že když jsem se vyzvracela, tak se mi tak na pět minut udělalo dobře. Jenomže jsem neměla vůbec chuť na jídlo, zvracela jsem, no prakticky už jsem ani nezvracela, jsem neměla co, tak jsem jenom zvracela žaludeční šťávy. Já se přiznám, že jsem si celé těhotenství nečistila zuby, já jsem viděla kartáček a už jsem šla, nebo jsem třeba v televizi viděla někoho zvracet, já jsem furt chodila s pytlíkem. Já jsem teda nechodila, ale když už jsem někam šla k doktorovi, a to jsem hned začala jezdit do Zlína, tak jsem měla takový sáčky a než jsme tam dojeli, já jsem třeba pětkrát zvracela. Takže já jsem opravdu nechodila vůbec nikam, já jsem byla jenom doma. Já jsem třeba prala prádlo, šla jsem ho pověsit, a od toho jsem si několikrát musela odběhnout, protože mi prášek smrděl, ta aviváž mi smrděla.“

V: „Bože můj.“

I: „Já jsem normálně myslela, že umírám na rakovinu. Já si fakt nedělám srandu, fakt ne.“

V: „A jak si to zvládala psychicky?“

I: „Hrozně. Mně hlavně bylo hrozně líto Jirky, protože Roman celý týden nebyl doma, a já jsem nemohla vůbec nic. Já si pamatuju léto, kdy Jirka se ráno vzbudil, šel na koupaliště, ve 12 hodin šel pro oběd do hospody, protože já jsem nebyla schopná absolutně vařit, to vůbec nepřicházelo v úvahu. Pak šel zase na koupaliště. Ve 3 hodiny se mi chodil vždycky ukazovat a pak tam byl vlastně až do večera. Takže tak jsme dva trávili prázdniny.“

V: „Chudátko. Zas už je velký.“

I: „A pak si pamatuju, že jsem jednou vylezla. To přijel Tomík, od Toma, byli s tátou na chatě a byl hrozně pěkný den, nebylo úplně horko, svítilo slunko a to jsem poprvé od jaké doby vylezla ven, a vím, že jsem už měla břicho, a já jsem shodila 10 kilo, takže já jsem

vypadala fakt. Jako měla jsem tváře, ale když jsem se viděla v zrcadle, tak jsem se cítila fakt perfektně. Zadek žádný, prostě jenom to břicho.“

V: „Za jakou cenu, hmm.“

I: „No, za jakou cenu. Takže jsme nějak na tu chatu dojeli, to si pamatuju, že jsem ani jednou nezvracela, pak jsem si říkala, na té chatě je ten čerstvý vzduch, to mi udělá dobře. No, ne. Takže to bylo taky takový.... Byla jsem ráda, že jsem přijela zase domů, že jsem si mohla lehnout. A potom jsme se přestěhovali k tátovi, protože jsme začali rekonstruovat ten byt. A i u něj doma mi to hrozně smrdělo. Jak má každý ten byt, svůj pach, tak mi to hrozně smrdělo. Jako si pamatuju, že jak jsem měla jít domů odněkud, tak moje první cesta byla zvracet jako. Byla jsem několikrát v nemocnici kvůli tomu zvracení, pak kvůli krvácení. Pak jsem se nastěhovala k tomu tátovi, tak to bylo jakš takš dobré, ale jak jsem se toho načichala, tak jsem taky zvracela. Ale nezvracela jsem tolik, co doma. A přišla jsem na to, že jak jsem si kupovala ten hroznový cukr, a tam bylo napsané, že denně můžeš tři kousky. A já jsem snědla tak tři tuby toho. Protože já když jsem to cucala, tak mi bylo dobře. Ale já jsem to cucala pořád jo. Měla jsem to po kapsách, když jsme třeba někam jeli. Když mi třeba bylo trochu líp, tak jsem jela s Romanem nakupovat nějaký materiál a všude po kapsách jsem to měla. Pak jsem vlastně porodila (smích), dneska, když to vidím v lékárně tak je mi blbě.“

V: „(smích) Jo, už to máš za sebou. Kámoška ujížděla na lentilkách, když byla těhotná. Proto furt hrkala. (smích)“

I: „No, to bylo tak jediný, co mě jako tak uspokojovalo. A hlavně, já jak jsem nejedla, tak mi to dodávala nějakou energii, že proto mi bylo i líp, že nejsem taková mrtvola. A porodila jsem, vzbudila jsem se po narkóze a už jsem to byla zase já. Já si pamatuju ten pocit, jak jsem procitla, a úplně jsem si říkala, jo, jo, už mi není zle. Úplně jsem byla šťastná. A potom jsem jedla a jedla a teď vypadám tak, jak vypadám.“

V: „Vypadáš úplně normálně.“

I: „Přibrála jsem tak deset kilo (smích). A všichni „to shodíš“, ale nikdo neví, že jsem to přibrála až po porodu. Protože jsem těch šest měsíců nejedla. Ale zase jsem to mohla trochu zastavit, protože já jsem jedla tatranky a takový věci a to je strašně kalorické. Ale já jsem si nemohla pomoci. Já jsem byla tak ráda, že se s prominutím můžu nažrat. Tak jsem to prostě do sebe valila a teď zase držím diety a tak.“

V: „Hmm. No jo, to se teď snažíme všichni, až jsou děcka trošku větší. A po tom porodu? Ty jsi rodila dřív že?“

I: „Já jsem rodila 30. týden.“

V: „A oni ti nechali miminka v inkubátoru, musela jsi tam za nimi chodit, nebo jak si to měla?“

I: „No oni museli být, protože Pet'u vlastně křísili, oni byli na jipce. Já jsem vlastně porodila v úterý a dovezli mě tam vlastně ve středu, na vozíčku mě tam vezli. Já si pamatuju, že to bylo taky šílený. Oni měli všude hadičky, teď tu masku dýchací. To bylo prostě hrozné vidět tak svoje děti. To prostředí tam takový, víš. “

V: „Jak jsi to zvládala jezdit tam a být doma bez nich?“

I: „Já jsem tam byla. Byla jsem v nemocnici.“

V: „Já vím, že to tak holky mají, že je tam nechají pár dní.“

I: „Já jsem tam byla právě z toho důvodu, protože oni potřebovali to první mlíčko. Takže to jsem odstříkávala a tím je krmili. Já jsem se ani nikoho neptala, kdy nás pustí dom, protože jsme věděla, že to nemá cenu. Oni to stejně taky nevěděli. Já jsem se tím nechtěla nervovat, aby mi neřekli, je to mi nevíme. Takže já jsem to neřešila. Tak já jsem tam prostě s nimi byla. Jak já jsem tam s nimi dlouho byla, Kamí, ani nevím. Já vím, že Kája byl na té jipce 4 dny a pak se tam narodilo nějaký jiný, který potřebovalo to jeho místo. On už byl dobrý, tak ho dali o patro výš, na ten intermediál. Já jsem vlastně šla domů a Peťa byl taky na tom intermediálu. Vlastně na té jipce jsou ty děcka, když jsou na tom špatně. A když se zlepší, tak jsou na tom intermediálu. Tam mají zavedenou tu kanylu na to jídlo. A já jsem tam chodila, ne jak se má chodit každý tři hodiny kojit, ale já jsem tam chodila dvakrát nebo třikrát jsem tam chodila přikládat, aby se naučili sát. Peťa, ten byl strašně malinký, měl jenom 1300 gramů, tak ten to vůbec nedával. A když to někdy dal, tak toho bylo obvykle málo. Já jsem je před každým jídlem vážila, tak jak se to dělá normálně v nemocnici. A Kája ten byl na tom líp. No potom jsem teda odjela, protože mi z toho tam už hrabalo, protože furt jsi v tom. Tedka my jsme museli zrekonstruovat ten byt, tak tam bylo potřeba uklidit. Tak já jsem teda jela domů a každý den jsem tam pravidelně jezdila. Já jsem pravidelně po třech hodinách odstříkávala mléko a dávala jsem to do mrazáku a vždycky odpoledne jsem tam jezdila. Strašně jsem se těšila na tu cestu, jak je zase uvidím. A hrozně těžko se mi odjíždělo. Nejhorší bylo, když třeba brečeli. Ty slyšela jsi někdy brečet nedonošené mimino? Normálně ti rve srdce, když brečí klasické miminko s normální váhou, ale ty nedonošené, to je jak myška.“

V: „Oni ještě nemají ty hlasivky vyvinuté, že?“

I: „No to bylo hrozné. Peťa ten ne, ten je do dneška hodný, a Kája párkrát. Ale to bylo hrozný, já jsem si to celou cestu vyčítala, že jsem hnusná, že jsem kvůli tomu jela domů. Uklízím a toto, a hrozně jsem si to vyčítala. Ale zase, když jsem přijela domů, tak jsem byla ráda, že jsem z toho vypadla, aspoň jsem si pouklízela a tak. Byla jsem doma asi tak týden, ale můžu říct, že jsem si to fakt užívala, že jsem nemusela vstávat. Jako vstávala jsem každý ty tři hodiny kvůli tomu mléku, ale nebylo to takové hektické. Bylo to prostě taková pohoda jo. Takže jsem si za ten týden odpočinula, protože jsem věděla, že jak přijdou, tak to bude hukot. Za týden mi volali, že už Kájku dávají normálně na pokoj. Takže jsem jela do porodnice a byla jsem tam s ním jako každá mamina. A pamatuji si, že 24. prosince na Štědrý den mi dali Peťu, na to nikdy nezapomenu. Roman nám tam dovezl televizi. Já jsem se tak hrozně těšila na to, až je budu mít u sebe, ale už to začalo. Ale nebylo to úplně, protože jsem byla v té nemocnici, tak jídlo mi donesli...“

V: „Ano, to jsi ještě nemusela dělat všechno sama, že?“

I: „...já když jsem potřebovala něco, tak sestřičky mi kluky pohlídaly, takže to bylo jako ještě to.“

V: „Jak tady to období zvládal Roman? Jezdil ještě s tebou?“

I: „Ne, Roman už normálně pracoval.“

V: „No jasně, on vlastně taky jezdí za prací dál.“

I: „Jako nebylo to, že by za mnou jezdil každý víkend, ale víš co, já jsem ani nějak nepotřebovala.“

V: „Ono toho bylo asi dost s dětmi.“

I: „Jako my jsme mu zavolali. Ale fakt jsem ho nepotřebovala. Jako věděla jsem, že o Jirku je postarané, protože o něho se starala Romanova dcera, ona byla taky těhotná v tu dobu. My jsme to vlastně čekali stejně, ale vlastně kluci se narodili o dva měsíce dříve a ten její Kubík se narodil o měsíc. Vlastně já, když jsem byla ve špitále, tak ona hlídala Jirku a 30. prosince na moje narozeniny, nás pustili domu. Takže to jsou taková data, na která nemůžu zapomenout. Na Štědrý den mi dali Peťu a 30. na moje narozeniny nás pustili domů. No a pak to začalo. Já jsem teda byla ráda, že jsem doma, ale my jsme neměli sedačku, my jsme neměli dveře. Jediné, co jsme měli, byly postele, postýlky, kuchyň, koupelnu a tady ty věci. Ale nebyly ty dveře, sedačku jsme neměli, takže televizi jsme měli v ložnici. V obýváku krabice s oblečením, skříně jsme neměli. My jsme museli postupně, protože ty peníze, co jsme měli, jsme vyčerpali na rekonstrukci, a na ty věci už nám nezbylo. Tak jsme to museli postupně, potom Roman to tak nějak doháněl. A asi prvního půl roku jsem vůbec nespala, protože oni se po hodině a půl budili. Teď Peťa nechtěl prso, tak já jsem musela vždycky odstříkat, dát mu to. Zkoušela jsem Káju, to jsem si i půjčila váhu, abych zjistila, jestli něco vypil, abych ho nenechala umřít hladu. Potom už se tak nějak naučil pít, ale stejně toho málo vypít, tak jsem ho musela stejně dokrmovat. Takže já jsem, jako oni když spali, tak spali. Mohlo se vrtat, všechno. Ale oni se po té hodině a půl vzbudili, takže jsem si i přes den nějak to mléko nachystala. Ale než jsem to mléko odstříkala, než jsem šla na záchod a pak si znovu lehnout, tak mezitím už byli zase vzhůru. Takže mi připadlo, že jsem vždycky mezitím spala tak 5 až 10 minut. A přes ten den, já jsem byla úplně vyřízená. Takovou únavu jsem v životě nezažila! Já jsem si říkala, že toto nemůžu zvládnout. Roman celý týden nebyl doma. Mamka jela radši bráchovi na hrob, než aby přijela za mnou. Ale pak jsem si říkala, a co chceš dělat, chceš ty děcka nechat umřít nebo co?“

V: „Hmm. No jasný. To, že je to jenom na tobě, to je někdy hrozný pocit na mateřské, že?“

I: „Teď mi bylo ještě líto toho Jirky, protože celé těhotenství jsem ho zanedbávala, jak se kluci narodili, tak to jsem už vůbec neměla čas. Takže až teď je to už docela dobrý, že si můžeme povykládat, nebo když je Roman doma, tak si zajedeme do kina. I když tam teďka dávají takový kraviny, že jede jenom s Romanem. A hlavně on je moje jediná chuva. Já vlastně to pondělí a středu jezdím na spinningy, tak on je hlídá. No, abych se k tomu vrátila, takže jsem nespala, byla jsem hotová, všichni na to srali (smích).“

V: „(smích) To je hrozné.“

I: „Já jsem byla na všechny našťvaná, že to nikdo nechápe. Kdyby aspoň přijeli, vzali si ty kluky a hodinu s nimi byli někde venku, abych se mohla vyspat. Byla jsem na všechno sama...sama, vyčerpaná, našťvaná...“

V: „Takže počkej, mamka ti nepomůže?“

I: „Teď už je to lepší.“

V: „A když byli kluci menší?“

I: „No, dneska je s nimi poprvé sama.“

V: „Jo? Super. Aspoň k něčemu to je. (smích)“

I: „Taková zkouška ohněm. Ale oni už jsou teďka, vždyť víš, že děcka, jak jsou starší, už jsou lepší. A Romanova maminka, tak to je tak zhruba stejné, akorát to bylo tím, že děda dostal mrtvičku, takže on byl na půlku těla ochrnutý. Takže ona se starala o něho. Ale i když se nestarala, tak taky by to vůbec, nepomohla by mi.“

V: „No, a když Roman přijel na víkend?“

I: „No, to jako kdybych byla sama doma, akorát jsem měla někoho, kdo mohl skočit pro mléko do obchodu. (smích)“

V: „(smích) Nepomáhal? Nechce se mu?“

I: „Teď už je to lepší. Ale on absolutně nevěděl, co s těmi dětmi dělat.“

V: „Oni ti chlapi nějak s těmi miminky, možná se toho nějak bojí podvědomě.“

I: „Když je vidí v postýlce. On je prostě miluje, on by za ně dýchal, on by jim daroval orgány, všechno. Ale prostě tady tyto věci ne. Tak on ví, že na to má mne. Asi po roku, přijela kamarádka z Německa, přítel jí dělal oslavu, ona o tom nevěděla a pozvala mě. A já jsem jela do Hulína, kluci usnuli, to bylo v tu dobu, kdy už spávali celou noc. Takže v tom roku už tak spali.“

V: „To jsi už asi nekojila co?“

I: „Ne. Já jsem fakt kojila jenom tři měsíce. Já jak jsem furt odstříkávala, tak mi už do toho mléka tekla krev. Tak jsem říkala, že už to nejde.“

V: „Jasně. U těch dvojčat je to nemyslitelné.“

I: „Třeba v té nemocnici bylo úplně super, když mě ta sestřička učila kojit oba dva dohromady, to bylo úplně parádní. To se mi líbilo.“

V: „Protože ti pomohla s tím.“

I: „No, pomohla. Ale že to bylo takový dobrý, že jsem je měla u sebe. Jsem si říkala, že jak přijedu domů, že to bude parádní, a nebylo. Protože on Peťa to prso jenom cucal, on z toho nic nevypil, jo. My jsme vlastně odjížděli z nemocnice a Kája měl dvě a půl kila, a Peťa měl dvě. Oni pouští až po dvou kilech, ale že jsem měla ty narozeniny, tak nás pan doktor pustil. Ale já jsem to dělala tak, když jsem Káju kojila, že jsem si koupila ten polštář, takového toho hada. Takže jsem si to kolem sebe omotala, dala jsem tam Káju, ten něco vypil, a mezi nohy jsem si dala Peťu a tomu jsem dávala z flašky. A hlavně, já jsem je budila, aby jedli stejně. Aby to nebylo tak, že jednoho nakrmím a za půl hodiny se vzbudí druhý a bude chtít jíst. Takže když se vzbudil jeden, tak jsem rovnou vzbudila i druhého. A dělala jsem to tak i přes den.“

