



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky a psychologie

Bakalářská práce

„Čas pro sebe“ u žen na mateřské dovolené

Vypracovala: Adéla Horatschkeová
Vedoucí práce: Mgr. Jana Kouřilová, Ph.D.

České Budějovice 2017

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 27. 4. 2017

.....

Adéla Horatschkeová

Abstrakt

Název práce: „Čas pro sebe“ u žen na mateřské dovolené

Autor práce: Adéla Horatschkeová

Vedoucí práce: Mgr. Jana Kouřilová, Ph.D.

Počet stran: 74

Práce se zabývá „časem pro sebe“ u žen na mateřské dovolené. Pojem mateřská dovolená je společností užívaný souhrnný pojem pro mateřskou i rodičovskou dovolenou. Teoretická část se věnuje především mateřství, které je zde rozebráno z několika úhlů pohledu a je dáváno do různých souvislostí. Praktická část obsahuje kvalitativní výzkum, který byl proveden metodou polostrukturovaného interview s matkami na mateřské dovolené. Výzkumné otázky se týkají vnímání pojmu „čas pro sebe“ ženami na mateřské dovolené, dále ženami vnímaných postojů, které zaujímá okolí ženy k jejímu „času pro sebe“ a proměnami aktivit, kterým se žena věnovala jako bezdětná a kterým se věnuje jako matka na mateřské dovolené. Cílem výzkumu je nahlédnout do prožívání žen na mateřské dovolené ohledně této tematiky. Zmapovat, jakým způsobem ženy naplňují „čas pro sebe“, zda jsou jeho naplňováním saturovány a jaké jsou v tomto směru jejich potřeby. Data byla zpracována pomocí metody vyložení karet. Bylo zjištěno, že většina matek z výzkumného souboru chápe pojem „čas pro sebe“ jako chvíli, kdy jsou samy a mohou se věnovat aktivitám, které mají rády. Jejich potřeba tohoto času není příliš vysoká, zvláště dokud jsou děti hodně malé. Vynořil se fenomén vnímání „času pro sebe“ i jako chvíle „času pro sebe“ s manželem. Ve většině případů zaujímalo okolí kladný vztah k ženě „času pro sebe“ a podporovalo je v jejich aktivitách. Aktivity neprošly výraznou proměnou v průběhu času, výrazná změna však nastala v množství časových možností, kdy se ženy na mateřské dovolené mohou ve chvílích pro sebe věnovat aktivitám, které mají rády.

Klíčová slova

„čas pro sebe“, mateřství, mateřská dovolená, postoj okolí, seberealizace, volný čas

Abstract

Thesis Title: "Me Time" and Maternity Leave

Thesis Author: Adéla Horatschkeová

Supervisor: Jana Kouřilová, Mgr., Ph.D.

Number of Pages: 74

The topic of this paper is "me time" for women on maternity leave. The definition of "maternity leave" encompasses both maternity leave and parental leave. The theoretical portion of the paper is devoted primarily to motherhood, which is discussed from several points of view and is examined in various contexts. The practical part of the paper consists of qualitative research using the method of semi-structured interviews of mothers on maternity leave. The research questions relate to the women's perception of the concept of "me time" while on maternity leave, the attitudes perceived by women that individuals in the women's immediate environment have about their "me time", and, lastly, the change in activities that the women were involved in before they had children and their activities during maternity leave. The aim of the research is to examine how women on maternity experience this concept: how women fill this "me time", whether they are fulfilled, and what needs they have in this respect. The data was analyzed using the "case card" method. It was found that most mothers in the research group viewed the concept of "me time" as time when they are alone and can devote themselves to the activities they enjoy. The need for such alone time was found to be less important especially when the child was very young. A phenomenon of the perception of "me time" that included time spent alone with the woman's husband or partner emerged. In most cases, the environment looked positively on the woman's "me time" and supported her in her activities. The women's activities did not change significantly over time, but a significant change occurred in the number of opportunities the women on maternity had for themselves and for the activities they enjoy.

Keywords

"me time", motherhood, maternity leave, attitude of others, self-realization, leisure time

Poděkování

Na tomto místě bych chtěla poděkovat především vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Janě Kouřilové, Ph.D. za trpělivost, ochotu, odborné vedení bakalářské práce, poskytování cenných rad a podnětů při zpracování této práce. Dále bych chtěla poděkovat respondentkám, které se ochotně podílely na výzkumu. Mé poděkování též patří rodině a přátelům, kteří mi pomohli s korekturou textu a byli mi oporou nejen při tvorbě této práce.

OBSAH

ÚVOD.....	8
TEORETICKÁ ČÁST	10
1. Rodina a její funkce	10
2. Mateřství a rodičovství	12
2.1. Různé pohledy na mateřství.....	13
2.1.1. Mateřství z pohledu společnosti	13
2.1.2. Mateřství z pohledu matek.....	15
2.2. Motivace k mateřství	16
2.3. Rodičovské role	19
2.3.1. Role matky	20
2.3.2. Role otce	21
2.4. Adaptace na mateřství.....	23
2.5. Mateřská a rodičovská dovolená.....	25
2.5.1. Mateřská dovolená.....	26
2.5.2. Rodičovská dovolená.....	26
2.5.3. Otcovská dovolená.....	27
3. Seberealizace	28
3.1. Mateřství a seberealizace	29
4. Mateřství a volná chvíle pro sebe	30
4.1. Volný čas	31
4. 2. Mateřský čas	31

PRAKTICKÁ ČÁST	34
5. Metodologie výzkumného šetření.....	34
5. 1. Cíl výzkumu a výzkumné otázky.....	34
5. 2. Typ kvalitativního výzkumu	35
5. 3. Metody sběru dat	35
5. 4. Metody zpracování a analýzy dat	37
5. 5. Etická otázka výzkumu	37
5. 6. Výzkumný soubor.....	38
6. Výsledky výzkumu	40
6. 1. Případová studie.....	40
6. 2. Souhrn výsledků výzkumu.....	65
7. DISKUZE	68
ZÁVĚR	70
SEZNAM LITERATURY A ZDROJŮ	72
SEZNAM PŘÍLOH.....	74

ÚVOD

Narození dítěte je pro ženu velkým zásahem do jejího života a přináší s sebou mnoho změn. Minimálně po dobu, kdy je dítě malé a je plně závislé na matčině péči. Jelikož je role matky rolí nevratnou, bývá zpravidla tato změna v životě ženy celoživotní. Žena už nikdy nebude nevázaná a bezdětná, z páru se stanou rodiče a vždy už musejí brát ohledy na dítě a jeho potřeby. Změny se projeví v několika sférách. Jednou z nich je ženin „čas pro sebe“.

Tato bakalářská práce se zabývá tématem „času pro sebe“ u žen na mateřské dovolené, které zkoumá z několika úhlů pohledu. Jednou z motivací pro zkoumání této problematiky je fakt, že literatura se zabývá ženou v období mateřství především z fyziologického pohledu, a již není k nalezení dostatek odborných zdrojů, jež by se zabíraly tematikou potřeb a pocitů žen v tomto období.

Pro zasazení tématu do určitého rámce, je v teoretické části věnována kapitola rodině a jejím funkcím. Velká část práce se zaměřuje na mateřství a rodičovství, což je zásadním tématem celé práce. Jsou zde nastíněny různé pohledy na mateřství, a to jak z pohledu společnosti, tak z pohledu matek. Další podkapitoly jsou věnovány motivaci k rodičovství a rodičovským rolím. Adaptace na mateřství není vždy snadná, a tak se práce věnuje i tomuto tématu. Společnost užívá souhrnný název mateřská dovolená, což je označení pro mateřskou i rodičovskou dovolenou zároveň. V této práci se též užívá společný název mateřská dovolená, je však důležité zmínit, jaké rozdíly mezi těmito pojmy jsou. Dále se teoretická část zabývá mateřstvím a seberealizací a poslední kapitolou je mateřství a volná chvíle pro sebe.

