hodně přísný; měla jsem pocit, že se o mě vůbec nezajímá, jako by mě vlastně ani neměl rád. Vnímala jsem disharmonii mezi rodiči a dost mi to ubližovalo. Mám pocit, že jsem se mu celé dětství neustále snažila v něčem zavděčit, být hodná holka, dobře se učit, někam patřit a uspět, abych jednou mohla postupovat po kariérním žebříčku. V tomto ohledu mám pocit, že jsem neposlouchala sebe sama, jen jsem se poslušně řídila tím, co se ode mne očekávalo. V rodičovství mám pocit, že někdy jsem až zbytečně tvrdohlavá a někdy překvapivě i dost přísná, jako bych najednou viděla svého otce, a pak mám z toho pocity viny.“

Ve dvou se to lépe táhne

Často se mě lidé ptají, zda v partnerském vztahu platí spíše „*Vrána k vráně*“ nebo „*Protiklady se přitahují*“:

Lenka (ISTJ): „U nás doma bylo vše dobře organizované, nastavena jasná pravidla a pevně vyžadována. Např. uklízení v sobotu dopoledne; jasný postup, jak umýt koupelnu; vše má své místo, kam to patří, a musí se to tam vrátit hned. A mně to (dnes vím, že vzhledem k mému typu) vyhovovalo. Teď žiju v domácnosti s mužem, který rutině a pravidlům zas tolik neholduje, a já se učím nějak ‚plout‘ vedle toho muže, žít s ním to jeho teď a tady. Dochází mi, jak mi v tom chaosu není dobře, ale nemám sílu měnit to, protože se velkých změn bojím, i když jsou k lepšímu.“

Většina z nás hledá v partnerovi podvědomě něco, co nám samotným schází, někoho, kdo vyváží naše slabé stránky, abychom navenek jako celek vůči okolnímu světu dobře fungovali. Jinakost nás přitahuje, pro některé z nás je to dokonce lákavá výzva k další práci na sobě. Tohle pozitivní vnímání rozdílů však většinou funguje, když jsme zamilovaní a máme růžové brýle. Navíc se ve stavu zamilovanosti tak trochu přizpůsobujeme tomu, co si myslíme, že od nás partner očekává. Jakmile ale zamilovanost jen trochu poleví, přijdou každodenní starosti, či dokonce stresové situace, jinakost se stává překážkou a zdrojem konfliktů:

„Podle knížky sebe dost jistě odhaduju na INFP. Tedy věčně hledám ideální svět, jsem nespokojená s tím, co mám, vše donekonečna relativizuju a zpochybňuju, měním rozhodnutí. Žiju v teoriích, které neumím převést do praxe. Jako žena doma na mateřské toužím po intelektuálních dobrodružstvích, miluju smysluplné rozhovory. A muže typuju na ESFJ. Je spokojený s tím, co je, akorát já mu to často nabourávám. Je společenský, miluje návštěvy, skupiny. Ví přesně, co by se mělo dělat, protože takhle to fungovalo vždycky, a moje otázky po smyslu a hodnotách vůbec nechápe, i když se snaží.“

(Ne)fungování v domácnosti

Přestože ve společnosti už se tradiční pojetí rozdělení rolí v domácnosti mění, my ženy jsme často byly vychovávány k tomu, že vařit, prát a uklízet je naše práce. Některým z nás to nevadí, děláme to celkem rády a dobře to zvládáme. Očekáváme jen to, že si partner všimne a ocení to. Když se narodí děti, starostí přibývá a nějakou pomoc bychom ocenily, ale vlastně k tomu partnera moc nepustíme. Některé z nás proto, že to chceme zvládnout samy, neboť z toho máme dobrý pocit a posiluje to naši sebeúctu („*Jsem dobrá manželka, která se postará*“). Mnohé z nás také mají představu, že než někomu vysvětlíme, co má dělat, budeme to mít samy hotové. A když už k tomu partnera pustíme, tak na něj nenápadně dohlížíme, protože si chceme být jisté, že to udělá v souladu s naší představou. No a my, kterým hodně záleží na harmonii, můžeme mít obavu říct si o pomoc, protože se bojíme odmítnutí a potenciálního konfliktu.