V: „Jasně. Aby se naučili, že? A měli to spolu.“

I: „Jo spolu. Tam nejde ani tak o ty děcka, tam šlo o mne. Víš co, ještě bylo nejhorší to, že já jsem cvičila Vojtu.“

V: „S oběma?“

I: „Jo. Toho prvního půl roku, jsem odstříkávala, cvičila, vysvlékala a oblékala. Takže skoro nic jiného. My jsme cvičili tak čtyřikrát denně, jo? Takže to ti vychází skoro po každém jídle. Teďka jsme měli furt nějaké kontroly očí. Peťa měl nějaké ty pánvičky ledvinové, takže jsme jezdili na kontrolu. To oční jsme měli, na neurologii, ještě jsme jezdili na rehabilitaci každých 14 dní. Takže toho prvního půl roku, to bylo asi fakt nejhorší.“

V: „A jak si to zvládala psychicky?“

I: „Špatně. Hrozně mě zatěžovala ta Vojtovka.“

V: „To je hodně psychicky náročné.“

I: „Ale jak už jsem viděla, že to nese ovoce.“

V: „Brečeli u toho, že?“

I: „Oni brečí. Ale oni nebrečí, že je to bolí, ale jak jim mačkáš ty body, tak jim ty ručičky, nožičky a hlavička dělá něco, co oni nechtějí, tak proto brečí. Oni to nechtějí.“

V: „Ale prý ty menší děti, to snáší líp, jak když jsou potom větší.“

I: „Určitě. My jsme s Kájou cvičili asi šest měsíců a s Peťou asi o měsíc déle. Možná to bylo sedm nebo osm. Já si to už moc přesně nepamatuji. No začátek byl hrozný, mně to už vlastně učili v nemocnici, ale to jsem držela jenom nějaký dva body. Ale ono to potom...“

V: „Jo. Ono to má nějaký průběh.“

I: „... a pamatuju si, že když jsme chodili na rehabilitace, já jsem tam chodila s nervy, jestli to dělám dobře. Protože jsem věděla, že jim ta Vojtovka pomůže, že to fakt potřebují.“

V: „A studovalas to sama nebo jsi věřila tomu, co ti tam řekli? Bylo informací dost?“

I: „Tady v Kroměříži byly dvě, nejdřív jsme měli jednu a pak druhou, ta jedna byla úplně perfektní. Ale ta druhá byla ještě lepší, protože ona byla taková přísná. Protože doma se snažíš.“

V: „Tady u tohoto je to asi i lepší.“

I: „Já jsem to i na internetu studovala. Já na některé věci, co není nějak důležitý, ale když vím, že něco ohledně zdraví, tak já se snažím o tom něco zjistit. Třeba i Jirka, když mu operovali mozek, když byl malý. On měl hydrocefalus. Taky jsem si zjišťovala, co šlo. Ale tenkrát nebyl internet, takže to bylo takové těžší.“

V: „Ano. To bylo horší.“

I: „A pak si pamatuju, že jsme byli na té rehabce, a že už byla ta poloha, že jsem na to děcko musela lehnout. Ona mi to ukazovala. Ona mi to ukázala, že si na jednoho lehla. A to si pamatuju, že jsem se úplně sesypala. Protože nespala jsem a ještě jsem viděla, že toto budu muset dělat svému děcku, že na něho budu muset lehnout. No prostě, já jsem nechtěla brečet, ale to prostě nešlo. To prostě šlo ven. Sama jsem se styděla, že ...“

V: „Tak ono to tam bylo nastrádané.“

I: „Jo, přesně. Sama jsem se styděla, že jsem se tam... mně se chce brečet i teď jo...“

V: „Mně taky (smích) já to chápu.“

I: „(smích) Ale šlo to ven. Ta sestřička byla úplně v pohodě. Ona říkala, a kruci, proč ta maminka brečí? Prostě ona mě z toho dostala, ona mě postavila na nohy.“

V: „Věděla jak na to.“

I: „A hlavně čím déle jsme to cvičili, tím víc ona mě chválila. Prostě ve všem. Já jsem byla jak malé děcko, když tě ve škole pochválí nebo přijdeš s jedničkou, jo? Přesně tak jsem to měla já, protože ta sestřička pozná, jestli s tím děckem cvičíš nebo jestli na to kašleš. Ale já jsem neříkala, že jsem cvičila každý den, čtyřikrát denně. Když jsme byli doma, tak to bylo tak třikrát a když jsme někam jeli, tak ráno a večer, takže dvakrát. Nevím, jaké to bylo rozmezí času, ale vím, že jsme si dali vždycky jeden den, kdy jsme necvičili. A užívala jsem si to, úplně jsem si to užívala.“

V: „Jasně, že jste měli volno a klid.“

I: „A ničemu to nevadilo, jo. Pokroky dělali dál. Jako on všechno první dělal Kája, Peťa se tak nějak vezl za ním. A jak si ten Kája poprvé stoupl a udělal ty první kroky, tak jsme přestali. A Peťa taky, ale on se víc bál a paní doktorka říkala, že je to jenom otázka času, kdy se přestanou bát a pustí se. A s Peťou jsme ještě chodili, ale to jsme necvičili toho Vojtu, jako že jsme nedrželi ty reflexní body, ale pomáhali jsme mu, že jsme třeba cvičili na tom balóně. Tam jsme posilovali ty zádomé svaly a tak. Ale to už bylo spíš takový hraní, to už nebylo to.“

V: „Jo, jo, jo. Že se to už dalo v pohodě.“

I: „Vlastně až už jsme to vyřešili, tak se to zlepšuje až do teďka. Pak už, když začali chodit, a až teďka začínají mluvit. A vím, že Sofínka už určitě skládá věty. (smích)“

V: „(smích)Roňula taky začal až po tom druhém roce mluvit. To děcko má každé svůj vývoj.“

I: „No. A ty holčičky jsou tak všeobecně šikovnější.“

V: „Oni jsou asi fakt šikovnější. No, jasně pochvalme se. Jasně. A pomáhal ti třeba Roman s tou Vojtovkou?“

I: „Ne. Tu Vojtovku jsem cvičila jenom já.“

V: „On asi nevěděl, když nejsi na té rehabilitaci, tak potom nevíš, co přesně že? Tam to musí být asi přesné ty body?“

I: „Tam prostě musíš najít ten bod. A hlavně, když je držíš, tak ten bod se může tak různě posunovat. Když ho vlastně držíš, tak musíš kontrolovat, že to tělo dělá, co má dělat.“

V: „Ty už víš co.“

I: „Že měli vykopávat nohu, jako rychle. Pak jsem mu držela hlavu, a do hlavy tlačit, že ji chce dát na druhou stranu. Aby neměli zkrácený tady ty křížový svaly. Protože každý měl hlavu na jinou stranu, tak jsme to museli vyrovnat. A hlavně Roman měl ve 12 letech úraz, takže on má tu jednu ruku takovou slabou a na té druhé si zase uřezal prst. Takže on když zatne pěst, tak je tak. On má ty ruky, že si myslím, že by to ani nezvládl. On by to ani nechtěl dělat, on když nás viděl, jak to děláme, tak byl úplně špatný. To i pes vyl, když jsme cvičili.“

V: „Oni u toho plakali?“

I: „No, oni u toho brečeli. Jednou se nám stalo, když jsme byli na té rehabilitaci, že Peťa nebrečel. A to právě sestřička říkala, že toto se stává málo kdy, že ty děcka nebrečí. Jinak vždycky jako řvou, jo. A nejde o to, že je to bolí, ale že to tělo dělá něco, co oni vůbec nechtějí. Jako oni mi říkali na té rehabce, že bych měla někoho zasvětit do toho, ale u nás nebyl kdo. Prostě Roman nebyl celý týden doma a za ten víkend se to nenaučíš. A on hlavně ani by to neudělal, si myslím. Jak jsme o tom mluvili přes ten facebook, my to máme rozdělené, já domácnost a děti a on vydělávání peněz. Já jsem se s tím tak nějak smířila, že po něm nemůžu chtít něco, co on nebude dělat. Protože jsme se kvůli tomu jenom hádali. Takový, fuj ty smrdíš. Tak ho jdi přebalit, když ti smrdí. No nejdu. Takže stejně jsem musela jít já, protože já to děcko nenechám a on ví, že já to udělám. Kolikrát si říkám, půjdu na celý den pryč, ale to tomu děcku nemůžeš udělat. Jako když už by to bylo akutní, tak by je naložil do auta a odvezl ke svojí mámě nebo k mojí mámě. Takže to těm děckám prostě nemůžu udělat.“

V: „Tak jde o to, jestli je to jediná věc, která tě štve. A když víš, že to takhle vyřešíte, když to máte rozděleno.“

I: „Jako těch věcí je víc. Já jsem to jako fakt pochopila, že někdo ty děti musí vychovávat, a někdo ty peníze vydělávat. A u těch dvojčat je fakt těch peněz potřeba víc. Když máš třeba těch dětí víc, tak můžou popřípadě něco podědit. V tvém případě asi těžko.“

V: „Ale jo. Když byli malý tak hodně, teďka už chodí v sukýnce, růžové. (smích)“

I: „(smích) Taky miluje růžovou?“

V: „Jo, jo, jedeme v růžové.“

I: „Zuzanka taky a Lenka ji pořád nesnáší.“

V: „Já mám růžovou ráda. To já můžu.“

I: „Já taky, já miluju růžovou.“

V: „Takže je to finančně náročné, to mi bylo jasné. Už když jsem kupovala ty pastelky, tak jsem si říkala, že i když mám dvě děcka, tak nám stačí jedny pastelky. Ale jde o to, že jsou to dvojčata a v tomhle věku se budou hádat.“

I: „Jako já jsem jim taky koupila jenom jedny pastelky. Do teďka jsem jim kupovala hračku jenom jednu. Ale teď vidím...“

V: „Jasně, já to vidím u Sofinky, že ona to chce mít svoje, a teď si to nechtějí půjčovat.“

I: „...takže teď vidím ty hádky, protože my máme všechny hračky jenom po jednom. K Vánocům jsme kupovali jednu, akorát třeba knížky jsme kupovali dvě. Ti medvídkové, ale jeden jde spát a jeden vstává. Ale to oni nepoznají. Prostě je to stejný a je to.“

V: „No, ono ten věk je, že začnou, že chtějí mít svoje. U nás už to tak je, že Sofinka, jak do teďka jí to bylo jedno, tak teď už chce mít svoje. Takže už to buď musím kupovat dvakrát, nebo každému něco.“

I: „Ale já to řeším, když je to třeba nějaká maličkost, třeba lízátko, tak to koupím dvakrát. Ale když je to něco dražšího, tak to koupím jednou. A když se hádají, tak to prostě vezu a schovám to. Já je chci prostě naučit, že chvilku si s tím pohraje jeden, protože stejně ten co zvítězí a hraje si s tím, tak to pak nechá někde ležet. A kvůli tomu se prostě doma řve a já jsem nervózní. Tak já tu hračku vezmu, v ten moment řvou oba dva samozřejmě, já ji schovám, a jakmile vidím, že jeden se zabere do něčeho jiného, tak to dám tomu druhému. No, ale ten to v momentě zjistí, že jsem mu to dala, no a je to.“

V: „Ale jako jo, my to máme doma taky tak, nemysli si jo.“

I: „Jako není to, že bych kvůli tomu nějak šilela nebo tak, je to prostě taková běžná věc. Takže je to teďka tak nějak v pohodě. Hlavně miluju procházky s nimi. Já jsem z toho měla strach, tak jsem si koupila vodítka.“

V: „(smích) A ty přilby.“

I: „Ty přilby byly taky super, ty teďka budeme používat taky, protože jsme jim koupili na narozeniny ta odrážedla, jestli jsi viděla taková ta červená?“

V: „Ne. To jsem si nevšimla.“

I: „Tak oni jsou na udržování rovnováhy, tak jsem si říkala, že jak v létě zase začneme jezdit, tak jim ty helmičky zase dám. A hlavně ty děcka v tom vypadají hrozně roztomile. Takový růžky.“

V: „Jo, však oni jsou super. No, aspoň můžeš být trošičku víc v klidu.“

I: „Jo, jasně.“

V: „Že jo. Protože když jsou dvě, že, já to vidím s tou Sofií.“

I: „Jako teď už to není zas takový, že teď už začínají rozeznávat ne, nesmíš, nechod' sem, nechod' tam. Sice není to úplně to.“

V: „Ale zase se začínají více vztekat.“

I: „Jako oni jsou každý úplně jiný. Třeba Kája, když někam letí a zavoláš na něj, tak on se zastaví a dívá se na tebe, takže máš možnost ho nějak přilákat, třeba na bonbón nebo půjdeme se podívat na auto. Ale Pet'a, ten jak se rozběhne, tak můžeš volat, jak chceš. Ale na něm to úplně vidíš, že on tě slyší, ale říká si, ne já se neotočím. (smích) Ale přitom on je ten hodnější jo. Ale když chytne směr, tak prostě letí. A ještě jsem chtěla zmínit ty vodítka. Jsou naprosto skvělá věc, pro dvojčata doporučuju. Fakt bychom na to mohli dělat reklamu, protože to je perfektní. Sice u nás bylo docela pozdvižení, dokonce bylo i: dívej se, jak ona je týrá, na vodítku. A kdo nemá dvojčata, tak neví. A hlavně to je skvělá pomoc, protože je máš v jedné ruce a druhou máš volnou, třeba vzít mobil, vysmrkat se nebo poškrábat se. Ale když je třeba vedu za ruku a když je pustím, tak oni jdou, ale mají tu ruku furt nahoře, že čekají, že je zase chytnu. To tak mají naučený. Ale když byli malincí, tak čekali, až je pustím, aby mohli valit. Že to nehrozilo, abych si třeba oddělala vlasy z obličejů nebo tak jo.“

V: „(smích) Už byli v cestě, že?“

I: „A z toho důvodu jsem ty vodítka koupila. A myslím si, že to bylo skvělý i na to naučení, že od té maminky se neutíká. Takže my teď chodíme bez vodítek, chodíme za ruku, je to úplně perfektní. Já jim furt něco vykládám, jako tam letí ptáček a oni prostě do toho říkají, co umí. A na tady toto jsem se strašně těšila a užívám si to. A těším se na to, až budou umět opravdu mluvit, až to bude takový záživnější. A až budou umět ty věty a budou pozorovat a třeba maminko a proč ta paní je taková a maková. Tak na to se taky moc těším. Takže procházky si moc užíváme. Když je pěkně tak chodíme každý den ven.“

V: „Takže už jsi šťastnější nebo máš takový lepší pocit, když už jsou taková větší?“

I: „Určitě. Jsou samostatnější. Třeba teď už je i lepší, že sami jí. Polívky teda ještě ne, to mám strach, aby to nevyhlili nebo ne strach, o to nejde, ale ...“

V: „Že je musíš pořád převlékat, máš moc prádla, jasně.“

I: „...takže jídlo už papají normálně sami. Takže já se taky můžu v klidu najíst. To je taky důležitá věc, protože dřív to prostě nešlo, to furt jsem v pohybu jedla. I teďka, když jím a oni nejí, tak furt u mne stojí a chtějí, že jo. Takže sedíme normálně u stolu, jak lidi. Akorát když jíme nějakou tu přesnídávku, tak sedíme třeba na sedačce a to je krmím. Takže židličky nějak neřešíme, akorát na oběd a večeři, ale že bych je tam furt cpala, to ne. Mám to vyzozorovaný od začátku, že s těmi dvojčaty se to zlepšuje a zlepšuje.“

V: „Máte třeba nějaký režim dne? Jako, že máte nějakou hodinu, kdy vstanete, svačinku, oběd...“