Praktickou část tvoří kvalitativní výzkum, který byl realizován vedením polostrukturovaného interview s šesti matkami na mateřské dovolené. Předmětem rozhovoru byl „čas pro sebe“, způsob chápání tohoto pojmu ženami, které jsou právě na mateřské dovolené, potřeby žen v tomto směru a jejich výše saturace náplní, kterou tento čas tráví. Cílem výzkumu je zjistit, jakého významu nabírá pojem „čas pro sebe“ ženami na mateřské dovolené. Dále jakým způsobem se staví dle žen na mateřské dovolené okolí k jejich „času pro sebe“, zda je podporuje, a jakým způsobem se tato případná podpora projevuje. Výzkum se také zaměřuje na proměnu aktivit, kterým se žena věnovala

v průběhu času.

TEORETICKÁ ČÁST

1. Rodina a její funkce

Přes všechny proměny, kterými si rodina v historii prošla, zůstává stále nepostradatelnou a těžko nahraditelnou institucí jak pro dospělého člověka, tak především pro dítě. Představuje nenahraditelnou skupinu během předávání hodnot z generace na generaci, funguje jako nejvýznamnější socializační činitel. Je u počátku rozvoje osobnosti a má možnost ho v rozhodujících fázích života ovlivňovat (Kraus, 2008).

Rodina tedy představuje velmi důležitou primární skupinu v životě jedince a to už před jeho narozením. Aby u dítěte mohl probíhat zdravý duševní vývoj, je potřeba, aby vyrůstalo v prostředí citově vřelém a stálém (Matějček, 1989). Avšak duševní vývoj dítěte začíná už v prenatálním období, tedy v období těhotenství ženy. Proto je důležité, aby už během těhotenství navazovala matka, ale i otec, vztah ke svému budoucímu dítěti. V dnešní době se začíná přikládat mnohem větší význam aktivní účasti otce již během těhotenství, ale zároveň i v prvních chvílích života dítěte.

Samotný pojem rodina je definován mnoha způsoby. Každý autor uchopuje toto slovo jinak. Avšak obsah těchto definic bývá dosti podobný. Například dle Giddense (1999, s. 552) je rodina: „...skupina jedinců spojených pokrevními svazky, manželstvím nebo adopcí, která vytváří ekonomickou jednotku a její dospělí členové zodpovídají za výchovu dětí.“ Ve všech známých společnostech existuje nějaká forma rodiny, ale charakter rodinných vztahů je velmi variabilní. V moderní společnosti převažuje nukleární model rodiny (tedy rodiče a jejich děti), ale známe i řadu typů rozšířených rodin. Oproti tomu Hartl & Hartlová (2000, s. 512) uvádějí poměrně jednodušší, avšak v podstatě stejně znějící definici: „rodina je společenská skupina spojená manželstvím nebo pokrevními vztahy a odpovědností a vzájemnou pomocí.“

Rodina je základní jednotkou každé lidské společnosti. Je významná nejen z biologického hlediska pro udržení lidstva, ale také proto, aby lidé mohli v této základní sociální organizaci náležitě pečovat o své děti. Zprostředkovává svému potomkovi vrůstání do společnosti a její kultury, jelikož představuje první a dosti závazný model instituce, s jakým se dítě setkává. Rodina tedy předurčuje osobní vývoj dítěte, jeho vztahy k jiným skupinám lidí, orientuje dítě k určitým hodnotám, poskytuje mu podporu a vystavuje ho

jistým konfliktům. Dále rodina propojuje generace a vytváří tak mezi nimi kontinuitu a pouta solidarity. Rodina se svojí charakteristikou a funkcí představuje unikátní a nenahraditelnou instituci (Matoušek, 1997). Rodina je primárním nositelem kultury, jež jedinci poskytuje základní normy a hodnoty dané společností. Učí dítě společenskému životu v prostředí, ve kterém vyrůstá a napomáhá mu orientovat se ve světě symbolů. Tím, že se dítě učí respektovat požadavky rodičů a za jejich nesplnění je určitým způsobem postihnuto, seznamuje rodinná výchova dítě s kulturními vzorci, jako jsou tradice, zvyky, zákony, mravy, tabu apod. (Výrost & Slaměník, 2008).

Co se týče funkcí, které by rodina měla plnit, jsou na ni v tomto směru kladeny obrovské nároky. Rodina, jakožto primární skupina by měla jedinci poskytnout emocionální zázemí, bezpečí a jistotu, vytvářet pro něj vhodné a stimulační prostředí s dostatkem podnětů a uznání. Dále je místem elementárních zkušeností a v neposlední řadě základnou pro vstup do společnosti. Řádné naplnění všech výše uvedených funkcí rodiny není nikterak snadné. Bylo by dokonce i na místě, položit si otázku, nakolik je průměrná rodina za „běžné situace“ schopna tyto potřeby nasycit. Neplnění těchto uvedených funkcí má pro socializaci jedinců vážné důsledky. Její zanedbání má dopady i na biologickou, sociální a kulturní reprodukci společnosti (Havlík & Kořa, 2002).

V dnešní době posílil význam rodiny, jakožto útočiště před veřejným světem. Rodinné prostředí se tak stává (především v sociálně slabém prostředí) jediným opěrným bodem, kam se její členové, hlavně pak děti, mohou uchýlit. Představuje tak stále nenahraditelnou instituci (Matoušek, 1997).

V průběhu vývoje společnosti, tedy i rodiny, došlo i k určitým proměnám v plnění funkcí rodiny. I přes možné odlišnosti ve struktuře, různé rozložení rolí a moci, které se mohou v rodinách lišit v závislosti na typu lidského společenství, základní funkce univerzální lidské rodiny jsou však všude většinou podobné (Langmaier & Krejčířová, 1998).

Těmito funkcemi pro nukleární rodinu jsou (Kraus, 2008; Langmaier & Krejčířová, 1998):

- **Reprodukční funkce.** Navzdory počtu narozených dětí mimo manželství napříč všemi společnostmi, zůstává rodina stále základní jednotkou pro plození nové generace. Pro úspěšný rozvoj společnosti je potřeba stabilní reprodukční základny.
- **Hospodářská funkce.** Rodina představuje důležitý prvek v rozvoji ekonomického systému společnosti. V rámci vykonávání určitého povolání jsou její členové

zapojování do výrobní sféry a zároveň se sama rodina stává významným spotřebitelem.

- **Emocionální funkce** je zásadní a nezastupitelná. Žádná jiná instituce není schopná vytvořit takto podobné a potřebné citové zázemí, s pocitem bezpečí, jistoty a lásky. Emoční uspokojení je v rodině poskytováno všem svým členům rovnoměrně.
- **Socializační funkce** představuje jednu z rozhodujících úloh rodiny. Rodina je průvodcem dítěte do lidské společnosti, měla by jej učit základním způsobům společenského chování a předávat mu kulturní návyky dané společností.

2. Mateřství a rodičovství

Mateřství představuje v životě ženy velikou změnu. Je důležité, aby si již během jejího těhotenství oba rodiče vytvářeli k dítěti vztah a pomalu se tak připravovali na svoji novou roli. Největší změna však nastane, až když se dítě narodí. Říká se, že pro muže je největší životní událostí smrt otce, pro ženu je to narození prvního potomka.

Mateřství je zkouškou osobní zralosti. Zároveň je také novou příležitostí. Je zde možné začít bez starých chyb, jelikož se mateřstvím otevírá nová nepopsaná kapitola života.