Ne pro všechny ženy jsou ale dovednosti potřebné při péči o domácnost přirozené. Nepořádek nás příliš nerozrušuje, máme jiné priority. Navíc cítíme, že nejsme úplně „praktické“ a je pro nás těžké udržovat nějaký systém dlouhodobě:

INFP × ESFJ: „Naše chronické téma a nejvíc hádek se točí kolem úklidu. Muž mě nutí, abych nevytvářela nepořádek a uklízela po jeho, a já se mu snažím pořád vysvětlovat, že důležitější jsou pro mě vztahy, čas s dětmi a že uklizeno pro mě znamená něco jiného než pro něj.“

Ať už nás péče o domácnost baví, či nikoliv, právě zde se nabízí prostor, kde najít čas pro sebe, po kterém většina maminek, bez ohledu na typ, stále volá. Pro některé z nás to znamená připustit si, že nemusíme všechno zvládnout samy, pro jiné, že se nebudeme ohlížet na názor své maminky (která by si paní na úklid rozhodně domů nepustila). A hlavně že si můžeme o pomoc říct partnerovi, že si jeho přispění můžeme dokonce nárokovat.

Děti spojují, výchova (někdy) rozděluje

Rozdíly mezi námi se mohou ještě zvýraznit, když se nám narodí děti. Nejen proto, že práce a starostí přibude, ale zejména kvůli tomu, že o výchově můžeme mít dost různé představy. A nejde

jen o to, jak jsme byli my vychováváni. Mnoho z nás model rodičů opakovat nechce a vymezuje se vůči němu. Důvodem často je, že naši rodiče byli jiní než my, vychovávali nás sice, jak nejlépe uměli, ale ne v souladu s našimi vrozenými potřebami. My to proto chceme dělat jinak. Jsme na to ale (většinou) dva a naše představy o tom, co je to „jinak", se mohou velmi lišit, neboť i do toho, jak vychováváme, se promítá to, jací jsme:

INFP × ESFJ: „Naše velké téma je výchova. Mně je dobře v cestě unschoolingu, *jsem nedůsledná, zaměřená na vztah, pohodu a plynutí, a muž trpí, protože potřebuje strukturu, režim. Říká věty typu ‚V šesti letech by už syn měl přece…'. Prosí mě o konkrétní, jasné návody a postupy, jak přistupovat k synovi, a já mu je neumím dát, protože většinu situací prostě vycítím."*

Ve snaze vychovávat děti jinak a lépe se mnozí z nás snaží pátrat po nových přístupech – číst, chodit na semináře, rozebírat to s podobně laděnými lidmi. Málokdy se však v tomto smyslu rozvíjejí oba rodiče a přirozeně mezi nimi vzniká nerovnováha. Zpravidla je to matka, která výchovu definuje, protože do ní promítá to, co je jí přirozené. V oblasti výchovy je často „dál", ale ne nutně proto, že by pro to byla od přírody lépe vybavená – prostě jen s dítětem tráví více času a učí se praxí, dnes a denně, přes den i v noci. Často se také v oblasti výchovy více vzdělává a mrzí ji, že ji partner nenásleduje nebo alespoň nedělá to, co mu ona říká, že je „správně":

Klára (INTJ): „Já mám o výchově hodně načteno, manžel ne, a proto očekávám, že v důležitých věcech bude následovat moje pokyny. Když jsme se na něčem neshodli (např. způ-

sob uspávání) a manžel mi řekl, že pokud to bude někdy na něm, tak si to udělá po svém, tak jsem to na něm nikdy nenechala, protože pro mě bylo důležité, aby to bylo tak, jak jsem přesvědčena, že to má být."

Tímhle přístupem nutně vyvoláváme v partnerovi pocit, že náš vztah není v oblasti výchovy rovnoprávný. A od aktivního zapojování ho odrazujeme. A pak se divíme.

Jak táhnout za jeden provaz?

Ať už máme o výchově jasnou představu, nebo máme o dítě strach, pro mnoho z nás není snadné nechat partnera, aby se na výchově dítěte plnohodnotně podílel. Může být pro nás těžké dát mu dost důvěry, nepodceňovat ho a prostě to nechat na něm:

Beata (INTJ): „Svému muži se snažím víc věřit a nechat ho fungovat způsobem ‚nějak to dopadne' nebo ‚to se nějak udělá'. Zatím si to neumím moc užívat; zažívám vnitřní neklid, jak to dopadne bez plánu A, B či C. Většinou to samozřejmě dopadne dobře. Tak věřím, že se nakonec osvobodím."