I: „Jo, jo, jo. Prostě se vzbudíme, vstávám v 9 hodin.“

V: „To máš za ty nevyspané noci.“

I: „Asi jo no. Takže vstaneme, převlečeme se, vyčistíme si zuby, najíme se, napijeme se. Většinou v to dopoledne vařím, a když nevařím a nebyla jsem v obchodě, tak jdeme do obchodu. To teda chodím s kočárem ještě. Najíme se a mezi dvanáctou a půl jednou jdeme spát, teda kluci jdou spát, no někdy si lehnu s nimi taky. Ale nelehnu si s nimi, ale já si pouklízím a lehnu si v obýváku nebo lehnu k televizi a usnu většinou. Ale taky ne pořád, někdy mám potřebu vytřít nebo tak. Že oni když usnou, tak skočím do Alberta, ale jednu autem. Ale mám to vyzorovaný, že oni jak usnou, tak tu hodinu spí. Někdy hodinu a půl, někdy dvě, dokonce někdy i tři. Ale víc jak ty dvě nenechávám, protože by mi nechtěli spát večer. Tak je třeba vzbudím, najíme se a většinou jdeme ven. Když to počasí dovolí. Pokud vyloženě neprší, když je zamračeno, tak ven jdeme. Protože já s nimi strašně ráda chodím ven. A chodíme i ke škole naší, tam je to takový fajn, že tam není cesta, a jsou tam takový schody, a jsou tam i obrázky, že si tam kluci tak jako lítají. Takový to je fajn, že tam nikam neutečou, že je tam můžu pustit. A přijdeme domu, teďka jak je ta tma, tak v 5 jsme doma. A hrajeme si, buď si hrají sami nebo si čteme, a tak kolem půl 8 až 8 je dávám spát. Oni teda neusnou, oni si ještě vykládají, takže usnou až o půl desáté. A oni jsou tak zvyklí, že si v té postýlce ještě vykládají, já jim pustím pohádku.“

V: „A sami usínají?“

I: „Sami usínají, odjakživa. Prostě sami.“

V: „Takže máš čas sama na sebe.“

I: „Jo. Já když je dám do té postýlky. Tak já pak pouklízím. Já jsem si to tak nějak řekla, že chci, aby od těch osmi hodin byl doma klid, abych se když tak mohla dívat na televizi. Já jsem teď po dlouhé době dočetla jednu knížku, ale já nemůžu, já přečtu jednu stránku a jsem úplně mrtvá. A já jako moc na čtení nejsem. (smích)“

V: „(smích) Každý to má nějak.“

I: „A pouštím jim teda pohádky, ale pouštím jim mluvené pohádky. To jako každou noc musí mít, teďka nám jede Kohoutek a slepička. To jsou úplně úžasné pohádky. Koupila jsem jim teďka na Vánoce i vyprávěný pohádky, jako Šípková Růženka, ale ne, to oni ještě ne. Až budou trochu starší. Oni teď milují toho kohoutka, to jsou takový ty jednodušší. Nebo včelí medvídky, to oni si dokáží v té hlavě nějak přebrat. Zkoušeli jsme i čtení, ale když si je dám do postele a čteme si, tak furt obrací stránky jeden a druhý někam leze. Takže to nepřichází v úvahu, jako čtení textu. Ale když si čteme jako obrázkovou knížku a vykládáme si, tak to oni vydrží. Ale to je takový to čtení na zabavení, ne na spaní. A když je dám do postýlky a čtu jim, tak oni mě absolutně neřeší a vykládají si, skáčou a dělají kraviny. U toho jednoho děcka je to takový lepší to čtení, protože ti dva se navzájem rozptylují, ale když máš to jedno a čteš mu, tak se přece jenom víc soustředí na to čtení.“

V: „Ale u nás večer taky musím občas zakřičet. Musím si lehnout mezi ně, ale oni se škádlí. Já bych zas Ronečkovi četla jiné knížky než jí. A jí zase nebaví to Ronečkovo. Takže taky večer řešíme, co budeme číst. Jednou přečtu, co chce on, a jednou, co on. Taky se snažíme to nějak sladit.“

I: „Takže to čtení, jim teďka nečtu. Ale těším se na to, až budou větší, jak budou mít tak ty 4 roky a budou vnímat ten text. Že si opravdu lehne do naší postele, máme obrovskou postel, takže se těším. Já si to totiž pamatuju s Jirkou, že to bylo bezvadné, a hlavně ty dětské otázky, to prostě úplně miluju. Vlastně pořád se na něco těším. Tak to bylo od malička, když třeba nechodili, a ostatní děcka chodily, ale vždycky se máš na něco těšit.“

Ona se už nemůže těšit, jak její děcko začne chodit. Ale já se furt můžu těšit. Já mám skvělou sousedku ona i dělá reiki, třeba když sem vyčerpaná, tak ona mě prostě nabije. A je to super. Ona bydlí nade mnou ale na druhé straně. A ještě tam mám jednu kamarádku a s ní mám zhruba stejně staré děti. Takže je to super, že se třeba před barákem sejdem, děcka si tam hrají, takže je to takový parádní. “

V: „A s tím reiki se dá nějak i relaxovat? Nebo jak to probíhá? Nebo k čemu to je?“

I: „No, ona mě třeba vyčistí od negativní energie. Nebo třeba když potřebuju dodat energii, tak mi ji dodá. Ona se mě nedotkne, jo? Já třeba ležím a ona tak kolem mne. Jako nemusíš tomu věřit, můžeš tomu věřit. Ale ona, jak mi tak rukou jede nad tělem, tak já mám na tom místě mravenčení. Jednou, víš, jak máš občas nějaké depky, tak jsme se potkali a ona na mně hned všechno pozná. A aniž bych jí řekla, tak jak dala malého spát, tak přišla, naši kluci už taky spali, a tak mě vyčistila, jak se mi chtělo spát, tak jak ona mě probrala, tak se mi už vůbec nechtělo spát. Já jsem měla tolik energie, že sem si říkala, že kdyby nebyla tma, tak si snad půjdu umýt okna. Takže to je super, když máš někoho takového. A ono ani nejde o to reiki ale hlavně o to si s ní pokecat. Třeba teďka, já asi přijedu domů a budu fakt umývat ta okna. (smích)“

V: „Jo, že to člověk může vypustit, i když je to špatný. “

I: „Hmm. Takže je fakt potřeba mít nějaké ty kámošky, se kterýma si tak zanádváš, jak je to hrozný.“

V: „A stýkáš se takhle na mateřské? Stíháš to s kamarádkami? Nebo až teďka, až jsou děcka trošku větší.“

I: „Já se stýkám s nimi, protože bydlí ve stejném baráku. Potkáváme se hodně před barákem i třeba dopoledne si zajdeme na návštěvy. Ale jako s pravými kamarádkami jako tak, strašně málo.“

V: „To jsou takový ti lidé, které máš kolem sebe na mateřské, protože máte stejně staré děti. To nejsou kamarádky až takové, že?“

I: „Lenka je třeba ta kamarádka, ale s tou se vídávám málo, protože ona už chodí do práce.“

V: „Už je to komplikované.“

I: „Že třeba já ten čas mám, ale ona zas tak moc času nemá. Ale nevdá mi to. Prostě já ji nepotřebuju vidět každý den. Mně to stačí, když se uvidíme jednou za tři měsíce a já si myslím, že Lenka to má taky tak. Pak mám ještě tu kamarádku z Německa, s tou se teda vídám hrozně málo, teďka tady byla, tak jsem byla šťastná, že spala u nás. My jsme šli spát o půl 4, my jsme si pořád měly co vykládat. Takže to bylo taky super. Takže jsem byla sice nevyspaná, ale víš, co to jsou takový ty kámošky, se kterýma neřešíš, máme bolení nebo nemáme bolení. Že vlastně s nimi řešíš věci, co ani nepatří do té mateřské.“

V: „No jasné, že s těmi kamarádkami, co mají stejně staré děti, tak s nimi řešíš ty děti. Takové ty denní věci, co budete vařit ... (smích)“

I: „Přesně. Tak jako s Lenkou ještě taky řeším ty děcka, protože Zuzanka je ještě malá. Ale taky řešíme i tak jako něco víc. A s tou z toho Německa, řešíme i ty děti. “

V: „Tak řešíte víc, protože máte společné známé, společnou minulost.“

I: „Jo přesně. A kámoška, s tou taky řeším to dětský, protože ona má taky malého. Ale já snad ani nemám potřebu řešit něco jiného. Takový ty problémy s chlapy, to řešíš pořád, to

je jedno jestli máš děcko nebo ne. A nevím, co bych tak měla řešit jiného. Já nevím. Nenapadá mě nic jako.“

V: „Třeba teď mě napadá, říkalas, že chodíš na spinning, dvakrát týdně. To už jak dlouho? Myslím, od kdy sis to dovolila.“

I: „Tak dovolila jsem si to až tak od toho roku a půl. Až jsem viděla, víš, co Jirka. Hlídá tím stylem...“

V: „Jo, vlastně tobě hlídá děti syn.“

I: „...no, že si vezme počítač, my žijeme v obýváku, tam mají kluci hračky a tak. Takže si tam vezme počítač a dívá se na nějaký film a jenom je kontroluje, aby třeba nenesli nůž a tak.“

V: „Jo, že si na tu hodinku třeba odběhneš.“

I: „Jo. Já si odběhnu tak hodinu a půl zhruba. Protože hodinu jedu do Kojetína. Takže tu hodinu a půl. Ale teď to bude složitější, protože Jirkovi začínají tréninky. On hraje fotbal a on má zrovna pondělí, středa, pátek tréninky. Takže jsme se domluvili, že na ten spinning budu chodit jen jednou za týden. Jenom v tu středu, takže Jirka nebude v ty středy chodit na tréninky. Já jsem si říkala, že bych si zašla tady na Parádu, ale pro mne by to bylo spíš ten Kojetín, protože je blíž. Že bych jednou za týden chodila na ten spin a jednou za týden na nějaké to cvičení.“

V: „Takže chceš pro sebe něco dělat, baví tě to, jo? Odpočineš si tam od těch dětí nebo vyčistíš si tam hlavu, chceš něco dělat pro sebe?“

I: „No, o vyčištění hlavy to není, já prostě jedu na kole a přemýšlím, co budu zítra vařit. Ale není to pro mne zatěžující, já vlastně na nic jiného ani myšlenky nemám. Já žiju těma klukama a rodinou. Myslím vlastně pořád na ně. Jako mne spinning baví, ale abych ti pravdu řekla, tak kdybych byla štíhlá, tak tam nevlezu.“

V: „Jasně.“

I: „Nebo možná bych tam šla, jenom tak, vypořít se. Ale já teďka vyloženě potřebuju shodit těch deset kilo, co mám navíc. Protože já mám sebevědomí prostě, já tím jsem úplně posedlá. Mně se třeba zdá, že jdu tady s tím nahá po městě a to jsou jako hrozné sny. Ale není to nějak pravidelně jo. Nebo se dívám na televizi a přestanu vnímat děj a říkám si, ona je tak štíhlá, kdybych tak byla štíhlá. Úplně prostě mi to už leze na mozek. Takže já bych to fakt chtěla shodit těch deset kilo, co mám navíc. Já jsem si před těma deseti kily myslela, že jsem tlustá, ale teď když vidím ty fotky, tak bych si nalískala. Až teď jsem tlustá. Tenkrát jsem byla ještě dobrá. (smích) Ale víš co, je to takový, že když se podívám do zrcadla, a když jsem věděla, že pojedu sem, a vždycky když tě vidím, tak mám deprese.“

V: „Já jsem mám deset kilo navíc, než co jsem měla.“

I: „Ale prosím tě, jsi dobrá jako vždycky. A pak jsem vždycky na sebe naštvaná, ale zase si říkám, můžu to změnit, že když ti uřežou nohu, tak už s tím nic neuděláš. Jsem si šla kdysi ostříhat vlasy, a špatně jsem se s kadeřnicí domluvila, a ta mi to úplně ostříhala. A já jsem nikdy krátké vlasy neměla. Z toho jsem byla taky špatná, ale říkala jsem si, doroste mi to. Teďka jsem našla skvělého kadeřníka, hej on je vynikající, v Chropyni. Fakt mě ostříhal dobře. (smích) Takže prostě jsou to věci, které můžu změnit a těším se na to. Akorát já mám problém s tím jídlem. Já jsem teda přestala jíst rohlíky a světlé pečivo. Ale miluju rohlík s máslem. Prostě nemocnice, tam se ráno nic jiného nejí.“

V: „Tam to pořád cítíš, že?“

I: „No. A první, co jsem jedla, já jsem vlastně celou dobu nic nejedla, a o půl 4 sem se vzbudila, šla jsem si na snídani a dostala jsem dva rohlíky s máslem. První jídlo, kdy mi bylo fajn.“

V: „A cos vlastně v nemocnici dělala, když se k tomu vrátím.“

I: „No ne, po tom porodu.“

V: „Já vím, ale jako co jsi pracovala v nemocnici?“

I: „Ošetřovatelka na jipce, tady v Kroměříži. Na interní jipce, tam to bylo skvělé.“

V: „A těšíš se do práce?“

I: „Já už se tam nevrátím. Hlavně já jsem měla smlouvu na dobu určitou. A jsou tam služby jako takový, a to dvanáctky, a to i soboty, neděle. A já bych tu dvanáctku asi nemohla dělat. Protože těch dvanáct hodin fakt lítáš. Tam je to fakt špatný. Tak když tě vidí někdo, že si sedneš, jo tak to je, jako i když máš všechno hotové, tak musíš pořád něco dělat, to neexistuje, aby sis sedla. Když se dívám na ordinaci v růžové zahradě, tak to je výsměch našemu zdravotnictví, opravdu. Když vidím, jak si tam doktoři popíjí kafičko, sestřičky, to tak vůbec není. Ale dívám se na to. (smích)“

V: „Díváš se na to.(smích) Ale zas takový relax, ne?“

I: „Ale víš co, já si zase říkám, já bych tak ráda chodila do práce, kdyby to tam chodilo, jak tam.“

V: „No a co by si chtěla dělat? Přemýšlela jsi nad tím už?“

I: „Ne. Já se přiznám, že ne. Já jsem si řekla, že se chci věnovat, co to půjde, dětem. Chtěla bych, aby chodili kluci na hokej. Takže to bude dvakrát, třikrát za týden trénink. Takže já, abych pravdu řekla, do práce nespěchám. Já jsem i s Jirkou byla dlouho doma, pro mne to není zas taková nějaká oběť. Já nemůžu říct, že bych byla levá nebo tak, ale já se chci těm dětem věnovat, co to půjde. Děti jsou můj život. Je to to jediné, co mne naplňuje. Pokud bychom neměli peníze, tak to by mi nic jiného nezbyvalo, to je jasné. Ale teď, když vím, že to Roman zvládá i bez mojí výplaty, tak se těm klukům chci věnovat, hlavně když jsou dva. Teďka třeba nebudou chtít na ten hokej, třeba budou chtít dělat něco jiného, já nevím. Já to teď mám, že bych to s nimi chtěla zkusit, taky bych chtěla, aby jeden z mých synů začal zpívat, jako já. Aby šel v mých šlépějích, to už mám domluvené učitele. (smích) Tak uvidím, co z toho si vyberou, jo. Doufám, že něco jako jo. A kdyby ses mě zeptala, mně by vůbec nevadilo v té nemocnici. Já nemocniční prostředí miluju, jako nemiluju, když jsem tam sama s nějakým problémem, to jako ne. Já jsem pochopila, že já potřebuju lidem pomáhat. Mne to prostě naplňovalo. Takže mě to naplňuje a naplňovalo v té nemocnici. A já to vidím i teďka, když jsem s těma klukama venku a vidím nějakou babičku, tak mě napadá, nemám se jí zeptat, ne, že bych ji teda odnesla tašku, ale jestli nepotřebuje převést přes cestu.“

V: „Máš takové citění v sobě...“

I: „Jako ne třeba zrovna babičku, ale kohokoli. Já si myslím, že toto jsme měli s bráchou stejné, Tom to měl taky. Já si pamatuju, že mi říkal, že viděl nějakou babču, jak jde a zeptal se jí, jestli chce převést přes cestu. Jako brácha byl tady v tom takový. Já si ho pamatuju, i kolikrát spolu jsme něco takového zažili. Takže mně to nedělalo problém, a hlavně na té interně jsou vesměs staří lidé. Ale někdy tam byli i mladí. Jako mě je to jedno,

jestli je to mladý nebo starý člověk. Ale přišla jsem na to, že bych fakt chtěla pomáhat. V rámci tady těchto služeb, nemyslím, že bych někomu platila, nevím co. Ale jako pomoci někomu. Uvidím, jak přijde ten čas...“

V: „Kdy se budeš muset rozhodnout.“

I: „...když se budu muset rozhodnout, co.“

V: „No, a když jsi doma, říkáš, že ti nevádí být doma, že jsi i s Jirkou byla doma. Když jsi doma, jak tedy zvládáš domácí práce, domácnost, vaření? Třeba i toho prádla musíte mít doma plno, když je vás tolik.“