Pokud je žena na mateřství psychicky zralá, je pro ni porod prvního dítěte nejdůležitější životní událostí. Skutečnost, že se sama stala matkou, ji definitivně oddělí od její matky. Objevovat na dítěti každý den něco nového a sledovat pomalé krůčky v prvních rocích života svého dítěte, patří k největším a nejsilnějším chvílím v životě matky. Spolu s tělesnou i duševní blízkostí a něhou v následujícím období, kterou matka věnuje svému dítěti kojením, přebalováním a konejšením, je tato zkušenost naplňována a přikládá ženě mateřství ještě větší význam (Říčan, 2004).

V prvních týdnech po porodu mnoho maminek prožívá jakousi iluzi, že to, co se právě děje, není realita. Tyto pocity bývají doprovázeny dojmem, že jsou naprosto nekvalifikované k péči a výchově miminka. Jejich očekávání, že budou vedeny svými mateřskými instinkty, není vždy naplněno a tak bývají překvapeny, že ne všechno přichází úplně přirozeně (Gurrentz, 2003). Říčan ve své knize (2004, s. 262) uvádí, že „*mateřské štěstí je dar, ale někdy je také třeba na něm zapracovat.*“ Je tím myšleno, že ne pro každou matku je mateřství šťastnou událostí. Některá žena může zjistit, že se v roli matky necítí dobře, je pro ni obtížné si na ni zvyknout, a že mateřství neprobíhá úplně tak, jak si

představovala. V druhém případě může adaptaci na novou roli znesnadňovat i samo dítě. Příčinou nešťastného mateřství může být i kojeneček, jež s matkou „nemluví“. Tato nekomunikace se může projevat tím, že dítě nereaguje na matčino oslovení a její něžné doteky (Říčan, 2004).

Rodičovství představuje projev generativity dospělého věku, ale zároveň určité naplnění intimity. A to z toho důvodu, jelikož umožňuje vznik jediné, hluboké citové vazby, která povětšinou přetrvává po celý život (Vágnerová, 2007). Rodičovství může představovat důvod k uzavření manželství, ale není tomu tak samozřejmě vždy. Zvláště v dnešní době, kdy je spíše určitým trendem být pouze v partnerství. Zde však bude uvažováno o rodině, jež ctí tradiční model – tedy uzavření svazku manželského a manželství.

Rodičovství je člověku něčím zcela přirozeným, avšak chce-li být člověk dobrým rodičem, je k tomu potřeba i určité osobnostní zralosti. S narozením prvního dítěte se z manželství stává rodina a pro manžele přináší k jejich dosavadním rolím nové úkoly, jež se pojí s rolí otce a matky. Dítě přináší do manželského života řadu nových prožitků. Jak ty pozitivní, jako je ochranný postoj, přichylnost dítěte a sledování jeho rychlých vývojových změn. Tak ale i ty negativní, jako například úplná změna denního rozvrhu rodičů, obavy, mnoho starostí a často i upozadění vlastních volných chvil, na které byli předtím, jako bezdětní, zvyklí (Langmaier & Krejčířová, 1998).

2.1. Různé pohledy na mateřství

Společnost si na mateřství vytvořila určitý názor, který by se mohl zdát spíše jako obecné shrnutí toho, co se momentálně děje s dítětem, o kolik dítě už vyrostlo, a co by možná mohla žena zrovna prožívat. Otázkou zůstává, zda je tomu skutečně tak. I přes to, že s mateřstvím má zkušenost téměř každá žena, zůstává toto téma poměrně skryté.

2.1.1. Mateřství z pohledu společnosti

Velice zajímavý názor na toto téma uvádí ve své knize Elisabeth Badinter (2011, s. 115, in Volejníčková, 2015): „*Každá kultura předepisuje určitý ideál mateřství, přestože ten se v čase mění. Každá žena je tímto ideálem ovlivněna, ať chce nebo ne. Mohou jej přijmout, odmítnout nebo si vyjednat vlastní podmínky, ale vždy je jím každá jejich volba ovlivněna.*“ Autorka dává přirozené mateřství do kontrastu především s různými „ideály“, které si stanovuje sama společnost. V dnešní době je to především otázka kojení. Existuje

spousta organizací a hnutí, které na matky vyvíjejí tlak, že to nejlepší, co pro své dítě mohou udělat, je, aby jej kojily. To devaluje ženy, které kojit nemohou, případně nechtějí. Badinter (2011, in Volejníčková, 2015) ukazuje na případu kojení další příklad osobního konfliktu matky. V případě, že se rozhodne pro nekojení svého dítěte, hrozí jí označení „sobecké matky“. Pokud se však rozhodne kojit, stane se z ní ta dobrá matka, nebo se začne vnímat jen jako zdroj jídla pro své dítě bez svých vlastních pocitů a potřeb? Na druhé straně, když se rozhodne kojit, bude muset být první měsíce dítěti k dispozici a už nebude samostatná entita, nýbrž bude spojena s dalším člověkem. Tlaky vyvíjené na matky skrze společnost se ale týkají i jiných sfér. Samozřejmě sem patří porod, ale také představa, že matka je mateřskou rolí naprosto pohlcena a už nemá své osobní potřeby a zájmy.

Jak už bylo výše zmíněno, je zajímavé, že i přes něco tak obvyklého, čím mateřství je, jde stále o téma poměrně málo prozkoumané. Zároveň jde o téma běžné, tedy osobní zkušenost s ním má převážná většina žen, na druhé straně jde o téma tajemné a skryté – na veřejnosti se o něm mluví jen málo a povrchně.

Co se týče veřejné reprezentace mateřství, probíhá na stránkách specializovaných mateřských časopisů nebo knih o mateřství, které čtou však opět jen samotné matky. Téma mateřství je odsouváno na okraj zájmu v ostatních médiích, stejně tak v umělecké literatuře, ale i v sociálních vědách. Sdílení mateřských zkušeností je tak matkám umožněno jen v jakési uzavřené společnosti ostatních matek a jejich komunikace v širším společenském prostoru je tak velmi omezená (Šed'ová, 2003).

Rozdílné pohledy společnosti na mateřství můžeme vidět i mezi různými společenstvími. Například v tradičních společnostech je mateřství chápáno jako samozřejmé, celoživotní poslání ženy, kterému je podřízeno všechno ostatní. Oproti tomu v dnešní euroamerické kultuře je mateřství chápáno jen jako určitý interval. Jako etapa, ve které se žena věnuje dětem, ale vlastně jde jen o jakési přerušení jejího „reálného“ pracovního života, ke kterému se později vrátí (Šed'ová, 2003).

Otázkou zůstává, nakolik je možné, aby se žena naplno vrátila do původního zaměstnání, a zda skutečně chce. Avšak tato otázka by spadala spíše do jiných oborů. Ať už si na mateřství vytvoří společnost jakýkoli názor, nejdůležitější je, aby samotná matka neměla pocit tlaku na sebe samou a na to, jakým způsobem chce pečovat a vychovávat své dítě. Neboť právě ona se snaží vychovat svého potomka tak, jak nejlépe umí a dokáže.

2.1.2. Mateřství z pohledu matek

S příchodem antikoncepce se objevila i možnost zvolit si, zda se stát matkou či se naplno realizovat na profesní rovině. Pro většinu žen se stalo mateřství z jejich přirozeného údělu, aktem svobodné volby (Možný, 2008). Přesto však většina z nich volí stát se „matkou na plný úvazek“.