Pomůže nám, když nebudeme očekávat, že bude kopírovat náš přístup. Je totiž vysoce pravděpodobné, že je jiný typ, než jsme my. Pochopit, co je pro něj přirozené, a zkoušet se dívat na různé situace z jeho úhlu pohledu (a zbytečně ho nedráždit) můžeme i pomocí této knihy.

Dobré je také uvědomit si, že více péče o dítě ze strany tatínka může být pro nás mámy velmi výhodné. Především získáme čas pro sebe, který nám v mateřství většinou zoufale chybí. Výhodné je to ale především pro dítě, ať už pro takové, které má rádo rozmanitost a s námi už se občas nudí, či pro takové, které je na nás velmi navázané a potřebuje se zvolna začít odpoutávat.

Táta dává dítěti něco jiného než máma. Dítě si zaslouží, aby i v něm mohlo mít model svého chování. A táta si zaslouží mít možnost jeho vývoj ovlivňovat.

V neposlední řadě je také důležité hlídat si, abychom my mámy nemyslely jen na vztah se svými dětmi, ale pečovaly i o vztah se svým partnerem. Veškerá starost o výchovu a domácnost může způsobit, že partnera přesuneme na vedlejší kolej. Možné důsledky už snad ani není třeba popisovat:

Alžběta (INTJ): „Abych se nesoustředila pouze na syna a rozvoj jeho potřeb a rozvíjení sebe jako kompetentní matky, měla jsem paralelní cíl – soustředit se na partnerství. S manželem jsme chodili pravidelně na rande, byli jsme sami bez dětí, dělali jsme věci pro rozvoj našeho vztahu. Pokud bych tento záměr neměla vědomý, tak by to nešlo. Stanovili jsme si, že každý týden půjdeme aspoň jednou na rande ven. Kdyby bylo na aktuálních pocitech, nikam bychom nešli, protože jsme v tu chvíli příliš unavení. Ale pro náš vztah bylo skutečně potřeba, abychom se mu také cíleně věnovali, dávali mu pozornost. Podobně jako dítěti, i když s jinou časovou dotací."

V mateřství můžeme vyrůst – my, partner i náš vztah

Tím, co v životě zažíváme, neustále rosteme. Všechny překážky, které zdoláváme, všechny situace, ve kterých musíme překročit svou komfortní zónu, nás rozvíjejí. A právě mateřství nám

nabízí k růstu nespočet příležitostí. Žádná z nás totiž není vybavena k tomu, aby dokonale a bezchybně zvládala vše, co se od ní v této roli očekává – starat se o domácnost, pečovat o potřeby dítěte, podporovat ho v rozvoji (a zároveň nezakrnět v rozvoji vlastním), být citlivou a milující partnerkou.

Dennodenně tedy překonáváme mnoho překážek a vyrovnáváme se s různými výzvami, které bychom si většinou dobrovolně nevybraly (třeba spát během prvního roku života dítěte každou noc maximálně pět hodin, a to ještě přerušovaně). Teď to ale děláme, protože potřeby dítěte jsou pro nás na prvním místě, a snažíme se vytvořit co nejlepší podmínky, aby bylo dítě šťastné a spokojené. Často na úkor svých vlastních potřeb. Takže se vlastně neustále překonáváme a neustále tím rosteme.

Partner samozřejmě také roste, ale většinou v tom, co si vybral a kde si může úroveň náročnosti výzev sám stanovit (v práci, v koníčcích apod.). Zpravidla nemusí tak často překonávat sám sebe, jako to zažívá máma na mateřské, a když, tak to dělá dobrovolně.

Tento rozdíl si většinou vůbec neuvědomujeme. Ale najednou můžeme začít zjišťovat, že se navzájem odcizujeme, ať už z pocitu křivdy (*„Ty to máš jednodušší; já nevím, co dřív, a ty se vezeš“*), nebo z pocitu, že jsme někde jinde, kde nám partner nemůže úplně rozumět (*„Nevíš vůbec, o čem to je, nezažíváš to co já“*). A často opravdu nemůže, a to i když chce. Ne nutně je to však jeho „chyba“: zaprvé tráví s dítětem výrazně méně času, zadruhé ho k tomu málo pouštíme.

My se cítíme přetížené. Ale ne vždy nám dochází, že partner se může cítit vyloučený.