I: „Jako já jediný co nemusím, je sbírání prádla. Miluju věšení prádla, třeba na balkóně na jaře. To je úplně luxusní. Vaření, pečení, no, teďka už moc nepeču, ale to hlavně kvůli sobě, protože když to upečeš, tak nedej si, že? Já hrozně ráda pečou, ale teď musím nepéct. A já ráda vařím, ale nebaví mě, každý den něco vymýšlet. To je pořád dokola. Když je Roman doma, tak to mi už nestačí ani hrnce, protože oni z toho s Jirkou tolik sní. Kluci taky sní, neříkám, že by byli nějak moc velcí jedlíci, ale co jim nachystám, to sní. Ale myslím si, že ta doba přijde. Protože Jirka je teďka v té pubertě, tak sní víc, než Roman a pak s kluky. No, já si budu muset pořídit várnice. A prostě ve velkém. (smích) Jako nevádí mi toto, že bych byla nějaká přehnaná na pořádek, to nemůžu říct. To třeba mám kámošku, která když k nám přijde, tak se úplně stydím. Protože tam můžeš chodit s rukavicí bílou.“

V: „Ale jestli to k něčemu je.“

I: „Tak nepořádek tu nemám. To já jako desinfekce a to, jako všechno používám. Takový normální binec,nebinec.“

V: „Takže nepřijde ti to jako rutina, pořád to dělat. Jako nějaký stereotyp? Mne už to třeba doma někdy začíná štvát.“

I: „Ty, Kami, někdy jo. Ale když už mi to přijde, tak se to snažím něčím rozseknout, třeba, že se sbalím a jedu za nějakou kámoškou. Zase budeme chodit plavat, a ve středu budeme chodit do školy, tam vlastně u nás není obsazená celá škola, že jedno to křídlo je prázdný, tak budeme chodit tam, do jedné místnosti, kde je udělaný takový, Kořátko se tomu říká. Tam jsou hračky, takže tam budeme chodit s kluky. Na to plavání se těším, protože Bětka má už ten bazén doma. Mně ještě neodepsala, tak doufám, že na nás nezapomněla. Ale to, že budu jezdit jenom s jedním. Protože my jsme na to plavání jezdili do Zdounek, tam to bylo taky bezvadné, že tam byla ta slaná voda. My jsme tam třeba kolikrát jeli a kluci měli rýmu a ta slaná voda je fakt zázračná na to. No, a jezdila jsem s oběma, jezdila se mnou mamka, ale je to hrozně chaotické.“

V: „Že si to pořádně neuzijete.“

I: „Jo. Takže teďka jsem Bětce psala, že budu jezdit, každý týden s jedním.“

V: „A kam dáš druhého?“

I: „Jirka ho bude hlídat. Bude to tady v Kroměříži, do Zdounek to bylo přece jenom dál. A plave se půl hodiny, takže když budu spěchat tak za hodinu a čtvrt budu doma. To je vlastně jak spinning. A když by třeba Jirka nechtěl, že by bylo pěkně a chtěl by ven, tak mám ty dvě sousedky, tak mi jednoho ráda pohlídá. Lenička, jak dělá to reiki, tak ona je zatížená na Káju, ne že by Peťu neměla ráda, to ne, ale ta mi ho ráda pohlídá. A říkala jsem si, že bych chtěla, abych si to já užila a aby ten, co se mnou bude, aby si užil mne. Aby měl maminku jenom pro sebe. Protože když jsme pořád spolu, tak to musím dělit. Protože když

se chce mazlit jeden, tak se chce mazlit druhý. Když si začnu s jedním číst, tak si chce číst i druhý. Takže oni se furt musí o tu maminku dělit. Tak jsem si říkala, že jim to fakt dopřeju, aby ty dvě hodiny zhruba, maminka byla jenom jejich. Já jsem někde slyšela, myslím v Sama doma, že by to tak maminky, co mají dvojčata, měli dělat. Tak jsem si říkala, že toto je dobrá příležitost.“

V: „Já, tím že mám dvě, mi někdy přijde, že mám hlavu jak balón, tady z toho jak ty říkáš. Nepřijde ti to taky někdy? Že stále přemýšlíš, jestli jsi dala dost oběma, jestli jsi spravedlivá.“

I: „Jo. Jako víš co, já furt o dvojčatech, tak já Jirku jsem dala úplně na druhou kolej. Já vím, že teď je v tom věku, kdy mě nepotřebuje, jo. Mně to prostě vadí. Já teď pozoruju, že je to tak zhruba půl roku, kdy mě ten Jirka fakt nepotřebuje. Dřív přišel a tak jsme pokecali, co bylo ve škole a tak, ale teď už se ho musím ptát. Sám nic neřekne. Ale někdy jsem psycho, třeba dávám bonbóny do misky a teď jedno zbyde a vím, že já si ho nevezmu, tak si říkám, komu ho dám jako? Já ho dám vždycky jednomu a řeknu si, že si zapamatuju, komu jsem to dala a po druhé to dám tomu druhému. Jenomže do té doby už zapomenu, kterému jsem to dala.“

V: „To už si pak jak schizofrenik, ne?“

I: „A pak si říkám, ti kluci to nemají spočítaný, ti neví, kdo má o kokino víc. Ale já takový kraviny řeším, jo. Nebo teď jsem koupila nové kalhoty, jedny červené a druhé zelené. Já jsem chtěla koupit dvoje stejné, ale mně se líbili i ty i ty.“

V: „No, ale pak to rozdělit.“

I: „Ale víc se mi líbí ty červený, tak nevím komu je budu dávat. (smích) Asi to budu muset střídat.“

V: „No, tak je to náročné, tady tyto věci řešit. No, ještě mi řekni, když se vrátím k těm financím, tak ty jsi říkala, že Roman vydělává dost. Necítíš třeba na té mateřské nedostatek financí, když je vás tolik? Že by sis chtěla koupit i něco sama pro sebe?“

I: „Jo. Jako žijeme od faktury k faktuře, to nemůžu říct. Ale od té doby, co jsem se s Romanem tak moc pohádala, že nechtěl vynést ani ten koš, tak jsem řekla, dobře, když ty vyděláváš peníze, tak já si je budu užívat. Jako k holičovi a nikam nechodím, ale já jsem si zašla k holičovi. 370 korun! Zajdu si na kosmetiku, já tam normálně nechodím, maximálně jednou za deset let, ale budu chodit každý měsíc!“

V: „A kvůli čemu byla ta hádka?“

I: „No, kvůli tady tomu. Jako všichni házejí do koše, ale já pokud to nesvážu a nedám na chodbu, tak to nevynese ani jeden. Oni to tam dají, vidí, že ten koš je plný, ale ani jeden to nevynese. Jirku chápou, že ten je puberták, ale ten dospělý chlap by mohl vědět, že se to tam už neveleze, tak to zavážu a jdu. Prostě Roman přijede domů, lehne si na sedačku, a buď si zaznamenává každý šroubek, nebo si na počítači hraje hry. A když mu zavolá ten jeho společník, jestli dobrý, tak on, že odpočívá. Mě to vždycky tak naštve. On vždycky přijede domů odpočívát, ale já bych si taky potřebovala odpočinout! Jako já vím, že když jedu na ten spinning, tak si vlastně odpočinu. Ale já bych chtěla takový ten odpočinek, abych se šla jen tak projít po městě a dívat se za výlohy. Úplně takový stupidní, hodina by stačila. Ale ne, jednou za rok, ale jednou za týden. Nebo kdyby sám řekl, obleč mi je a já s nimi půjdu ven. Nebo si vzal knížku a četl si s nimi, ale sám. Ale když mu řeknu, tak on to udělá, ale musím mu to všechno říkat. Mě to prostě nebaví, mu to pořád říkat, takže po tom jak jsme

se pohádali, on ještě přestal kouřit, tak byl nervózní, jak nikdy, tak jsem si řekla, když si to tak rozdělil, tak to tak rozdělený budeme mít. Jako zase když vím, že na účtu nemám peníze, tak si nepůjdu na kosmetiku, že jo. Jako když prostě budu něco chtít koupit, třeba i klukům, občas objednávám i přes internet, jenomže já mám problém, že v obchodě nemají nikdy dvě stejné věci, ve stejné velikosti. Takže já to objednávám přes internet. “

V: „Taky do obchodu se jen tak nedostanete. Já to teďka taky tak dělám.“

I: „No, přesně. Jako já mám nějaké věci od Lenky na doma, ale ty pěkný věci chci mít dvakrát. Zatím, že jim to nevadí, že chodí ve stejném. Za pár let jim to určitě začne vadit. Jako neobjednávám přes internet jenom jedno tričko, takže když už objednávám, tak třeba tak za tři tisíce. Ale nejdřív se zeptám, jestli to můžu objednat. Nebo když si chci třeba koupit... já jsem si už strašně dlouho nic nekoupila! (smích) Teď přemýšlím, třeba nějaké džíny, třeba za 1500 korun, jestli si to můžu koupit. Jo, koupila jsem si boty. Protože mě Roman naštvál, zapomněl na moje narozeniny, tak jsem se naštvála, sbalila jsem peníze, co jsme dostali od ježíška, a šla jsem si koupit boty. “

V: „Ti chlapi jsou tak natvrdlí.“

I: „On pak odjížděl do práce, a on že, já vím, že jsem ti k narozeninám nic nedal, já to napravím. A máš únor a narozeniny jsem měla v prosinci.“

V: „Ale my to taky tak máme, máme výročí, to, to ,to a pak dostanu jeden dárek za všechny tři.“

I: „Já vždycky když vidím Lenku, když má narozeniny a co všechno dostala. Jako já neříkám, jako já od našich vždycky dostanu, mamka je v důchodě, tak ta mi dá 500 korun, tata dá 500 korun, od kámošek dostanu třeba nějaké mýdlo. “

V: „Ale od té milované osoby jde o to, i kdyby koupil nějakou maličkost.“

I: „Přesně tak, kdyby si aspoň vzpomněl. Kdyby donesl čokoládu, no kvítko radši ani ne, protože k třicetinám mi dal kvítko, a nevím to snad vázal někdo, to byla takový ochechule, to bylo strašné. Já jsem byla tak naštvaná, že jsem to hodila do koše. K třicetinám, takové jubileum. Takže jsem si teď byla koupit ty boty. no. Oni to hlavně neřeší.“

V: „Tak kvítko, no (smích) ... třeba bylo drah.“

I: „No, ta určitě drahá nebyla (smích). Ale víš co, já mám třicátého narozeniny a na Štědrý den mi koupil zlatý řetízek. Tak mi měl k Vánocům koupit to mýdlo a na kulatiny koupit ten řetízek, když už teda.“

V: „Hmm. Tak oni zas nad tím tak nepřemýšlí.“

I: „Oni to mají hrozně jednodušší.“

V: „Tak hezky jsi to řekla, a je ti dobře, když jsi to řekla.“

I: „Ale je to tak.“

V: „No, a když se vrátím k tomu Romanovi, vy jste manželé nebo nejste manželé?“

I: „Ne, nejsme.“

V: „Nejste, a ani nechcete? Nebo neřešíte to? Nemůžete?“

I: „Nemůžeme. Já ti to řeknu, až vypneš. “

V: „Dobře. Co nechceš, to nemusíš říct.“

I: „Já ti to klidně řeknu, ale nechci, aby to někde bylo. Víš co, kdyby tě přepadli po cestě domů. Nepřeju ti to samozřejmě.“

V: „Jasně, nemusíš.“

I: „Takže svoji nejsme.“

V: „A chtěla jsem se tě zeptat na váš vztah s těmi dětmi, na té mateřské, máš toho hodně, tři děti, Jirku musím počítat jako dítě, je Roman opora?“

I: „Jo. Určitě.“

V: „Jo, když třeba přijede po tom týdnu a máš toho moc, podrží tě?“

I: „Jo, teďka jsme třeba řešili, že Jirka byl na lyžáku před týdnem a na prázdniny jel k Romanovi do práce, vydělat si peníze na mobil, tak tam byl 14 dní, nevydělal si celou částku, ale že se snažil tak mu to Roman zaplatil. Měl nový telefon. A přijel na lyžák a hned první den ho rozbil, ten telefon. A volal mi, protože on chtěl na Vánoce nový IPod a my jsme mu říkali, že to nebudeme kupovat, že na co, když má nový telefon. Takže mu těch 5 tisíc, co měl na ten IPod schováme a když bude mít dobrý vysvědčení, tak mu koupíme počítač, aby měl svůj, protože my máme jeden. Nebo dva, Roman má pracovní a jeden máme doma. A on mi volal, že si rozbil telefon a že s těch 5 tisíc, co má schovaný u taťky si koupí nový. Já jsem říkala, zapomeň na to, nekoupiš. Jako rozbil sis ho, nedáváš na něho pozor, nekoupím. Jako až si našetříš nebo až si vyděláš, tak si zase můžeš koupit nový. Tak jak Roman dojel, tak jsme to řešili. Ale když se něco vážného stane, teď se teda nic vážného nestalo. Když se kluci vyčůrali poprvé do nočníku, tak mu hned volám. Jako opora to je, to v každém případě. Já bych bez něho nemohla žít. I přes to, co on všechno dělal, tak vím, že nás miluje a my jsme pro něho rodina. Ono to možná tak působí, ale my fungujeme jako rodina. Já se třeba svěřuju víc, on zase takový není, ale já když mu řeknu, proč se mi nesvěří, tak on zase, že mě nechce zatěžovat. Jako je fakt, že on řeší problémy v práci, jestli materiál došel, nedošel, jestli je zaplacená faktura, není zaplacená jo. Takže on žádný takový věci, co by mě nezatěžovali, ani nemá. On jako volá každý den, jak se máme, co jsme dělali. Nemáme to papírově, ale žijeme jako rodina.“

V: „Já jako nenarážím na to, jestli se chcete nebo nechcete vzít. To si zase nemyslím, že svatba je něco ohromně důležitého, jako každá to má jinak. My jsme taky nebyli svoji a nepřišlo mi to nějaký rozdíl oproti těm, co jsou manželé. To vůbec není nářezka tady na toto.“

I: „Jo, to jsem ani nemyslela, ale jak ses zeptala, tak ti odpovídám.“

V: „A když se narodili kluci, myslíš si, že to nějak změnilo váš partnerský vztah? Nemyslím teďka tu rodinu, tu to určitě změnilo. Ale myslím vás dva, jako když vás oddělíš od dětí.“

I: „Určitě. Jsme víc na sebe navázaní. Já na něm vidím, že kluci, jak on je teďka starší, on měl vlastně 45, na něm jde vidět, že s Jirkou si to moc neužil, jo, a teď, i když mi nepomáhá až tak, tak si to užívá. On nepotřebuje s těmi kluky furt blbnout, číst si, ale on je prostě šťastný, že ti kluci tam jsou. A samozřejmě, že je pozoruje, a když něco, tak to komentuje. Myslím si, že máme víc společných věcí, nevím, jak bych to tak nazvala. Máme stejný smysl života, ty děti.“

V: „A má třeba nějaké koníčky?“

I: „Jo. On chodí na hokej v Praze v pondělí. Nevím, jestli chodí každé pondělí, ale myslím, že teďka už moc ne, že toho času není. A když je doma, tak chodí každý pátek na karty do Kojetína. Jako když je doma, když není něco akutního tak přijíždí ve čtvrtek večer a jede v pondělí ráno, takže ty tři dny jsme doma a trávíme čas spolu. V pátek chodí na ty karty, mně to nějak nevadí, aspoň se můžu dívat večer, na co chci, nemusím se s nikým hádat. Taky vím, že si fakt potřebuje odpočinout. A jednou za 14 dní jezdí se svojí maminkou za babičkou, ona je v domově důchodců. Ona nemůže jezdit po té mrtvici, tak jezdí tam. Ale fakt můžu říct, že když je doma tak je opravdu doma. Teďka jsme se domlouvali, uvidíme, ještě jaké bude počasí, že bychom jeli za bráchou na Praděd. On je tam vysypaný, ale uvidíme, jaké bude počasí, že bychom za ním jeli. Uvidíme fakt podle počasí, aby kluci nebyli nemocní. Teďka je to tak, že se věnuje i tomu Jirkovi, že chodí do kina. Někdy chodí i na večeri, protože já jsem tak nějak ráda v ten večer, že mám klid a nepotřebuju ani nikam jít. Takže on tak nějak zastává, aby ten Jirka měl nějaké vyžití, tak chodí do toho kina. Chodívali spolu bruslit, teď už dlouho nikde nebyli. Takže žijeme takový klasický rodinný život, akorát, že ten Roman není přes týden doma. Ale zas je to vykoupené těmi penězi, protože kdyby dělal tady, tak si nikde tolik nevydělá.“