Dokazují to mnohé výzkumy, které zkoumaly názory matek na skloubení rodiny a práce. Konkrétně jde o výzkum „*Mateřství, rodina a práce z pohledu matek malých dětí*“, který byl realizovaný vědeckou pracovnící Sociologického ústavu AV ČR, PhDr. Hanou Maříkovou (2008). Jelikož by tento výzkum zasahoval spíše do sociologické oblasti, bude zde uvedena jen určitá část z výpovědí matek, jež poukazují na jejich svobodnou volbu obětovat se pro své dítě.

Respondentky shodně vypovídaly, že delší doba, po kterou setrvaly doma s dítětem, pro ně kromě morální povinnosti či závazku, znamenala také jakousi satisfakci, sebeuspokojení a sebenaplnění. Chtěly si své dítě užít a plně se mu věnovat, a to vědomě a dobrovolně na úkor své práce a případné kariéry. Dítě představuje pro ženu hodnotu, která není v dané chvíli jednoduše kompenzovatelná prací. Z výzkumu dále vyplynulo, že matky vnímají období, kdy jsou s dítětem doma jako období příjemné, nikoli jako obětování se. Některé matky dokonce uváděly, že být doma pro ně znamenalo možnost organizovat si čas po svém, byť s ohledem na potřeby a nároky dítěte. Samotné matky se během období na mateřské dovolené definovaly jako matky, resp. jako pečující osoby. A to i ženy, které mají aktivní postoj k práci. To poukazuje na silnou vnitřní identifikaci s mateřstvím. Matky z tohoto výzkumného souboru si jsou vědomy morální odpovědnosti, zároveň ale reflektují omezení, která může mateřství přinášet (Maříková, 2008).

O tom, jak mateřství prožívají ženy na mateřské dovolené, a jak o něm přemýšlejí, se zajímala také Klára Šedřová. Ve své studii (2003) s názvem „*Mateřství jako pozitivní hodnota a žitý svět*“ hledá odpověď na otázku, co pozitivního ženám mateřství přináší nebo jakým způsobem docházejí k pozitivnímu zhodnocení svého mateřství. Šedřová zkoumala několik oblastí, do kterých mateřství zasahuje. Těmito zkoumanými oblastmi byly okolnosti spojené s raným mateřstvím, emoce spojené s mateřstvím, dále osobní vlastnosti ženy a poslední kategorií byl osobní růst matky. Změny, které mateřství přináší v těchto oblastech, ženy vnímaly jako pozitivní, ale i negativní. I přes některá negativa,

která se k mateřství pojí, by ženy z výzkumného souboru opět jednoznačně daly přednost rodičovství, před svobodou, kariérou, cestováním a užíváním si. Pozitiva, jež mateřství přináší, jsou pro tyto ženy silnější.

Pro samotné ženy, bylo stát se matkou, něčím zcela přirozeným a samozřejmým, nemusely nad tím nijak přemýšlet. Zkrátka věděly, že dítě jednou chtějí. Mareš (2002, in Šed'ová, 2003) poukazuje ve svém výzkumu na „hodiny biologické“ a „hodiny sociální“. To, za co jsou považovány hodiny biologické, popisuje Mareš spíše jako odvozeninu od hodin sociálních. Tedy tlak od nejbližšího a širšího okolí, kdy se od ženy očekává, že se v určitém věku usadí a stane se matkou.

Na závěr by se tedy dalo říci, že mateřství rozhodně není nejsnadnějším úkolem, jak bývá často prezentováno, ale i přesto představuje dítě pro matky tak vysokou hodnotu, že jsou ochotny se na úkor svých osobních zájmů plně věnovat svému dítěti. Také si samy uvědomují, jak zásadním mezníkem narození miminka je a jakou životní změnu přináší.

2.2. Motivace k mateřství

Motivace k mateřství a rodičovství je spojena s již výše zmiňovaným pojmem generativita, se kterým přišel E. H. Erikson. Tento termín označuje sedmé stádium z osmi stadií vývoje člověka, pro které je typický zájem i o příští generaci, tedy o investici do rodičovství (Hartl & Hartlová, 2000). Generativita představuje základní postoj, jakousi životní polohu v dospělém věku. Být generativní znamená z podstaty své bytosti plodit a starat se o to, co jsme zplodili. Nikoli z povinnosti, ale spontánně, iniciativně, z vlastní vůle a radostně (Říčan, 2004).

Nasměrování dívek k rodičovství se projevuje již u děvčátek při hře s panenkou. Případně si tuto úlohu nacvičují na mladších sourozencích. Adolescentním dívkám pak jejich mateřskou úlohu připomíná každá menstruace. Dívky, které jsou dobře identifikovány s matkou, se pak povětšinou na tuto úlohu těší (Říčan, 2004). Mateřství je tedy i v dnešní společnosti stále pevně spjata s ženskou identitou.

Pohledů na motivy k mateřství a rodičovství je mnoho. Také je tato motivace ovlivňována různými faktory, které mají za následek finální rozhodnutí k tomuto kroku – tedy zda se stát rodičem.

Jako první budou uvedeny základní motivy, které uvádí Vágnerová (2007) ve své knize.

Zde jsou uvedeny *vnější a vnitřní stimulační k rodičovství*.

Co se týče *vnějších stimulů k rodičovství*, hraje zde velkou roli ekonomické a materiální zabezpečení, jistý partnerský vztah, ale také zkušenosti z dětství. Za splnění standardní sociální normy, což je očekávání, že mladý dospělý člověk uzavře manželství a zplodí děti, je odměnou zvýšení společenské prestiže.

Vnitřní stimulační k rodičovství zahrnuje všechny základní psychické potřeby. Rodičovství může tyto potřeby uspokojovat nebo naopak jejich uspokojení blokovat. Mezi tyto potřeby se řadí (Matějček & Langmeier, 1986; Seifert et al., 1997, in Vágnerová, 2007):

- **Potřeba nových podnětů.** Na jedné straně dítě s sebou přináší nové zážitky a zkušenosti a může rodiče v tomto směru obohacovat. Na straně druhé je ale dítě určitým způsobem omezuje. Po narození potomka se už rodiče nemohou zcela svobodně rozhodovat, co budou dělat.
- **Potřeba citové vazby.** Vztah s dítětem je jistý a spolehlivý, přinejmenším v raném věku. Dítě představuje vděčný objekt citového vztahu. City svých rodičů přijímá a oplácí je. Zároveň však často po narození dítěte dochází k ochlazení partnerských vztahů, jelikož dítě k sobě velice intenzivně váže pozornost a lásku dospělých. Vždy tyto vztahy rodičovství nějakým způsobem promění. Tato proměna je dána diferenciací rodičovských rolí, povinnostmi a společenskou zodpovědností, kterou může každý z rodičů pojímat odlišným způsobem.
- **Potřeba seberealizace** může být uspokojována i v souvislosti s rodičovskou rolí. Ploditelská kompetence a rodičovská role je bez pochyby důkazem dospělosti. Do určité míry představuje jednu z podmínek přiznání statusu dospělého a zároveň poskytuje člověku novou identitu. Společenské postavení, především pak matky, je mnohem vyšší než pozice svobodného a bezdětného jedince. Dítě může napomáhat k pocitu naplnění života, potvrzení vlastní hodnoty a stát se smyslem existence svých rodičů. V některých případech naplňuje dítě životy svých rodičů natolik, že po jejich odchodu z domova mají rodiče pocit prázdnoty. Mají problémy s hledáním nového cíle, který by měl rovnocennou hodnotu, kterou pro ně výchova a péče o dítě představovala. Ne pro všechny rodiče může dítě představovat životní naplnění a uplatnění se. Pro takovéto rodiče může být dítě překážkou v seberealizaci na jiné úrovni, např. v pracovní oblasti. Potřeba individuálního uplatnění, nezávislosti a rovnosti v manželských vztazích značí preferenci jiných

hodnot a vede tak k menšímu počtu dětí případně k úplné bezdětnosti.