V: „No, to je taky tak. Je to něco, za něco. Relaxuješ někdy?“

I: „Ježíši, já relaxuju tím, že třeba uklízím a tak.“

V: „A to tě baví?“

I: „Jo. Jako ono, jak si děcka hrají, tak pak uklízím hračky a už se těším, jak si večer sednu, všechno pouklizené, zapálím si svíčku a asi fakt relaxuju u toho uklízení. Třeba teďka, jak Jirka odjel na ten lyžák, tak pokojíček to nebudu komentovat, tak jsem mu tam pouklízela, pěřiny vyprala. A měla jsem z toho takovou radost a furt jsem se chodila do toho pokojíčku dívat a užívala si, že je tam uklizeno. Už je zase doma, tak tam zase nechodím, protože už je tam zase nepořádek. Já přemýšlím, že ani jinak relaxovat neumím. Já i relaxuju s těmi kluky, když jdeme ven a tak si vykládáme. Jako jsou to trochu nervy, nevím, co to Peťu vždycky napadne, my jdeme a on si z ničeho nic klekne. Tak já ho postavím a pak jdeme a on zase. A to udělá třeba tak pětkrát a pak už zase jde. Ale třeba když jdeme a každý mě drží za ručičku, tak relaxuju u toho. Ježíš já jsem nějaká divná, že?“

V: „Proč?“

I: „Jak se relaxuje?(smích)“

V: „Vidíš to, teď máš ode mě nový nápad. Tak třeba to reiki, jak chodíš k té kamarádce, nebo ten spinning. Každý má jiný způsob.“

I: „Jako jo, ten spinning je skvělý. To vždycky ty endorfiny, to já bych potom šla klidně i někam pařit. My vlastně jezdíme tři z tohoto baráku, tak si vždycky říkáme, jestli bychom mohli přijet, doma uklizené, děti by spaly, a my bychom se jenom osprchovaly, udělaly si káfé a sedly k televizi. Ale my přijedeme, doma binec a akorát přijedeme na dobu spaní. Ale ta představa je úplně úžasná. Ale teďka nás to štve, ale až budeme v důchodě, tak nás bude štvtát, že jsme samy v tom baráku. Máme furt uklizené, ale člověk je furt nespokojený. Jako já si říkám, ty buď ráda, děti máš zdravé, peníze nějaké jsou, všichni kolem, co máš ráda, jsou zdraví, co ty ještě chceš, ty jsi šťastná. Až přijde nějaká pohroma tak to potom bude něco, já vím, když byl Jiříček nemocný, tak to vím, že se ti zhroutlí absolutně celý svět. To byla naštěstí nemoc, která se dala vyléčit, ale pak přijde něco, kdy už je prostě konec, tak už nemáš na výběr. Třeba, když umřel brácha, tak po tom přehodnotíš celý svět, já jsem se třeba zabývala úplnými prkotinami, ale když ten Tom umřel, tak jsem si říkala,

není nic důležitějšího, než že jsi zdravá. Víš co, hrozně mne štve, že ten Tom tady není. Jako Jirka ho miloval, my jsme jeli k němu a Jirkovi bylo 5, a přijížděli jsme a on už bušil do okna, strejda Tomík. Strašně mě to mrzí, že si těch kluků už neužije. (pláč)“

V: „V pohodě, úplně v pohodě. To jsou bohužel věci, které nezměníš.“

I: „Já ho úplně vidím, jak on by reagoval na ně.“

V: „Tak on měl děti rád, on se k nim vždycky krásně choval. On byl taky takové děcko. Velké děcko (smích)“

I: „Petřík se naučil říkat Tom, já mám totiž takový obrázek nad televizí, a vždycky se zeptám, co dělá strejda Tomík, hají spí. Kája je jako vždycky ve všem vepředu, ale Tomík neumí říkat, ale když se zeptám Petříka, kdo to je, tak on Tom. Snažím se, aspoň aby věděli, že tu ten brácha byl. Jirka si taky na bráchu strašně pamatuje. Ted' jsme jeli do Olomouce a jeli jsme přes Zářící a tam jsou takový starý vojenský kryty, to už se teďka nepoužívá, a vždycky, když tam jedeme i teď, když je velký, tak si pamatuje, že je tam strejda vzal i s malým Tomíkem. Tam nejsou ani dveře, tam je jenom díra v zemi obložená cihlami.“

V: „A to se klukům určitě líbí.“

I: „No jistě. Vždycky, když jedem, tak řekne, tady jsme byli se dívat se strejdou. Je to super, že si bráchu pamatuje, jsem ráda, že když napíšu na facebook, že měl nějaké výročí, že ...promiň. (pláč)“

V: „V pohodě Ivi. Kdybys chtěla, tak já to vypnu, to určitě. Tak já to mám s taťkou, že už nemám taťku, tak taky to těm děčkám říkám. Taky mě to štve, protože on chtěl kluka a měl samé ženské.“

I: „A počkej, když se narodil Roneček, tak taťka tady už nebyl?“

V: „Nenene. Už byl mrtvý. Ale určitě by se mu to hrozně líbilo, mít toho kluka. Že ho baví ty auta, motorky a hokej hraje.“

I: „Já se furt uklidňuji tím, že oni to vidí, že tady někde jsou.“

V: „To určitě.“

I: „Když jsem tenkrát byla těhotná, to mi bylo strašně špatně, a bylo to jiné než kdy jindy a už sem klečela na kolenou a prosila jsem Romana, ať něco udělá, protože jsem měla takové břicho, mě všechno bolelo. Já jsem nemohla ležet, sedět, stát. Nikdy mě nepálila žába, tenkrát jo. Takže to bylo to znamení, že se něco děje. Tak já jsem odjela do nemocnice, natočili mi křivku a nechali si mě tam. Měla jsem stahy a druhý den mě měli pustit domů, protože jsem nebyla otevřená, ale než, tak mě zkontrolovala paní doktorka a to už mi odtékala plodová voda. Byla jsem tam v pondělí, to mi řekli, že půjdu domů, pak se na mne podívala doktorka a řekla, že odpoledne půjdu na sál. Mne převezli na porodní, jsem tam ležela a čekala, protože se tam dělali nějaké císaře. A vedle mě v boxu rodila paní doktorka, která se mnou dělala na oddělení. Ale já jsem to nevěděla, ale až jsem psala holkám z práce, že se mi narodili kluci, tak říkali, že se smáli, že věděli, že rodíme obě dvě. No, ale ležela jsem na té posteli a věděla jsem, že to není úplně fajn, protože rodím brzo. Tak jsem prosila toho bráchu, ať je kde je, ať všeho nechá a hlídá mě, protože jsem věděla, že budu spát. A nikdo jiný tam nebyl a jsem přesvědčená, že tam byl. Že kluky zachránil, protože jeden moc nedýchal, a jsem přesvědčená, že tam byl. A úplně jsem si v duchu říkala, že maminka odchází, ale strejda tady zůstává. Aby si sestřičky nemysleli, že

jsem magor. (smích) Jaký Tom. Já prostě věřím na tady to, že on tu někde je a všechno vidí. Akorát si myslíme, že do toho nemůžou zasáhnout. A co my víme, třeba jo. Já si tak strašně v duchu říkám, že jsem chtěla tu holku, aspoň jednu. A věřím tomu, že kdyby to mohl brácha nějak ovlivnit, tak to udělá, ale on to neudělal, protože se mi měla narodit ta holka, ale byla by nemocná, tak radši mi dal toho kluka. (smích) člověk si to musí nějak zdůvodnit.“

V: „Tak Ivi, já to vypnu a děkuju moc. “

I: „Nemáš zač. “

Rozhovor s Ivetou 2. část

Výzkumník: „Tak Ivi, já bych se tě chtěla dneska zeptat, jaký máš názor na výchovu dětí? Jak zvládáš výchovu?“

Iveta: „Já si myslím, že ji zvládám, v rámci možností, dobře, ale myslím si, že jsem hodně přísná. Že jsou prostě věci, přes které moje děti nemůžou, a teďka jsou kluci ještě v tom věku, kdy se určují ty mantinely. Takže si myslím, že u nás lítá jako hodně facek a na zadek. My jako hodně lítáme s vařechou. (smích) “

V: „Až tak?(smích)“

I: „To je to, co jsem ti chtěla říct, že jsem hodně přísná. A zase když byl Jirka malý, tak to bylo to samé. Je pravda, že možná teď jsem víc nervní, než když jsem byla mladá, ale vím, že to potom nese svoje ovoce.“

V: „Máš to vyzkoušený? Je to vlastní zkušenost?“

I: „Jo. Fakt jo. Protože Jirka taky dostával, i když Jirka byl teda zlatý, ale taky dostával. A když jsem to potom mohla porovnat s jinými dětmi, tak ony si k rodičům dovolily. Nebo teďka, když je velký, tak vím, že jsou věci, které by si ke mně Jirka v životě nedovolil. Že by mi nějak odmlouval nebo bouchl dveřmi, to ne. To by si nikdy nedovolil, i když je teď o hlavu vyšší než já. Ale vím, že by si to nedovolil, že co vím, i ty kamarádky a tak, vidí, že ten Jirka má, nemůžu říct, že by měl respekt, že by se mě nějak bál, ale prostě ví, co si dovolit může a co ne. Jako třeba na učitele ve škole si dovolí víc, než by si mohl dovolit na mne. Že jsem teďka řešila s učitelkou, že je drzý a tak. Doma by si to nedovolil, fakt ne. Teďka, zrovna dneska se řešilo, že potřebuje rukavice do fotbalu, že je brankář, a vybral si za 1300,- a já jsem mu řekla, Jirko v žádném případě, tak drahé rukavice ti nekoupím, tak šel zpátky do pokojíku, hledal dál a našel další za 800,-, tak jsem mu řekla, ať to probere s tatškou. Tak Roman pak říkal, že mu klidně koupí i ty dražší, ale musí vidět výsledky. A to já jsem řekla zase ne. Protože on to přehání, protože on potřebuje Nike boty a toto, aby byl před kluky, když ukáže fajfku, tak je jako king.“

V: „Oni už v tomto věku to řeší že?“

I: „Jako já radši tomu děcku koupím značkový boty, protože vím, že jsou kvalitnější, než abych mu koupila u vietnamců. Ale on to tak nebere, on to nevidí, že je to kvalitní, on to ukáže, a hlavně, že je to značka. Takže teď jsme mu koupili kvalitní boty, protože on má 46 nohu, takže v tom, co bylo levnější, tak tu velikost jsme ani nesehnali. A s těmi rukavicemi zase začal, protože před Romanem si on dovolí víc. A nějak začal, víš ale jako ... a já jsem zařvala: Jiří, nepřeháňj to, řekli jsme 800 rukavice strop a víc mě nezajímá. Prostě tatka ti nekoupí tak drahé rukavice. Víš co, na jak dlouho to v tom fotbalu je, za chvilku rukavice za 1300 korun zničený. “

V: „A jak to pak řešíte, když máte každý jiný názor?“

I: „Roman se většinou tady v tomto příklání ke mně. Jako on to ví, protože ještě nedávno to bylo, tati já bych chtěl jet do kina, tak se jelo do kina, a tati já potřebuji nový to a nový ono. A říkal to Romanovi, protože ví, že mu tak drahý věci kupovat nebudu nebo nemám, to ještě kluci nebyli na světě, takže čas jsem měla, ale nechtěla jsem, aby“

V: „Aby měl úplně všechno, co si řekne. Musí se to nějak...“

I: „Jo. Jo. To není o tom, že bych nechtěla, já chci, ale nemůže to. Prostě jsou určité meze, když to děcko musí vědět, že ta pokladnička má někde konec a ten mantinel někde musí být. Ne, že on si pískne, že to tak bude. Prostě nebude. Tak už zase začal s Romanem s těmi rukavicemi, tak já jsem zavelela v obyváku. Šel do pokoje a vrátil se, že si teda našel za 700. Tak to je rozumná věc. Takže on si nedovolí se mnou nějak polemizovat. S Romanem jo. Ale se mnou ne. Jako třeba u nás drží kasu Roman, že já vlastně peníze dostávám. Ale to jsem chtěla říct, že nedávno taky, chtěl to, potom to, a zase to, a to už byli kluci na světě, byli úplně malý. To bylo v listopadu, to měli vlastně necelý rok. Víím, že to bylo nějak před Mikulášem a že se nějak domluvili s klukama, že půjdou do Zářičí na Mikulášskou, že tam ti čerti honí ta děcka a tak. Tak jsem říkala jo, když jste domluvení, tak do toho Zářičí, kdyby něco, sednu do toho auta a můžu pro ně zajet. A šla jsem potom na počítač, a on tam byl chvíli přede mnou a on si neodhlásil facebook. Ne blbě! Měl jet na ty čerty a dostal nějakou blbou známku nebo poznámku. A já jsem mu prostě řekla, že nikam nepojede. A on pak se nějak z toho chatu z facebooku neodhlásil a na tom chatu bylo napsané, že on píše nějakému kamarádovi, že: Moje matka je piča a fotr ještě větší. Jako Kamčo, mně bylo úplně, mně se zvedl žaludek. Jako do té doby byl Jiřík... a my jsme si všechno říkali a mně to úplně vyrazilo dech. A zrovna shodou okolností, byl i Roman doma. I teďka z toho mám úplně blbý pocit. Tak jsem říkala: Romčo, pojď si to přečíst. Chodil po obyváku a úplně supěl. Já jsem fakt měla strach, že toho kluka zabije, ale ani na něho nesáhl. Tak jsme si ho zavolali a já jsem si říkala, že nebudu nic řešit, protože mě to úplně dostalo. Já jsem to obřečela, byla jsem z toho špatná. Tak jsme si šli s Romanem ještě zapálit na balkon. A já říkám: já mám úplně chuť ho vyrazit s baráku, jak si může toto dovolit říct o svých rodičích. Já mu prostě od malička vtloukám do hlavy, že rodina je to nejdůležitější, co v životě má. Ať udělá, co udělá, tak prostě má přijít a řekne to. I kdyby třeba zabil 6 lidí, tak má přijít. I když byl malý a něco udělal, tak jsem říkala: Jiří, přijď a řekni to. I když hodíš balón někam, to se může stát. Ale chci, abys přišel, a já byla ta první, kdo to bude vědět, ne abych se to dozvěděla přes desáté koleno, že tam jsi něco udělal. Abych se na to mohla připravit a řešit to. Tak jsme kouřili na tom balkóně a já jsem měla chuť mu sbalit věci a vypakovat ho. Já jsem byla tak našťvaná. Roman ten byl úplně hotový. Tak jsme dokouřili, zavolali jsme si ho a já jsem chytla úplného nerva. Já jsem ho začala bít. Nejdřív jsem mu chtěla dát facku, ale on jak je velký, tak on uhnul a já se netrefila. Tak tím, jak se netrefíš, tak chytneš nervy, tak jsem ho začala bít pěstmi do zad. Já jsem byla úplně nepřičetná. Úplně jsem se zhroutila, já jsem seděla na židli a úplně jsem se třásla a představila si, že mám vlastně ještě dvojčata a jestli mě to i s nimi čeká, tak to nerozdýchám. Jako to je strašná rána, když si toto přečteš.“

V: „Hmm. To určitě.“

I: „A to bylo poprvé, kdy ho Roman liskl. Ale myslela jsem si, že ho zabije, protože on mu dal takovou ránu, že on spadl na zem. Takže on mu dal jenom jednu, tak Jirka se zvedl. Ale to už mi ho zase bylo líto, toho Jirky. Tak on šel do pokojíčku: přemýšlej o tom, co jsi teďka napsal. Uvědom si, co jsi udělal, jo? No, my jsme z toho byli fakt jako, ještě teďka,

když to vykládám, tak jsem z toho... Já jsem se myslím, tenkrát sbalila a šla ven se projít. Tak jsem si říkala, co mám dělat, že jsem u toho kluka ztratila nějakou autoritu, že on o mně může tohle napsat. Nebo o tom Romanovi, i když ten Roman s ním nebyl zas tak, jak já. A hrozně mě to mrzelo, to je jako kdyby tě někdo bodl nožem do srdce. Prostě si říkáš, že to není možný, že to nemohl napsat. Do teďka to byl můj Jiříček, a jak to mohl napsat jo?“

V: „A nemyslíš si, že kluci se tak jenom mezi sebou baví?“

I: „Jo, my jsme to řešili, až trošku ustoupily ty emoce. Já jsem vlastně přišla domů, vysvlékala jsem se a vím, že přišel Jirka a brečel a říkal: „Mami, co mám udělat, abyste mi s tatškou odpustili.“ Já říkám, první věc bude, aby ses nám, Jirko, omluvil. Mně se chce brečet i teďka. Já jsem samozřejmě předtím řvala s ním. Tak se mi omluvil, tak jsem ho objala, i když na to už nebyl, tak jsem ho objala a řekla jsem mu, že mě strašně mrzí, že něco takového udělal. Tak jsem říkala, ať jde za tatškou a omluví se i tomu tatškovi. (smích) a ten byl taky naměkko. A tak mu řekl, ať se to už nikdy neopakuje. A až Roman odjel, tak jsem to prostě s ním potřebovala vyřešit. Tak se omluvil, fajn, ale já jsem potřebovala vědět, jak k tomu došlo. A přesně jak si říkala, on hraje před kluky, že ty rodiče má pod palcem. Jako já si myslím, nebyli jsme jiní. “

V: „Ale ono to zabolí, že?“

I: „Jo. Já si taky uvědomuju, že když mě mamka, nechtěla pustit na zábavu, tak jsem říkala: to je kráva, ta moje matka. Jako mama se to nikdy nedozvěděla, až teďka nedávno. Říkám: „Mami, kdybys věděla, co jsem si kolikrát myslela, když jsem měla jít třeba umýt nádobí nebo něco.“ Ale nikdy se to nedozvěděla. Ale když si to přečteš, tak to je prostě hrozné. Ale od té doby se nic takového nestalo a já znám jeho heslo, takže kdybych chtěla, tak bych mohla, ale nevlezla jsem mu tam nikdy. Jednou jsem mu vlezla na skype, protože on byl zamilovaný do jedné holky, ale tam to bylo takové složité. A mne to tak zajímalo, tak jsem mu tam vlezla a přečetla jsem si, o co tam jde. Protože na něm bylo vidět, že je zamilovaný, tak jsem se ho ptala a on, že je to jeho věc. Tak jsem říkala: no to není tvoje věc miláčku, já když mám něco s kluky, že udělali to nebo ono, tak ti to přijdu říct. Já ti všechno říkám. Ale jestli chceš, aby to tak bylo, že já ti nebudu nic říkat, a ty nebudeš nic říkat mě, tak fajn. A trošku jsem bouchla dveřmi, za chvíli přišel a říkal, že by to tak nechtěl, že bych chtěl, abych mu říkala věci. Tak mi to nastínil, jak to mezi nimi je. A to bylo tak, že on chodil s jednou holkou, ale ta chodila mezitím s jeho kamarádem, a že ten kamarád to věděl, že Jirka s ní chodí. A ten kamarád tu holku donutil, aby řekla, že už s Jirkou nechce chodit. Tak on přišel najednou a říkal, že se s Kristýnou rozešli a zalezl zase do pokojíčku. Já jsem si říkala, tak oni se spolu rozejdou a on je úplně v pohodě? Tak jsem šla za ním, a samozřejmě, že tam brečel. Tak jsem ho vzala do obýváku, že si o tom promluvíme. Teď mi to všechno řekl. Tak říkám, jeho nejlepší kamarád chodí s jeho holkou a ještě ji donutí, no já jsem z toho byla úplně špatná. Já jsem to tenkrát furt řešila s Romanem. A to bylo teďka poprvé, co jsem řešila takové nějaké Jirkovi problémy. Předtím nic takového nebylo. A ty to prostě vidíš jinak, prostě víš, že je to první holka, tak řekneš, že takových ještě bude. Ale hrozně to s ním prožíváš.“

V: „No jo, ale jak se vžít do něho, on má úplně jiný svět. “

I: „Přesně tak. Samozřejmě, že jsme mu řekli, jaký názor na to máme my. Ale ten kluk, ne, že by to nechápal, ale on to vidí úplně jinak. On ty zkušenosti, co máme my, ještě nemá a pro něho je to teď hrozná prohra, když se do toho vložil ten jeho nejlepší kamarád. Ale dopadlo to všechno tak, že Jirka s tou holkou skončil a usmířil se s tím kamarádem. To se

mi líbilo a říkala jsem mu, že jsou důležití kamarádi, než nějaká holka. Takových holek ještě bude. A třeba jako fakt ten Lukáš je dobrý kamarád, já jsem s ním několikrát mluvila, on je teda starší, mu je 19, ale dobře toho Jirku vede. On ho učí ten parkúr, jak se skáče přes to zábradlí a tak. To s ním dělá Jirka a vím, že on má fakt dobré názory. On ho Lukáš i tak motivuje, že on se i v té škole zlepšil. Že ten Lukáš mu řekl, že jestli se nebudeš učit, tak to, že tady budeš dobře skákat, ti bude stejně k ničemu. Takže jsem ráda, že se s tím Lukajdou dal zase nějak do kupy a že je nějaká holka nerozhádala.“

V: „A dokážeš si představit, že jak budou kluci větší, tak tyhle vztahy budeš řešit pořád? Že budeš taková ta opora pořád.“

I: „Ne, já to vždycky řeším. Jak něco řeším s Jirkou, tak si představím, že toto mě čeká ještě dvakrát. Přesně s tím, jak jsem přečetla, co ten Jirka napsal, a víš co, to zas bude úplně jiné. Já budu zase o nějaký ten pátek starší.“

V: „Právě, budeš ještě starší.“

I: „Ještě starší. Já si myslím, že teďka to ještě řeším tak, že se do toho dokážu vžít. Ale za nějakých 14 let jo, to bude velký věkový rozdíl. Já to třeba vidím u mamky. Že ona toho Tonda, toho nevlastního bráchu, měla až ve 40. A když Tonda udělal nějaký průser, jako ona je zase v pohodě, ale mamka to řešila, že ona prostě řvala a to. A já jsem se vžila do té situace a já jsem to řešila úplně v klidu. Jsem říkala: ježda mami prosím tě, neřeš to. A vím to, že to přijde, že se nebudu umět vžít, jako teďka to řeším líp. Ale zase to budu muset nějak udělat. Jako děsí mě to. Protože ta doba jde hrozně dopředu. Třeba teďka děcka mají počítač, my jsme počítač neměli, ale co budou mít za těch deset dvanáct let jo, až budou dvojčata velká. Tenkrát drogy, jsme tak maximálně hulili trávu, teďka už, jo? Že když třeba naši tatínci byli malý, tak ti jejich staří, šileli, když jenom třeba rozbil okno. Že každá ta doba má něco. To tak prostě je.“

V: „Já si taky myslím, že to tak je. Že je to jiná generace, že to vidí jinak.“

I: „Já si zase říkám, že kdyby třeba přišlo něco, teda já to nechci ani říct, já mám z toho strašný strach, ale kdyby do naší rodiny vstoupili drogy, tak já prostě vím, že je tady ta pomoc od těch psychologů a v těch centrech. Já teďka o tom mluvím a je mi z toho zle, mám z toho strach. Aby moje děcka do něčeho takového nevletěla, protože to je šílené. Víím, že když byl ten problém s Romanem, když měl tu ženskou, tak jsem chodila vlastně k psychologce a k ní jsem ještě chodila a vzápětí umřel ten Tomík. Takže jsem tam potom řešila i toho Toma. Že já jsem takový, že když to cítím, tak tu pomoc vyhledám. A ne takový, že to je pro mě ostuda a tak. A tenkrát to bylo za minutu 12, že jsem tam šla. Já jsem tam šla k té psychologce a ona mě okamžitě poslala k psychiatrovi, že to potřebuje léky. A jsem ráda, že jsem to tak udělala, že jsem se nebála a šla jsem tam. Mimochodem mě ty léky postavily na nohy. Já nevím, jestli víš, co jsem tenkrát udělala, že jsem sežrala ty prášky.“

V: „Nevím.“

I: „No, prostě jsem snědla Kinedryl, já nevím kolik jsem jich sežrala. Tenkrát tam za mnou přijela Lenka s Petrou. Jsem ráda, že jsem tu pomoc vyhledala. Že mi nasadili ty léky a že jsem to tak nějak ustála. A člověk, jak je starší, tak vidí všechno jinak.“

V: „Máš strach o děcka?“

I: „Šílený. Úplně i o toho Jirku. A o toho Jirku se mi zdá, že ještě větší, protože s ním nejsem tak v kontaktu, protože jsou ti kluci.“

V: „Jasně, že už nemáš moc přehled, kde je.“

I: „Já odjakživa, když chodíval Jiříček sám ven a já jsem slyšela sanitku nebo já nepoznám podle zvuku, jestli jsou to hasiči nebo sanitka, ale vždycky, když jsem to slyšela, tak jsem si říkala, pane bože, doufám, že si nejedou pro Jirku. Když byl třeba venku a to mám do teďka jako. Já když si představím, že by se tomu Jirkovi něco stalo. To si ještě pamatuju, že jsem byla ještě v práci na interně na jedničce na takové praxi, abych se všechno naučila. Než jsem šla na jipku. Nám tam přivezli, já nemůžu říct, že to byl člověk, ona byla stejně stará jak já, ta holčina. Ona vypadala jak Spiderman, ona měla takové malé tělíčko a dlouhý ruky a nohy. To ani nevím na co tady jako je jo. Ona byla tak strašná, ona byla tak strašně hnusná. A vím, že ji dovezli, a my jsme každé ráno ty lidi umývali, tam na té interně tolik takových lidí není, tam jsou spíš ti, co se umyjí u těch lavórků. Ale těm babičkám musíš pomoci. Ale tady této, ona je nějak na Chvalčově v tom ústavě a hrozně hubla, tak byla u nás, aby se zjistilo co a jak. Jenomže tam zase nebyla ta péče taková, tak je kolikrát zapomněli nakrmit a tak. Takže se to řešilo stravou rovnou do žaludku. Teďka já jsem ráno přišla do práce, teď jsme si rozdělávali ty pokoje, tak ta, co mě učila, říká: pojď, umyjeme ji. Já vím, že jsem utekla a šla jsem do šatny a říkala jsem si, že to nezvládnou. Já přece na někoho takového nemůžu šáhnout. Já jsem chtěla utéct.“

V: „To musí být ale strašně náročné v té práci.“

I: „Ale zase jsem si říkala, že nemůžu jen tak odejít z práce, to nejde. Tak jsem prostě šla, zatnula jsem zuby, protože jsem strašně stála o to jít za těma holkama. My když jsme uklízely, tak jsme byli hrozně dobrá parta. A tam mě prostě poslaly, abych se naučila ty základy, protože pak tam budou samí ležáci. Tak jsem si prostě řekla, jestli chci jít dolů, tak prostě musím to zvládnout, tak jsem šla, bylo mi z toho úplně blbě. Ale zase každá takový věc tě posílí a pak už něco takové neřešíš. Ona tam byla asi týden, a pak už mi to ani nepřišlo a normálně jsem ji tam krmila nebo večer jsme jim jenom tak pod pažemi umyly a fakt už mi to nepřišlo. Jenom ten první moment byl na sesypání nebo jak někdo říká, jak můžeš někoho cizího starého přebalit. Ale ono si na všechno zvykneš. Protože někdo to dělat musí a my taky jednou budeme staří. A já jsem vlastně tady s touto jela jako doprovod do Brna, do fakultní dětské nemocnice. To jsem se divila, že vůbec jela tam, protože ona byla takový malá, i když byla stejně stará jako já. A my jsme ji tam vezli na jipku, a my jsme přijeli a ty jipky jsou si všechny takový podobný, že jsou prosklený. A dali jsme ji na jeden pokoj a projížděli jsme kolem pokoje, kde ležel na dýchači zaintubovaný chlapec, myslím, že byl stejně starý jak Jirka tenkrát. To úplně vidíš a představíš si svoje děcko. A k tomu jsem chtěla dojít, že z toho mám strašný strach. Tak jsme tam tu holku dali, a byly tam hrozně příjemný sestřičky, tak se jich ptám, jak to tam psychicky zvládají, když jsou tam takový nemocný děti. A přesně mi řekly, co já jsem říkala tobě, že si člověk zvykne na všechno. A to jsem nevěděla, že mě v nemocnici čekají ještě horší věci.(smích) A já jsem to potom i vyhledávala. Já jsem si potom požádala i primáře, aby mě vzal na pitevnu. Takže, když u nás někdo umře, tak se to vozí vlastně na psychinu, tam je pitevna. Tak mě tedy vzal, sice nechtěl, ale paní doktorka se tenkrát přimluvila, že jsem taková to, že mě ty věci potom dostaly. Ale fakt zvykneš si na všechno. Já si teď taky říkám, že bych v životě nemohla dělat na onkologii, ale taky tam prostě někdo dělat musí.“

V: „Ale ty jsi tu práci chtěla dělat.“

I: „Jo. Já jsem ji chtěla dělat. Ale toto byl ten zlomový okamžik, kdy jsem si řekla, jestli toto chceš dělat, tak tu holčinu musíš umýt. A potom, když jsem šla na tu jipku, tak tam

jsem viděla mnohem horší věci. Jako my jsme tam neměli zas tak poškozený, ale spíš dekubity. Ale to nebylo ještě tak hrozný třeba jako popáleniny. To bylo mnohem horší. A všechno tady toto, ne, že by tě to zocelilo, ale já jsem to vnímala na těch lidech, když chodili na návštěvu za svým blízkým, když ho viděli celého zaintubovaného. Já si myslím, že my když to víme, a vidíme to, ale ti lidé o tom nic nevěděli a byli z toho zdrcení. Ale to je přesně to, co jsem ti říkala minule, já jsem se prostě snažila, já jsem cítila to, co cítili oni a když jsem tam třeba nesla čaj nebo něco a viděla jsem, jak jsou z toho špatní, tak jsem se jim to snažila vysvětlit o čem to je, a že to není až tak hrozný. Kolikrát od nás odcházeli lidi po svých. Mimochodem když jsi operovaná, tak jsi taky zaintubovaná a ani o tom nevíš. A to je to, jak jsem ti říkala, že mám chuť někomu pomáhat.“

V: „Že tě to uspokojuje.“

I: „Jo, jo. A pamatuju si, že u nás ležel jeden pán, on měl mrtvičku a tam to nevypadalo dobře. A jeho syn bydlel v Praze, on tam dělal nějakého policajta. On byl tady z nějaké té malé vesnice. A on ten manžel umřel, a já jsem zrovna měla směnu, a ta rodina přišla chvíli po tom, co umřel. A byla tam ta manželka, jejich syn a jejich dcera. A oni šli po té chodbě a ta paní tam omdlela. Tak jsme ji zvedli a dali jsme ji na židli. A já jsem tam s ní chvíli seděla, dala jsem jí vodu a holky šly něco dělat. A já jsem potom využila té zkušenosti, že mám mrtvého brácha, ale pro dobro, abych jí pomohla. Prostě jsem chtěla říct té paní, že vím, co cítí, že nedávno se mi něco takového stalo. Mně přišlo, že úplně zneužívám toho, že Tom umřel, ale pak jsem si uvědomila, že jsem to nezneužila, já jsem tím chtěla pomoci. Nevím, jestli jsem jí pomohla, já akorát vím, že mě furt hladila po ruce, ale myslím si, že jo. Prostě věděla, že v tom není sama. Každý se s tím musí nějak poprat. A já doufám, že brácha se za to na mě nezlobí.“

V: „To určitě ne. On byl přece taky takový hodný, že každému by pomohl.“

I: „Je to hrozný, ale i ta smrt k něčemu je.“

V: „Určitě jo, ona ta smrt je vlastně...ona patří k životu.“

I: „I když ten Tom umřel, tak to jsem chodila k té psycholožce kvůli Romanovi, a on když umřel, tak jsem si uvědomila, že se trápím úplněmi hovadinami. A to se nedá s tím, co se stalo srovnat, jo. Já ti teďka řeknu úplně něco soukromě. Já jsem se taky chtěla zabít. Já jsem tenkrát šla na koleje, že to ukončím. A to tady brácha ještě byl.“