- **Potřeba otevřené budoucnosti.** Jelikož je v dětech na psychosociální i genetické úrovni zakódováno zachování existence rodu a jeho typických znaků, představuje dítě pokračování života svých rodičů. Dispozice, které rodič předává svému dítěti, budou předány zase další generaci. I přes tento generační přesah dítě do jisté míry budoucnost svých rodičů limituje. Rodiče už nemohou volit tak svobodně, ale měli by už vždy brát ohled na potřeby svého dítěte.

Touha stát se matkou nebo otcem s postupem času dozrává a mění se. V otázce přání mít dítě, hraje svou roli mnoho faktorů. Sheehyová (1999, in Říčan, 2004) uvádí několik jiných motivů k mateřství, než ty, které byly uvedeny výše. Mezi ně patří **přitažlivost mateřské identity**. Bez vysokých nároků na duševní rozvoj umožňuje fyzická přítomnost dítěte jasnou sebe definici. Na otázku kdo jsem, je jasná odpověď – jsem matka. Dále je to **touha vyrovnat se vlastní matce**, která se může jevit jako nedostižný vzor, **použití dítěte jako prostředku k připoutání si muže** v případě nejistoty v manželovu nebo milencovu lásku. Také je to přání **mít někoho velmi blízkého a být s ním nerozlučně spoutána**. Jen těžko by se hledala větší blízkost, než je blízkost nastávající matky a plodu, kojící matky a kojence. Dalším z uváděných motivů je **potřeba čelit strachu ze smrti**. Tento motiv je vysvětlován tím, že dítě může uspokojovat matčinu nevědomou fantazii o vlastní nesmrtelnosti. Poněkud zvláštní motivem může být **potřeba potrestat sebe nebo druhé**. I přes to, že tento motiv může působit nesmyslně, bývá někdy reálný a silný. Těhotenství a porod spolu s nepříjemnostmi, které na sebe vážou, mohou posloužit jako určitý trest za nedovolená sexuální nebo jiná přání. Poslední motiv, který je uveden, je **dítě jako zbraň** proti komukoli, komu bude jeho existence vadit.

Zdeněk Matějček (1989) po svém zkoumání hodnot, které dítě přináší svým rodičům, došel k závěru, že jde především o psychické potřeby, které rodiče prostřednictvím svých dětí uspokojují. Dalo by se tedy říci, že důraz na psychickou hodnotu, kterou děti přinášejí, je tou hodnotou, která lidi k dětem přitahuje a motivuje je k tomu, aby je sami počali. Dítě představuje pro své rodiče hodnotu samu o sobě a neslouží jako nástroj k dosažení určitého cíle (Rabušic, 2001). Výzkumy na téma motivace rodičů k rodičovství započaly na přelomu šedesátých a sedmdesátých let 20. století. Na základě analýz desítek výzkumů vznikla sada devíti základních hodnot, které dítě či děti poskytují svým rodičům. Autory této sady jsou Hofmanová a Hofman (1973, in Rabušic, 2001). Mezi zjištěné hodnoty patří

fakt, že *narození dítěte poskytuje mladým lidem status dospělosti a dává jim sociální identitu*, dále dítě dává rodičům *pocit reprodukce sebe samých* a pocit jisté „nesmrtelnosti“. Dále se ve výzkumu ukázalo, že dítě dává rodičům *pocit morálnosti* – rodič se vzdává vlastních zájmů pro blaho nové osoby, dítě také přináší *pocit afiliace* a vytváří pro člověka velice důležité vazby primární skupiny. Dítě zároveň *přináší do života zábavu a něco nového*, také je *zdrojem pocitu kreativity, pocitu naplnění a pocitu kompetence*. Mezi poslední body, jež byly výsledkem výzkumu zjištěny, patří fakt, že dítě přináší rodičům (především pak matkám) *zdroj moci a současně pocit kontroly nad někým jiným*, zároveň dítě umožňuje rodičům *srovnávat se a soutěžit jeho prostřednictvím s jinými rodiči*, což může přinášet určitou prestiž. V poslední řadě je dítě také *ekonomicky užitečné* (Hofman & Hofman, 1973, in Rabušic, 2001). Autoři k výzkumu dodávají, že ne všechny tyto hodnoty se musejí nutně vyskytovat ve všech prostředích a sociálních kulturách. Současně dodávají, že se budou lišit v závislosti na pořadí, ve kterém se dítě v rodině narodilo.

Na tento výzkum navázaly i další studie a srovnávací výzkumy. Jeden z nich byl proveden v USA, na Filipínách a v Jižní Koreji (Bulatao, 1981, in Rabušic, 2001). Respondentům byla položena otázka, proč si přáli své první dítě a nejčastěji vybraná odpověď byla téměř všude shodná. Nejčastěji byly zdůrazňovány emocionální a psychické prvky. Tedy mít dítě pro lásku a péči, mít dítě, aby bylo doma veselo, mít dítě jako pokračovatele rodinného jména apod. (Rabušic, 2001).

Ačkoli existuje na toto téma mnoho názorů a studií, a každý autor na něj nahlíží z trochu jiného úhlu pohledu, v určitých částech se shodují, a lze zde spatřovat stejná hodnocení. I přes to, že úloha rodiče přináší rovněž jisté oběti, stále převažují přínosy této nové role a platí, že mateřství a rodičovství je považováno za součást životního plánu nejen mladých dívek (Sobotková, 2007).

2.3. Rodičovské role

Každý člověk zastává v životě a ve společnosti určité role a většinou je to i víc rolí najednou. Ke každé roli se váže i pro ni specifické chování.

Několik rolí máme i v rodině. Ať už je to role dítěte, od kterého se očekává, že bude alespoň do určitého věku závislé na svých rodičích a bude přijímat jejich péči, nebo role prarodičů, která je pro naplňování psychických potřeb dítěte taky velmi důležitá a stojí

hned za rodičovskou rolí. Prarodiče bývají klidnější a vyrovnanější, oproti často vyčerpávaným rodičům, představují tak jakousi stabilizační funkci (Lovasová, 2006). Důležitost prarodičů je zřejmá, avšak ne vždy je tato výpomoc možná.

Rodičovská role představuje velice důležitou součást identity dospělého člověka. Přispívá k jeho dalšímu osobnostnímu rozvoji a přináší mu mnoho důležitých zkušeností. Ovlivňuje jeho uvažování a emoční prožívání, vliv má také na jeho další role a mezilidské vztahy. Tato role je primárně biologicky podmíněná, souběžně má i svou psychickou a sociální hodnotu. Je dosti specifická v mnoha směrech a je odlišná od ostatních rolí dospělého věku. Rodičovská role je nadřazenou rolí, jelikož rodičovská moc a pocit kontroly nad dítětem je téměř absolutní. Rodič rozhoduje prakticky o všem, co se dítěte týká. To, že se člověk stane rodičem, mu zůstane navždy. Na rozdíl od ostatních rolí není rodičovská role vratná. Zároveň narození společného potomka k sobě připoutá oba rodiče jakousi nezrušitelnou vazbou. Rodičovství představuje také zásadní zvrat v životě člověka a vyžaduje velikou změnu životního stylu, na který byl člověk jako bezdětný předtím zvyklý. Malé dítě je naprosto závislé na péči rodiče a to přináší mnoho povinností a omezení spolu se značnými nároky na zodpovědnost (Vágnerová, 2007).

Od rodičů se očekává, že budou svému dítěti poskytovat péči, zároveň, že budou emočně i sociálně zralí a také ekonomicky nezávislí. Avšak tyto požadavky jsou někdy poměrně vysoké. Ne každý člověk je schopen se se svou novou rolí rodiče tak rychle a snadno ztotožnit. Z toho mohou pramenit určité problémy a neshody v rodině. Problém s přijetím této role může nastat především u nevyzrálých osob. Tyto osoby zažívají konflikty rolí, kdy nejsou schopny ve svém životě skloubit narůstající počet různých rolí, jako je role rodiče, manžela/manželky, zetě/snachy, zaměstnance atp., což vede k frustraci a to má pak negativní dopad na fungování celé rodiny (Lovasová, 2006).

2.3.1. Role matky

Role matky je velice komplexní a pojí se s ní spousta dalších témat. Nyní bude tedy nastíněna role matky jen z jednoho úhlu pohledu. Další témata a problematika, jež se k tomu pojí, budou komplexněji popsány v dalších kapitolách.

Role matky má na rozdíl od role otce jasně vymezená práva a povinnosti a zároveň má ve společnosti mnohem vyšší prestiž. Společností je akceptován názor, že role matky a pečovatelky o rodinu, je biologicky dána, že je pro ženu něčím zcela samozřejmým

a představuje jakési ženino poslání. Mateřství tvoří jednu z velmi významných složek ženské identity. Proměna v mateřskou roli je mnohem náročnější a znatelnější, než proměna mužské role v otcovskou roli. Je to dáno bazální potřebou mateřství, jež je spojená s touhou pečovat, se kterou je ještě propojená změna v prožívání a uvažování (Vágnerová, 2007).

Mateřství přináší značné uspokojení, je zdrojem nových zážitků, ale zároveň je pro matku velkou zátěží. Žena musí přijmout fakt, že role matky je rolí nevratnou, také je potřeba naučit se péči o novorozence a uvědomit si, jak je tato péče náročná nejen časově. Žena, jakožto nastávající matka, je nucena změnit svůj dosavadní životní styl, přijmout zodpovědnost spolu s povinnostmi a omezením, a přizpůsobit vše potřebám dítěte.

Od matky je očekáváno, že se bude o malé dítě starat citlivě a empaticky. Buduje si k němu nezrušitelnou vazbu a dítě se stává na její péči naprosto závislé. Matka je společností považována za výchovnou a pečovatelskou autoritu. Právě matce je dáno prioritní rozhodování o dítěti a je si tohoto práva vědoma. To může mít za následek situace, kdy se matky tohoto práva nerady vzdávají ve prospěch spolurozhodování s otcem. Také z tohoto důvodu je role matky značně asymetrická a nadřazená. Matka spolu se svojí rolí získává moc nad životem dítěte a rozhoduje o všem, co se jej týká.

Role matky přináší do života ženy nové zkušenosti, proměny v jejím emočním prožívání, psychice a má vliv i na oblast mezilidských vztahů. Mateřství je vnímáno jako jedna z nejtěžších zkoušek, jak pro ženu jako matku, tak pro partnerský vztah a jeho soudržnost. Velká část pozornosti, kterou žena věnovala převážně jen svému partnerovi, je nyní přenesena na dítě, a to představuje velkou zátěž pro vztah (Vágnerová, 2007).

Ačkoli se mateřství, a s tím i spojená role matky, může jevit jako naprostá součást života a biologicky podmíněná danost, není pro rodičku snadné se na tuto novou roli hned adaptovat. Chce to určitý čas, než pro ni vše okolo dítěte bude přirozenou součástí jejího života.

2.3.2. Role otce

Role otce je v rodinném systému nepochybně důležitou součástí. Na svém významu nabírá i díky tomu, že je v dnešní době stále více podporována účast otce na výchově a péči o dítě. Už i otcům je umožněno, aby zůstali doma s dítětem, zatímco žena se stará o rodinu po finanční stránce. Zároveň vešla v platnost tzv. Otcovská dovolená (v plném

znění „otcovská poporodní péče“), kdy bude otcům umožněno být doma se svou ženou a s dítětem týden po porodu. Otec tak může být nápomocen ženě v prvních dnech po porodu a zároveň bude blíž svému novorozenému dítěti [MPSV, 2016, online]. Další možnosti, za jakých se může otec podílet na výchově dětí a být s ním v domácnosti, jsou přiblíženy v jiné kapitole této práce.

Otec by měl sdílet se svou partnerkou povinnosti spojené s rodičovstvím. Tento požadavek na muže může být však někdy poněkud problematický. Aktuální role otce vyžaduje harmonizaci mužských a zároveň ženských vlastností. Otec, jakožto vzor mocného, silného a statečného jedince, který funguje jako autorita, musí umět skloubit tyto výhradně mužské vlastnosti s citovou vřelostí a emoční podporou dítěte, což jsou zase vlastnosti spíše ženské. Spojení těchto protikladných aspektů mužské role a přiblížení se klasickému pojetí mateřské role, může být pro muže obtížné, nesrozumitelné a příliš namáhavé, takže se o to často ani nepokoušejí (Vágnerová, 2007).

Role otce je tedy v současné době charakterizována větší variabilitou a nejednoznačností jejího vymezení. Rozhodně nemá takovou prestiž jakou má role matky. Zároveň však společnost od muže-otce neočekává tolik jako od matky a je k jeho chování mnohem tolerantnější.

Jelikož mužská touha po dítěti není tolik biologicky podmíněna jako u žen, může se jevit jejich vztah k potencionálnímu otcovství jako menší zájem o dítě. Vztah otce k dítěti se však rozvíjí postupně a pomaleji, než u matky. Je to dáno i tím, že u otce neprobíhá hormonální změna v těle jako je tomu u žen během těhotenství a porodu, která by posilovala jeho emoční vyladění a intenzivní selektivní zaměření. Muž se nestane otcem zplozením dítěte, ale kontaktem s ním. I přes to, že muž má určité vrozené dispozice k pečovatelskému chování, potřebuje, aby mu partnerka byla jakousi průvodkyní v péči o dítě a napomohla tak k vybudování vztahu mezi otcem a dítětem (Vágnerová, 2007).

Nespornou důležitost otce při výchově dítěte dokazují i určité výzkumy. Například jedinci, jejichž otcům se podíleli na výchově, vyrostli s větší pravděpodobností v dospělé osoby s lepším porozuměním pro druhé než ti, u kterých byl otec vůči dětem málo všímavý (Biller, 1993, in Bakalář, 2002).

Otec také pomáhá k vedení dítěte k větší nezávislosti. Představuje to vhodnou protiváhu k přemíře ochranných tendencí matky. Dětem, které jsou zahrnovány velkou

mateřskou péčí a chybí u nich mužský element, je povolováno málo volnosti k prozkoumávání světa a ani nejsou povzbuzovány k vývoji asertivních, nezávislých postojů (Biller, 1993, in Bakalář, 2002).

Otázka podílení se otce na výchově a péči o malé dítě je běžnou otázkou psychologických a sociálních výzkumů rodinného života. Z výsledků skutečně vyplývá, že otec je nepostradatelnou složkou v této oblasti. V jednom výzkumu se ukázalo, že tam, kde se otec podílí na péči a výchově dítěte, nedochází při přechodných manželských neshodách k rozvodům, jako tam, kde se otec na péči nepodílí (Matějček, 1989).

Zkrátka a dobře, ačkoli je role otce postavena na společenském žebříčku níže nežli ta mateřská, je pro zdravý a komplexní vývoj jedince, ale i partnerský vztah, velice důležitá.

2.4. Adaptace na mateřství

Příprava na novou roli probíhá již během těhotenství, ale největší změny přijdou až po příchodu dítěte na svět. Z bezdětné ženy se stává matka a z páru bez dětí jsou rodiče. I přes svoji přirozenost je mateřství velkým zásahem do života ženy a první chvíle mohou být velice těžké. Ani v dnešní době, kdy je nabízena spousta kurzů, které slibují nácvik péče o novorozence, se nic nevyrovná reálné zkušenosti a péči o svoje vlastní dítě.