V: „Kvůli čemu to bylo?“

I: „Kvůli tomu Romanovi, že měl tu ženskou. My jsme totiž hrozně chtěli druhé, Jiříček nevím kolik měl. A Roman měl narozeniny. Čtyřicátý narozeniny měl. A pořád se to nějak nedařilo, a chvíli před tím, než měl přijít, tak jsem si udělala test a byl pozitivní. Tak já jsem to zabalila do obálky a dala jsem mu to jako dárek ke čtyřicátinám. Já jsem si říkala, že to je ten nejhezčí dárek, co jsem mu mohla dát. Ale to já jsem nevěděla, že on měl tu babu. On z toho totiž vůbec neměl radost a já jsem si říkala, že to není možné, vždyť jsme to tak chtěli. A víš co, mě to nedalo, tak jsem začala pátrat. A když pátráš, tak vždycky něco najdeš. No, a pak to dopadlo tak, já jsem prostě do poslední chvíle čekala, protože jsem si to chtěla nechat vzít, tak jsem do poslední chvíle čekala, že řekne NE, že si to necháme a že on to s ní skončí. A když jsem se ho teda zeptala, co s tím, tak řekl, že bude lepší, když si to nechám vzít. Takže já jsem si to tenkrát nechala vzít a to bylo hrozný. To bylo opravdu strašné, já jsem opravdu trpěla depresemi. Já jsem pořád chtěla spát, protože když jsem spala, tak ve spánku mi bylo dobře. A to jsem tenkrát shodila těch dvanáct kilo. A Jiřík, ten to taky cítil, protože já, když jsem telefonovala s Romanem, tak jsem pořád

brečela, řvala, telefony jsem rozbíjela. Buď to byl výbuch breku nebo vzteku a Jiříček to se mnou hrozně prožíval. A tenkrát jsem šla na ty koleje a Roman byl doma, tak jsem mu ještě s těch kolejí volala, že se zabiju. A já vím, že už ten vlak jel. A já jsem stála v Chropyni na kolejích a z Kojetína jel vlak. A jelikož já doma ten vlak slyším, tak on mohl být klidně v Kojetíně. Měla jenom před očima, že se tomu hajzlovi pomstím. To nemyslíš na to, že máš doma děcko, že bez tebe bude úplně vyřízené. A že máš doma rodiče, kteří budou vyřízení. Babičky a kamarádi, prostě myslíš jenom na tu jednu věc. S prominutím, prostě ten hajzl bude trpět. Já potom nevím jak, ale ocitla jsem se ve sněhu. Mě vůbec nezajímalo, jestli Jirka... mně bylo úplně všechno jedno. A to jsem potom jela k té psycholožce do toho Prostějova, to mi poradila kamarádka. A jenom jak jsem jela do toho Prostějova, tak jsem si říkala, teďka kdybych posunula volant a do toho stromu, a úplně jsem si to představovala celou cestu do toho Prostějova. A já jsem to té psycholožce říkala, a ona říkala, jak skončíme sezení, tak půjdete jinam. A poslala mě k jiné psycholožce a ta byla taky bezvadná. Opravdu klobouk dolů, skvělé ženské obě dvě byly. Tak jsem dostala léky a chodila jsem tam jednou za týden. A ten lék mne trochu postavil na nohy. A prostě jak toto řešíš, tak máš úplně zatemněný mozek. Protože máš jednu vidinu a ty prášky to nějak oblnou a až potom si to schopná nějak řešit. A tak to nějak dopadlo, že teďka máme dvojčata. “

V: „Jak máte třeba s Romanem vztah teďka?“

I: „Jako teď si myslím, že máme ten nejlepší, co jsme kdy měli. Roman se s ní pak nějak rozešel, odstěhoval se od ní, to já jsem nevěděla, to už jsme se s Romanem nějak nevidali, on jednou za čas přijel za Jirkou. A on, když byl doma, tak já jsem dělala všechno pro to, abych doma nebyla. To mi i psycholožka říkala, že to není dobré. Tak jsem si vždycky hledala něco, pak už jsem vlastně začala chodit do práce, tak už jsem neměla myšlenky na něco. Nebo vlastně něco řešit, já jsem z toho byla jako v pohodě. Pak vlastně jak jsem se z toho vyléčila, tak s Jirkou byly problémy. On chodil tak do druhé třídy a zavolala si mě ta paní učitelka, a že se jí zdá, že s Jirkou něco je, že se strašně zhoršil a já jsem jí to prostě řekla, co se stalo. A ona něco takového prožívala taky, ale byla dál jak já. A tak jsme se nějak seznámili, začaly jsme si tykat a nějak jsme to spolu začaly řešit a bylo to úplně super. Ona Jirkovi hrozně pomohla, že na to brala ohled, ona prostě mu nesnižovala známky, nechala ho a hodně mu pomohla. Vysvědčení mu zas tak nezkazila. Já jsem s ním tenkrát byla i u té mojí psycholožky, protože ona dělá i děti. Ona si ho tam nechala, ptala se ho a potom něco i maloval. Že Jirka je něco jako houba, že by to chtěl ze mne dostat, ale že to nedokáže dostat ven. Tak mu řekla nějaké rady a on, jak to nedokázala dostat ven, tak ho pořád bolelo břicho. My jsme s ním byli na různých vyšetřeních a nic, tak ona nám řekla rady, jak s ním pracovat. Takže jsme to potom nějak vyřešili. Já jsem si potom uvědomila, že kvůli idiotovi, si kazím vlastní děcko. Tak jsem si řekla ne. “

V: „To děcko je důležitější.“

I: „Takže jsem se potom začala víc věnovat tomu Jirkovi a zvládli jsme to dobře. Protože teď jsem se ho nedávno na to ptala a on si to vůbec nepamatuje, to období.“

V: „Jo, že to vytěsnil.“

I: „Doufám, že to vytěsnil tak, že to v tom mozku už nemá. Protože ta psycholožka mi řekla, že některé věci si odkládáš, odkládáš někam dozadu a pak to jednou udělá bum. “

V: „To tak máme všichni že? Když se něco neřeší. A když si chtěla to miminko a minule jsi mi říkala, že to nějak nešlo, že ti nějak ti doktoři pomohli a potom to byly ta dvojčátka.“

Když to tak teďka vezmeš, jaké jsi měla očekávání od té mateřské, že budeš mít to dítě, jako těšila ses?“

I: „Já jsem mateřskou jako takovou neřešila. Ne, netěšila. Pro mě to byla noční můra od první doby, co mi řekli, že budu mít dvě.“

V: „Jenom proto, že to byli dvě, ale jinak ses těšila?“

I: „Jo. Já jsem chtěla dítě už hned po Jirkovi, ale to nešlo, protože jsme bydleli v podnájmu, potom ten Roman začal blbnout. Jako těšila jsem se strašně. Peníze jsme neměli, protože když se Jirka narodil, jsme neměli peníze, vlastně já jsem nemohla jako koupit nic, co by to děcko chtělo. Tak jsem si říkala, že to bude super, že mu koupím tu samohoupací houpačku a chůvičky si koupím i s kamerou. Protože už jsme ty peníze měli, tak jsem si říkala, budu mít poslední, tak si to užiju.“

V: „A když ti řekli, že to budou dvě?“

I: „A když mi řekli, že budu mít dvě, tak jsem si řekla konec. Mně bylo zle. Od té doby, co jsem odešla z ordinace, tak mi začalo být zle. Nejdřív to bylo z nervů, ale potom už to bylo, protože já jsem to HCG měla strašně vysoké, i v nemocnici mi psali, že nezměřeno. A to HCG ti způsobuje, že je ti zle. A teď jsem si říkala, končím s tím, že koupím něco. Budu ráda když koupím důležité. Teď je ti špatně. Teď si představíš, jaké to je, že budeš mít dvě a já jsem si to ani nedokázala představit, pro mne to byla noční můra. Mamka ta hlídací není, táta taky ne, Roman je celý týden pryč. Tak já jsem věděla, že to bude jenom na mně. Já ani nevím, co nejvíc mě... já si myslím, že to všechno přehlušovalo to, jak mi bylo zle. Já jsem si chvilkami i přála, abych potratila, jako fakt jo. Jak jsem ti to už minule říkala, mně bylo fakt tak zle, že jsem si myslela, že umírám na rakovinu. Jako já to nechci zjistit, jak se umírá na rakovinu, ale bylo mi šíleně. Fakt hrozně mi bylo a já jak o tom mluvím, tak to úplně cítím. Ne, že by mi teďka bylo zle, ale úplně se do toho vcituju, jak to bylo strašný a jak jsem teďka šťastná, že je mi fajn, opravdu. Mně jako nebývá zle, já třeba ani nepiju alkohol nebo třeba kdyby mi bylo zle i jenom z jídla, tak nikdy nezvracím. Já zvracím jenom, když jsem těhotná. Jako když jsme začínali zkoušet alkohol, tak já si nepamatuju, že bych se někdy pozvracela z alkoholu. Já fakt zvracím jenom, když jsem těhotná.“

V: „No a potom až už byli na světě? Bylo to tak hrozné, jak sis to představovala?“

I: „Bylo to hrozné, ale už se to kompenzovala tím, že byli...“

V: „Že byla ta radost, to štěstí.“

I: „...jo, jo. A oni když se narodili, tak to tak nemůžeš ani řešit, protože máš strašný strach o ty děcka. Jako když ...“

V: „Oni se vlastně narodili brzo, že byli dlouho v tom Zlíně.“

I: „...že vlastně nemáš ani čas, prostě se jenom modlíš, aby to přežili a byli v pořádku. A opravdu, i když jsme přijeli domů, tak já jsem neměla čas nad tím přemýšlet. Jak jsem ti to říkala, my jsme cvičili, jedli, vysvlékali, oblékali. Já jsem po tu dobu, v ten začátek, nic jiného nedělala. Já si pamatuju, že v tu dobu, jsem si třeba o půl čtvrté vzpomněla, že jsem ještě nejedla jo. Jako to ti nějak nepříjde, i když potom jsem to s tím jídlem trochu přehnala. Takže nemáš čas nad tím přemýšlet. A furt s v takovém napětí, i v tu noc stále posloucháš. A přemýšlíš, jestli si na něco nezapomněla, na jaký vyšetření mají jít, protože jsme furt někam chodili. Ty si v takovém shonu, že si s prominutím nemáš čas ani prdnout. Takže to bylo takový hrozně hektický. A tenkrát mě postavila na nohy kámoška, ona má

taky kluky, ale byla ještě těhotná. Tak jsem si ji stěžovala, jak je to strašný, a zrovna jsem měla nalakované nehty. A ona říká: „Ivi, ale tak hrozné to nebude, když sis stihla nalakovat nehty.“ (smích) Ona mě normálně urazila, že si stihám lakovat nehty. Ale ona je tady v tom fajn, ona ti řekne pravdu. Že u některých kamarádek je to fajn, že tě postaví na nohy.“

V: „Tak je to potřeba.“

I: „Ona mi vlastně v tu chvíli řekla, na co si stěžuješ, nehty máš nalakované, tak o co ti jde.“

V: „Takové měřítko, že?“

I: „No. Jako v ten moment tě to nasere, že si říkáš, co ona si myslí, ale potom tě to postaví na nohy. Tak si říkám, horší by to bylo, kdybych měla trojčata. Takže já se tady tím utěšuju, a když je tady ta nějaká kamarádka, co má jenom jedno a stěžuje si, tak říkám, buď ráda. I když ty máš vlastně dvě.“

V: „A když by ses tak zamyslela nad tím, že když už byli na světě, co teda na té mateřské bylo takové nejhorší. Že, když to tak vidíš, že tě to vzalo nebo že si s tím nepočítala. Byla to třeba ta únava a to že nemůžeš nic?“

I: „Ty jako ta únava, jak si furt v tom kvapu, tak nad tím ani nepřemýšlíš. Jako když jsem byla celý týden sama, tak jsem na to neměla čas myslet, a až by doma Roman, tak jsem mu říkala, že už to nezvládám. Až přijel a já jsem mohla na chvíli vypnout, tak jsem se sesypala, tak teprve pak jsem cítila tu šílenou únavu! V noci nespím, přes den nespím. Protože s nimi se nedalo spát ani přes den. Jako fakt oni hodinu a půl spali a už byli vzhůru. I když mi všichni říkali, když spí tu hodinu a půl, tak si jdi lehnout.“

V: „Lehni si, když máš doma vybuchlou atomovku.“

I: „Jako přesně. Jako Jirka, on je jako fakt samostatný, ale musíš mu nějaké to jídlo nachystat. Jako když mu to nachystám, tak si umí usmažit sýr, uvařit brambory, všecko jo. Jako on nemusí mít, chodí na obědy do školy, ale jen nad tím přemýšlet, co to děcko bude jíst. Nebo dát mu peníze, ať si jde koupit něco na jídlo. To prostě nešlo. Já jsem je za tyto kecy nenáviděla všechny. Však běž si s nimi lehnout. Však ti nic neuteče. Ne, to nádobí mi neuteče, ale je spousta jiných věcí, co musím udělat. Třeba vyprat, aby měli kluci v čem chodit. Už jenom to mléko odstříkat.“

V: „Tak s těma dvojčatama, když byli vzhůru a když byli malincí, tak to si s nimi neudělala už vůbec nic, že? Nebo dalo se s nimi uvařit?“

I: „Já jsem jako fakt byla šťastná za to, že mám myčku. Já jsem do té doby myčku neměla a říkala jsem si, že nevím, co bych dělala, kdybych ji neměla. I ta blbá myčka je strašný pomocník. A taky mě tenkrát postavila na nohy paní doktorka neuroložka, když jsme jezdili s klukama do Přerova. Víš co, máš tendence si stěžovat, i když si v pohodě. Ne? Já teda jo.“

V: „Já si myslím, že je to normální, si postěžovat.“

I: „Sestřička se mě na něco ptala a tak jsem něco řekla a paní doktorka říká: Paní Nováková, vy buďte ráda, že máte automatickou pračku a papírový plínky. Představte si, že byste ještě musela prát plínky. Jako chvílku mě to naštvalo, ale měla pravdu ta baba. Jak to dělaly ty baby, určitě byly v takové situaci, jak jsem já a měly dvojčata. A musely ty plínky prát. A byly doby, kdy ani pračku neměly. Musely to prostě drhnout na valše. A taky to zvládly.“

V: „Tak zase v té době nemusely tak dobře vypadat, měly jiný zájmy.“

I: „Je pravda, že já se taky věnuju jenom těm dětem, že vlastně zájmy žádné nemám. Ale jo pamatuju si, že jak se to trochu ulevilo, že jsem začala plést a pletu stále. Pletla jsem večer a to mě hrozně uklidňovalo. To si pamatuju.“

V: „Že jsi trošku vyčistila hlavu.“

I: „A víš co, teď už jsem dlouho nepletl a ani nevím, jakého já mám momentálně koníčka. Já vlastně číst ani nečtu, akorát teď jsem dočetla jednu knížku po dlouhé době, ale to bylo s vypětím všech sil. Když si k tomu sednu nebo lehnu, tak se mi hned chce spát. A co já vlastně dělám? Vlastně kromě dětí nemám žádné zájmy. Mám jenom je.“

V: „A teďka mě tak napadá, umíš říct ne, když tě tak někdo o něco prosí?“

I: „Ne. Mám s tím hrozný problém.“

V: „A třeba Romanovi?“

I: „Asi taky ne. Já teďka si nemůžu uvědomit, ale já s tímto mám celý život problém. Ale ne to, že jsi to ty, ale i kdys to nebyla ty, tak já neřeknu ne, že ti nepomůžu. Jako mohla bych se vymluvit. Jako jsou zase lidi, co po tobě nic nechťejí, tak je těžko jim říct ne. Já nevím, komu bych řekla ne nebo za co bych mu to řekla. Nepamatuju si, že bych někomu nepomohla, když to potřeboval. Jako vím, kdyby řekl, skoč z okna, tak to je jasné.“

V: „Tak spíš jde o nějakou prosbu. Nebo nepřijde ti, že tě někdy lidi využívají?“

I: „Já si myslím, že mám to štěstí na dobrý kamarádky. Třeba ta kámoška z toho Prostějova, jí z ničeho nic praskla sklokeramická deska, že seděla v obýváku a nic jí na to nespadlo a z ničeho nic rána. Tak tam přijel ten servisák, a že to měřil a že ta prasklina je větší, než nějaké tabulky, tak jí to nezaplatí. Jako nevolala mi kvůli tomu, ale tak jsme to řešili, a říkali jí, že by to jedině šlo převést na nějakou kamarádku, která má pojištěnou domácnost. A já vlastně pojištěnou mám, tak jsem to vzala, že jsem to udělala já.“

V: „Jo, že jsi jí vyšla vstříc.“

I: „A pak jsem si říkala, komu bych to neudělala. Jako určitě bych našla lidi, kterých bych nepomohla. Ale jako určitě by mě nenapadlo té Radce říct ne, já to pro tebe neudělám. Jako klidně jsem jí mohla říct, že takovou pojistku nemám. Ona nikdy nemůže zjistit, co mám a nemám. Ale proč bych to pro ni neudělala, když je to moje dobrá kamarádka a jsem přesvědčená, že kdybych to samé potřebovala já, tak ona to pro mě udělá.“

V: „A umíš si říct o pomoc?“

I: „Ne.“

V: „Ani třeba Romanovi?“

I: „Jo Romanovi jo. Ale teď už vlastně taky ne. (smích) Protože já když něco chci, tak on se buď tváří anebo na to zapomene. Třeba teďka jsme měli jet s Kájou do Brna na kontrolu, tak jak jsem ho tam objednala, tak jsem mu to říkala, bylo to vlastně v neděli a v pátek jsme tam měli jet. Tak jak v pondělí odjížděl, tak jsem mu říkala, že musí přijet ve čtvrtek, že v pátek jedem s tím Kájou. A to bylo: no ty vole. A už jsem věděla, že to nepůjde.“