Avšak nejde jen o umění péče o dítě a vytváření si citové vazby s ním. Matka je s příchodem role vystavena řadě jiných změn. Dítě svým příchodem vždy jistým způsobem mění stav sociální situace, do které zrovna přišlo. Změny, jež s sebou dítě přináší, nemusí být jen pozitivní, jak by se to mohlo ze všech časopisů a příruček pro maminky zdát. Na rodičích je, aby tuto změnu svého života nějakým způsobem zpracovali, vyrovnali se s ní, přizpůsobili se nové situaci a zařídili přijatelné podmínky pro další společenskou existenci – tedy pro jejich potomka (Vágnerová, 2007).

Ve společnosti stále přetrvává mýtus o idealizované matce. Z toho vyplývají vysoká, občas až nerealistická očekávání. Společnost žije s představou matky, která je plně saturována svým mateřstvím a je povznesená nad ostatní potřeby. Tuto představu ještě sytí domněnka, že maminka má být ve své roli jednoznačně šťastná a zcela vyrovnaná. Její dítě a péče o něj ji má naplňovat pouze pozitivními pocity. Skutečnost je však často úplně jiná. Zidealizovaná očekávání, která společnost má, ale neodpovídají realitě. Mateřství není zahaleno jen do růžové mlhy, ale může přinášet i celou řadu problémů, nejistot, omezení a nepříjemných zážitků (Vágnerová, 2007).

Je zajímavé, že i přes něco tak přirozeného, jako je mateřství, se většina knih zaměřuje především na dítě a jeho blaho a pocity matky jdou jaksí stranou.

Péče o dítě může být ale prožíváno i jako jednotvárná, unavující a frustrující činnost. Stereotypní péče o malé dítě a práce v domácnosti může být pro ženu, která je na mateřské dovolené, stresující. V případě, že nemá možnost alespoň někdy přerušit stereotyp domácí práce, může v ní mateřství vytvořit pocit určité limitace. Na straně druhé, je období na mateřské dovolené poměrně poklidné, a žena si ho může zorganizovat sama dle toho, jak jí to samotné vyhovuje (Vágnerová, 2007).

Další nepříjemné pocity, jež se k tomuto období vážou, jsou ženiny pocity přetížení, únavy, izolovanosti od okolního světa a pocity zlosti na sebe i na okolí.

Také omezení sociálních kontaktů zde hraje velkou roli. Právě kontakt s okolním světem, tedy komunikace s dospělou osobou a ne jen s dítětem, přispívá k obohacení kognitivní a emoční stimulace ženy na mateřské dovolené. Pocity izolace bývají velice nepříjemné a právě malé děti naplňují potřebu sociální stimulace jen částečně a jednostranně. Sociální kontakty bývají během doby, kdy matka pečuje doma o dítě, značně redukovány. Zvláště pak, když rodiče nemají nikoho, kdo by byl ochoten občas pohlídat. Velice důležitou součástí této společenské sítě jsou vztahy s prarodiči a dalšími příbuznými, kteří jsou ochotni občasně s péčí o dítě pomoci. Kontakty rodičů se omezují na aktivity se spřátelenými manželskými páry, které mají rovněž děti a jiné přátelské vztahy bývají utlumeny až do té doby, kdy budou rodiče trochu volnější (Vágnerová, 2007).

Přesto, že jsou zde zmíněni oba rodiče, převážně se redukce sociální sítě či izolace, týká jen matek. Dosud je péče o dítě přenechávána hlavně jí. Pro muže se po narození potomka v oblasti sociálních vztahů tolik nemění. Pokud tedy on nenastoupil na rodičovskou dovolenou a nezastupuje matku. Vztahová síť ženy prochází razantní změnou. Vzniklé citové pouto mezi ní a dítětem se odráží nejen do vztahu s manželem, ale i s širší rodinou a přáteli. Dotazované matky z výzkumu Šed'ové (2003) uváděly, že v jejich případě dítě upevnilo jejich vztah s manželem, ale samozřejmě si lze představit i opačný případ. Dítě je prý jakýmsi katalyzátorem vztahů – tedy některé posílí a jiné utlumí.

Pro matku s malými dětmi jsou velice důležité vztahy s přítelkyněmi, které si buď zrovna procházejí, nebo si už prošly, podobnou životní situací. Navzájem si poskytují zdroj opory, porozumění, sdílí společně problémy, které jim izolovaný život v rodině přináší

(Vágnerová, 2007). Důležitost styku s jinými matkami potvrzují i respondentky z výše zmiňovaného výzkumu, kdy samy uvádějí, že už nemají tolik času na vídání svých přátel z dob, kdy byly bezdětné. Chybějící četnost těchto styků si ale nahrazují novou sociabilitou. Zároveň uvádějí, že ti opravdoví přátelé zůstávají, jen jejich vzájemný kontakt už není tak častý (Šed'ová, 2003).

Ženy také často trápí změna jejich zevnějšku, neschopnost zhubnout na svoji původní váhu. S tím se pojí nedostatek času, který by mohly věnovat samy sobě nebo si ve volné chvíli jen odpočinout a nabrat nové síly. Rozpor mezi idealizujícím pohledem společnosti na matku a skutečností může vést ke zklamání, pocitům neschopnosti a viny ze svého zdánlivého selhání. Negativní dopad mají i očekávání, že matka je mateřstvím natolik uspokojována, že netouží po ničem jiném. Toto tabuizování pocitů nespokojenosti, matkám v podstatě zakazuje dávat najevo pocity truchlení nad ztrátou jejich dřívějšího stylu života. Stereotypní představa jakési „super-matky“, která je vyrovnaná, šťastná a všechny povinnosti zvládá bez obtíží, zbytečně ubírá na spokojenosti z mateřství, jelikož to nikdy nemůže být jen zdrojem radosti (Matlin, 2000; Nicolson, 2001, in Vágnerová, 2007).

2.5. Mateřská a rodičovská dovolená

Těhotenství a mateřství je pro většinu matek i otců krásným obdobím. Avšak toto období zároveň může představovat pro některé rodiny také finanční zátěž, jelikož s mateřskou, následně i rodičovskou dovolenou, ubude příjem do domácnosti. Pojmy mateřská a rodičovská dovolená spolu splývají do jednoho společností užívaného a souhrnného označení „mateřská“. Avšak rozdíly mezi nimi jsou.

I přes to, že nárok na tento systém sociálního zabezpečení a doba, po kterou je možno ho čerpat, by spadal spíše do jiné, než psychologické sféry, hraje zde také svoji důležitou roli. Proto je potřeba toto téma v práci zmínit.

Stále platí, že péči o dítě zastává zejména žena, jež i zůstává doma s dítětem. V prvních letech mateřství se nepředpokládá, že by pro ženu bylo důležité uplatnění se v rámci profese a tak většina matek zůstává po tuto dobu v domácnosti bez pracovní aktivity. Žena je ekonomicky zatížená a stává se závislou na svém partnerovi (Vágnerová, 2007). S tím se pojí i proměna osobní identity. Žena dočasně ztrácí svoji nejprestižnější složku, tedy profesní roli (Matlin, 2000, in Vágnerová, 2007).

2.5.1. Mateřská dovolená

Mateřská dovolená náleží pouze ženě a to v souvislosti s porodem a péčí o narozeného potomka. V případě, kdy žena porodila jednoho potomka, má nárok na mateřskou dovolenou v maximální délce 28 týdnů. Pokud žena porodila dvě a více dětí, náleží jí mateřská dovolená po dobu 37 týdnů. Takto prodlouženou mateřskou dovolenou může pobírat i žena, jež je tzv. osamělá. Pod tímto pojmem se rozumí žena, která je neprovdaná, ovdovělá, rozvedená či je osamělá z jiného vážného důvodu, nežije tedy s druhem (Příb, 2003).