V: „To přesně znám.“

I: „Já jsem si kolikrát říkala, že se tu cestu naučím. Jako já umím řídit, to všecko, ale já mám prostě strach z toho Brna. Tam máš provoz, ještě to tam neznáš. Už kolikrát jsem si

říkala, že budu řídit já, abych si tu cestu natrénovala. Ale víš co, já si tu cestu jako pamatuju, ale pojedu sama, já jsem ještě panikářka, tak budu panikařit, jestli jsem dobře odbočila nebo ne. Teď ještě u té fakultní je ještě velký problém zaparkovat, je tam aut a aut. Takže jsem volala paní doktorce, že nemůžeme přijet, takže jsme objednaní teďka na 24. března. Tak jsem říkala, že jak tam pojedeme, že budu řídit, abych si tu cestu tak nějak zažila. A normálně na něho nebudu spoléhat a budu tam jezdit sama.“

V: „Ale potom bychom si mohli dělat všechno vlastně samy.“

I: „To je přesně ono. Všechno je na mně... všechno, no.“

V: „Když nad tím tak přemýšlím. Že ti chlapi se z toho umí vždycky vyvléct.“

I: „Já když si to tak uvědomuju, tak jediný koho dokážu požádat o pomoc je Jiříček. Jako nechci po něm zase nějaké věci, ale třeba, že hlídá ty kluky, když jdu na spinning. Už třeba jenom blbá věc, když jsem v obyvaku a poprosím ho, jestli by mi nepodal jogurt z ledničky. Já třeba před tím Romanem si ho radši podám sama, ale před tím Jirkou mi to nevdá. Já nevím, proč to tomu Romanovi neřeknu.“

V: „Možná nechceš být odmítnutá.“

I: „Já mám takový pocit, ale možná je to jenom pocit, že on to dělá hrozně nerad.“

V: „Jako když něco potřebuješ?“

I: „Jako ono to tak možná vyplývá z toho chování jako. Prostě pro něho je problém ty kluky pohlídat. Jako pro něho to není problém i to řekne, ale když vidíš, jak se u toho chová. On by nejradši ležel u té televize, a aby se o ty kluky někdo postaral. Třeba jednou jsem jednoho krmila, druhé řval, a ten Roman nestoupil a nešel k tomu druhému, aby ho pochoval. Tak jsem si říkala, on prostě nestoupne, on to děcko radši nechá řvát.“

V: „A neřekneš mu to?“

I: „A neřeknu mu, ne. Teď jsem se někým o tom bavila, že to tomu chlapovi neříkáme z toho důvodu, že mu to prostě nedocvakne.“

V: „Možná to tak je, že mu to nedocvakne, protože já o co si neřeknu, tak to taky nemám.“

I: „To je přesně ono. Když mu něco řeknu, tak mi řekne, proč neřekneš. A to je přesně ono. Já chci po tom chlapovi, aby to dělal sám. On třeba do dneška, když si nabíjí telefon, tak si vytáhne nabíječku, nabije si telefon, ale už tu nabíječku neschová. Tak je to vždycky. Třeba dneska vytáhne si kečup a on už ho zpátky nevrátí do ledničky. Nebo třeba na záchodě, když dojde papír, tak on ho nevymění, jako on je na záchodě, nemusí pro něj ani nikam chodit, ale on nesundá tu prázdnou ruličku a nedá tam ten papír. A když teda potřebuje další papír, tak ho nechá na zemi. Mne takový věci úplně vytáčí.“

V: „A není to proto, že ty děláš všechno, tak on ví, že to stejně uděláš?“

I: „Já jsem se ho na to ptala a víš, co mi na to řekl? Mně to vůbec nedošlo.“

V: „Tak asi mu to nedošlo proto, že ty to vždycky uděláš. Nech tam třeba někde ty ruličky naskládané.“

I: „No to je asi fakt důsledek toho, že ta ženská to za nimi udělá.“

V: „A připadáš si někdy jako služka doma?“

I: „Jo. Já si říkám třeba ustlat, on si snad nikdy po sobě neustlal. On si asi říká, jestli chceš mít ustlané, tak si ustel, chceš mít schovanou tu nabíječku, tak ji schovej. To je marný boj, Kamčo,, to je marný boj.“

V: „Já si myslím, že to tak podobně máme všechny.“

I: „Já jsem se s ním už tolikrát pohádala. A já už vím, s kým jsem to řešila, s tou kámoškou, jak mi vždycky řekne tu pravdu. Ona to má doma podobné, ale ona dokáže tomu manželovi říct. A oni mají tu nevýhodu, že mají barák, tak tam je potřeba trávu posekat a tak. Ale taky s tím bojuje, taky úplně to samé.“

V: „Mně třeba přijde, že ty ženský si o to neřeknou, protože nechtějí být zklamaný, že kolem toho mají plno keců. Že my bychom potřebovaly tu podporu. Nepřijde ti to tak někdy, že ty o něho pečuješ, pečuješ o jeho děcka, pečuješ o jeho domov, staráš se o domácnost a pak po něm chceš, aby ti podal jogurt, tak mu to radši ani neřekneš.“

I: „Ano, přesně, je to tak. Ale jak jsem ti to říkala, já jsem si už udělal pořádek v tom, prostě kdybychom měli barák a tam byla ta práce, kterou nemůže, ne že nemůže ženská dělat, ale je vyloženě chlapská práce. Tak jsme se dohodli, že co se týká dětí a domácnosti, tak se o to postarám a Roman dělá tu druhou stránku. Ale pozor, já jsem toho teďka využila, protože jedeme na dovolenou s tou kamarádkou, s tou Petrou. A jedeme do hotelu all inclusive, takže já nebudu nic dělat. Takže dobře, já se o tu domácnost a všechno budu starat, ale jak pojedu na dovolenou, tak já si to pěkně užiju. Roman s tím souhlasil, sice peněz to bude stát, ale on to zaplatí, tak proč ne.“

V: „Takže si užiješ. Ale řekla sis.“

I: „Jo, teď jsem si řekla. Protože jsme loni byli na dovolené, byli jsme v Chorvatsku, byli jsme v apartmánu a to bylo jako doma. On tam ležel na sedačce, já tam skákala kolem všeho. Jako nebylo to zase to lítání, ale zase tam nebyla ta myčka, tak jsem to nádobí musela umývat ručně. Jídlo taky musím nachystat. A řekla jsem si ne, takovou dovolenou, to můžu být doma.“

V: „Myslíš si, že ocení, to co děláš?“

I: „Jo, to určitě. To zase jo. On to sice, ne jako že by přijel dom, a řekl, že je tu krásně uklizeno a kluci už spí, ne to neřekne. Ale když jsou nějaké ty hádky, tak on mi kolikrát říkal, že ani nevím, jak moc mě obdivuje, že to zvládám. Mně to stačí. Já to nepotřebuju slyšet...“

V: „Kdyby to tak řekli sami od sebe že?“

I: „...ale i tak to stačí. Já fakt nepotřebuju, aby přijel a řekl, že je to tu krásně uklizené. Aspoň, že v té hádce to řekne.“

V: „Mně by se to třeba líbilo.“

I: „No, samozřejmě, že mně taky. Ale i tak v té hádce, kdyby to nechtěl říct, tak to neřekne. No, my jsme řešili, co budu dělat, až budou kluci chodit do školky a tak. Tak Roman říkal, že by byl radši, kdybych byla doma, protože on chce, aby kluci hráli hokej, a tam jsou náročné tréninky, a já s tím nemám problém, to jsem ti říkala už minule. A že bych teda byla doma, ale koupil bych si bílou rukavici, a chodil bych kontrolovat, jestli je utřený prach. (smích)“

V: „To si děláš srandu ne?“

I: „Ne, on to řekl ve srandě. Tak jsem říkala, víš co, tak já radši půjdu do práce. (smích) Jako on to říkal ve srandě.“

V: „Už jsem se právě lekla.“

I: „Ne, to ne. On zase není takový, kdyby bylo u nás nasrané, tak mu to bylo jedno. On prostě přijede z práce, odloží si tašku s věcmi a nechá to ležet. On to prostě nemůže dát do kumbálu a schovat to tam, kde to nezavazí, kde mu do toho kluci nehrabou. Kluci do toho furt hrabou, tam razítka, Peťa furt chodí se špinavými slipy na hlavě. (smích) A já jsem tu tašku vzala a dala jsem ji tak, aby ji musel překročit, protože tam to neobejde. Víš co, Kami? On to překročil a šel. Takže s tím jako nic neuděláš. Tak vždycky tu tašku vezmu a do toho kumbálu ne položím, ale vždycky švihnu.“

V: „On si ji vybalí jo, aspoň?“

I: „Ne, on to vybaluje, až v pondělí jede zase do práce, a potřebuje si do tašky dát čisté věci, tak to špinavé hodí k pračce. Já mu říkám, nachystej si to v neděli večer, nebudeš nás ráno budít, on jezdí o čtvrté ráno, kluci se pak vzbudí a neusnout. I když to se stává málo kdy. Ne prostě, on se bude chystat až ráno. Nehledě na to, že on všude rozsvítí.“

V: „No jasně, probudí celý barák.“

I: „No to ne, jako kluci když spí, tak spí. A když se třeba vzbudí, tak si je vezmu do postele a ještě usnou. Ale třeba jenom mě štve, že tam rozsvítí. Jako nerozsvítí třeba v ložnici, ale na chodbě, ale my tam máme ve dveřích takové to okénko, že to svítí do pokoje. Ale jsou věci, se kterými jsem přestala bojovat, protože vím, že je stejně nevybojuju. Ta kámoška, ta teda bojuje pořád. A říkala taky, že jednou za čas se pohádají jak koni.“

V: „Jsi ve stresu? Na té mateřské nebo teď?“

I: „Jako už nejsem v takovém permanentním, jako jsem byla na začátku, teď už je to lepší. Ale teď si zrovna pamatuju jednu, kdy takhle mi dělal srdce. My jsme byli s kluky venku, když jdeme do obchodu, tak беру kočár, ale když jdeme na procházku, tak jdeme bez kočáru. A když vezmeme kočár, a jdeme kolem školy, tak já už je z toho kočáru vydělám. A roztával sníh, byla břecha, Káju jsem držela za ruku a Peťa se chtěl taky držet za ruku, ale nemohla jsem, protože jednou rukou jsem musela vézt kočár. Tak říkám, ať se chytne toho kočárku. Tak se chvíli držel a pak zase ne, ale to bylo v pohodě, protože tam nebyla ještě tak moc auta. Ale pak jsme přišli k cestě a chtěli jsme přecházet tu křižovatku, a v Chropyni zase ten provoz není, tak jsme ji přecházeli tak, a zrovna, když jsme ji přecházeli, tak v prostředku se Peťa pustil, lehl si na zem a že dál nepůjde. Z jedné strany auto, z druhé strany auto, s třetí strany auto, tak já jsem ho držela, a říkám mu, ať stoupne. Teď to v tobě všechno vře, tak já jsem měla prostě chuť oba dva je pustit a jít pryč. (smích) Ale prostě nemůžeš jako jo. Tak jsem ho tam nechala ležet, odvedla jsem kočár a Káju na chodník a říkala jsem, aby zůstal. Jako doma neposlouchá, ale venku ano, protože u nás je to naopak, že ten, co neposlouchá doma, tak je hodný venku a naopak. Peťa, ten je doma hodný, ten jak tam ležel, tak jsem ho z tama vzala a měla jsem takovou chuť ho zbít. Ale mám strach ho venku zbít, protože nevíš, kdo tě udá dneska. To je hrozné, ale že? Ne, je to, fakt je venku nebiju, mám strach. Mám strach, aby mě někdo neudal, a mám strach, aby mi třeba někdo nenadal. Jako nikdy nevíš. Tak jsem si říkala, já si to s tebou doma vyřídím, a pak jsem si uvědomila, co si s ním chceš vyřizovat, on už nebude vědět. Ale ve mně to prostě bublalo. A to jsem si říkala, ještě něco zkus a fakt tě tu dneska zabiju. Ale to bylo jediný, ale pak jsme nějak došli dom a dobré. Já vždycky když se rozčílím, tak to mám

v sobě hrozně dlouho. Takových situací je s nimi prostě moc a někdy se to nastřádá, ještě do toho ten Roman, že ho vůbec nezajímám, že mi nepomůže...někdy je toho fakt moc, pak z toho mám takové depky...někdy si doma pobřečím, taky mívám úzkost...nevím z čeho to je. Prostě někdy mě úplně svírá na prsách a mám takový strach a nevím z čeho. Taky ta únava, no. Snažím se nepřipouštět si to, ale někdy je toho prostě moc...“

V: „Vytáčí tě třeba kluci takhle? Že se tak prostě vyvztekáš?“

I: „Teďka jsem Káju zbila vařechou, kvůli čemu to bylo? Ne, Peťu. Jo já jsem vařila, a zrovna on stal a furt: papat, papat, papat. Tak já říkám: miláčku ještě chvilku vydrž, už tu polívečku budu mít hotovou. Ale normálně jim polívku nedávám, protože mám strach, aby to nevylili a tak. Myslím, že Sofinka už polívečku papá, že?“

V: „Jak kterou, podle toho jestli máme brindák nebo ne.“

I: „Jako polívkou je ještě krmím, a to bylo furt papat. Říkám počkej, vydrž, jenom to naleju, pofoukám to a jdeme papat. My jsme sedli a on nechtěl. Do teďka jsi řval, že chceš jíst, tak zase jdu s tou lžicí. Lžička vyletěla, teď to ve mně začalo vřít. Říkám Petře, jsem zařvala, tak on samozřejmě začal brečet. A Kája normálně papal. Říkám, přestaň rvát, do teďka stál, že chceš papat. Jako mně o to ani nešlo, nechceš jíst, tak nejez. Ale mě to tak vytočilo. Tak on začal papat a dělat, tak jsem řekla nic, já jdu pro tu vařechu. Jako vždycky když řeknu, že pro ni jdu, tak oni na to slyší. Jako nikdy nejdu s tím úmyslem, že je jdu zbit. Jako a když se zeptám, jestli mám jít pro tu vařechu a zeptám se toho druhého, co nemá dostat, tak oni řeknou, JO. Oni jsou tak hrozně škodolibí. (smích)“

V: „Jim se to líbí no.(smích)“

I: „Takže jsem šla pro tu vařechu, položila jsem ji na zem a Kája na ni reaguje, ten ví, ale Peťa s ní ještě nedostala, to bylo ten den poprvé. A začal padat z té sedačky, tak jsem vzala tu vařechu, plácla jsem ho po noze, takže samozřejmě začal ještě víc. Tak jsem si říkala, ještě mu zkusím ještě jednu lžičku, tak samozřejmě, že ji nechtěl. Tak jsem mu normálně servala ten brindák, dala jsem ho do postýlky, řekla jsem: nechceš, tak nežer, a zavřela jsem dveře. A byla jsem nasraná, ale byla jsem nasraná i na sebe, že jsem tu situaci nezvládla v klidu. Ale já to tak mám vždycky, že nejdřív je zbiju nebo vyletí a zařvu a potom je mi to líto, že jsem to prostě neustála, jo. Večer až jsem je uložila, tak se to nějak...normálně jsem brečela, že to nešlo zastavit! Takové okamžiky na mateřské mne teda dostávají.“

V: „Ale ono zase je toho moc s nimi, že? Někdy, že když tak naroste ta situace.“

I: „Jako nemůžu říct, že by to bylo jako furt, ale já nejsem tak klidná povaha. Já jsem taková, že prostě vyletím.“

V: „Tak někdy to tak prostě je no.“

I: „Odpoledne jak jsem mu sundávala tu plínku, tak chudáček měl obtištěnou vařechu.“

V: „A člověku to pak přijde líto, zas má výčitky“

I: „Tak jsem mu to něčím namazala.“

V: „Ale neomlouváš se?“

I: „Jemu? Ne. Možná jsem měla.“

V: „No, já si právě myslím, že ne, když už to, zase by sis za tím měla stát.“

I: „Když už to letělo. Ne neomlouvám se, já tak v duchu jsem sama na sebe. Ale neomlouvám se. Jo omluvím se, když ho třeba nechtěně bouchnu, tak to jo. Ani Mikulovi jsem se nikdy neomluvila, možná teď bych se mu mohla omluvit za to, jak jsem ho bila. (smích)“

V: „Dobré, tak já to ukončím.“