Na mateřskou dovolenou může žena nastoupit mezi šestým až osmým týdnem před očekávaným termínem porodu (ten stanovuje lékař). Minimální doba, kdy musí být žena s dítětem doma na mateřské dovolené je 14 týdnů. V žádném případě nesmí být přerušena nebo skončena po méně než šesti týdnech od porodu.

V průběhu mateřské dovolené nesmí žena vykonávat tu práci, ze které čerpá mateřskou dovolenou a peněžitou pomoc v mateřství. Avšak může pro svého zaměstnavatele pracovat na základě dohody o provedení práce případně o pracovní činnosti. Druh práce musí být však odlišný od druhu práce, který vykonává v pracovním poměru. Zaměstnavatel ale nesmí ženu zaměstnat v období šestinedělí.

Zvláštní ochrana na trhu práce se vztahuje na období, kdy je žena těhotná či na mateřské dovolené. Po návratu z mateřské dovolené je zaměstnavatel povinen ženu zařadit na její původní pracovní místo.

Po dobu mateřské dovolené má žena nárok na finanční podporu. Aby mohla tuto podporu získat, je potřeba, aby splňovala určité podmínky. Mezi tyto podmínky patří ukončení těhotenství porodem, účast na nemocenském pojištění v posledních dvou letech po dobu alespoň 270 dní, dále péče o dítě, zákaz výkonu činnosti, ze které se poskytuje peněžité pomoc v mateřství a řádně zaplacené nemocenské pojištění (Fryjaufová, 2007).

Výše peněžité podpory v mateřství se odvíjí od výše platu za posledních 12 měsíců. Peněžité pomoc v mateřství představuje přibližně jeho 70% [MPSV, 2017, online].

2.5.2. Rodičovská dovolená

Rodičovská dovolená je nárokové pracovní volno a čerpat ho může matka po skončení mateřské dovolené k prohloubení péče o dítě, nebo otec po narození dítěte.

Zároveň je možné, aby se o dítě starali oba rodiče současně či se v péči o něj střídali. V případě, že s dítětem chtějí být doma oba rodiče, nastupuje žena na mateřskou dovolenou a otec nastupuje na rodičovskou dovolenou ode dne porodu dítěte. Pokud se žena po uplynutí šestinedělí chce vrátit zpět do pracovního procesu, může být doma s dítětem muž na rodičovské dovolené (v případě, že na ni nenastoupil již dříve) (Fryjaufová, 2007). Otec tak plně převezme péči o potomka, a s tím se pojí i čerpání peněžité pomoci v mateřství. Otec nikdy nečerpá mateřskou dovolenou, ale pouze rodičovskou dovolenou. Po dlouhou dobu se mateřská dovolená týkala jen žen, avšak v dnešní době je byt doma s dítětem umožněn i otcům.

O rodičovskou dovolenou je nutno svého zaměstnavatele požádat a zaměstnavatel je povinen této žádosti vyhovět. Rodičovský příspěvek je dávka státní sociální podpory, jež má umožnit celodenní péči o dítě [Gender Studies, 2011, online].

Na rodičovský příspěvek má právo ten rodič, který poskytuje celodenní a řádnou péči dítěti (Fryjaufová, 2007). Zaměstnavatel je povinen poskytnout rodičovskou dovolenou do 3 let věku dítěte, avšak rodičovský příspěvek, což je dávka státní sociální podpory, je možný pobírat až do 4 let věku dítěte. Chce-li být rodič doma s dítětem až do této doby, musí se domluvit se svým zaměstnavatelem na neplaceném volnu.

Celková částka, jež je v rámci rodičovského příspěvku vyplácená, tvoří 220 000 Kč. Rodiče si mohou sami zvolit, jak dlouho jej budou pobírat a dle této žádosti se upraví výše vypláceného příspěvku měsíčně. Platí však, že rodičovský příspěvek nesmí tvořit více než 70 % předchozího výdělku, a nesmí činit více než 11 500 Kč za měsíc.

Během mateřské či rodičovské dovolené je možné, aby si rodič pečující o dítě přivydělával, ale musí splnit určité podmínky dané státem [Gender Studies, 2011, online].

2.5.3. Otcovská dovolená

Jak už bylo výše zmíněno, je důležité, aby byl otec do procesu péče a výchovy o dítě zahrnut. Smyslem této „otcovské poporodní péče“, jež byla vládou schválena, je možnost rozložení péče o novorozence mezi oba rodiče. Zároveň je také otcům poskytnuta příležitost být doma s dítětem a se svojí ženou v důležitém období krátce po porodu.

Otcovská dovolená bude fungovat jako nová dávka. Po dobu jednoho týdne, co otcovská dovolená trvá, bude otci vyplácena částka 70 % vyměřovacího základu jeho výdělku

z nemocenského pojištění. Podpora je stejná, jako u peněžité pomoci v mateřství. Na otcovskou dovolenou bude možno nastoupit v období šesti týdnů ode dne narození dítěte. Týdenní otcovskou dovolenou není možné přerušit [Habáň, 2016, online].

3. Seberealizace

Je to právě seberealizace, která lidi tolik odlišuje od jiných živočichů. Jde o naplnění, rozvoj, plné využívání schopností a vloh člověka. Seberealizace či sebeaktualizace je jednou z vyšších sociálních potřeb v hierarchii (Hartl & Hartlová, 2000). Tento pojem zavedl do povědomí čelní představitel humanistické psychologie Abraham Maslow (1908-1970). Sám Maslow pojem charakterizuje jako tendenci: „*být vším tím, čím člověk může být*“ (Drapela, 2011). Tedy potřeba realizovat svůj lidský potenciál, přičemž jeho podstatnou složkou je tvořivost. Specifická forma této potřeby je interindividuálně velice různorodá. Touhou se může stát v podstatě cokoli. Ať už je to touha stát se tenistou, vyjadřovat se pomocí umělecké či vědecké tvorby nebo touha stát se ideální matkou (Nakonečný, 1998).

Lidské potřeby řadí Maslow do pyramidy, které jsou zde rozděleny do pěti úrovní, a to od nejnižších po nejvyšší¹. Na samém základě stojí **potřeby fyziologické**, kam patří například žízeň, hlad, sex a spánek. Další patro pyramidy tvoří **potřeba bezpečí**. Tu tvoří pocit jistoty, stability, spolehlivosti, osvobození se od strachu, úzkosti a chaosu, potřeba struktury, pořádku zákona a silného ochránce. Třetí patro této pyramidy je postaveno na **potřebě lásky, náklonnosti** a potřebě někam patřit, nebo také známá jako potřeba sounáležitosti. Předposlední úroveň je **potřeba uznání**, což je potřeba dosažení úspěšného výkonu a potřeba prestiže. Tyto čtyři potřeby jsou označovány také jako nedostatkové či D-potřeby, které se ještě dělí na nižší (fyziologické potřeby a potřeba bezpečí) a vyšší (potřeba lásky, sounáležitosti a uznání). Je důležité dostatečně uspokojovat vyšší nedostatkové potřeby, jelikož ty mají na svědomí duševní pohodu, případně i rozvoj osobnosti jedince. Na samém vrcholu pyramidy stojí **potřeba seberealizace**. Jde o skupinu potřeb, kam spadají žádosti člověka po sebenaplnění, jeho tendence uskutečnit své možnosti. Tyto potřeby jsou označovány také jako metapotřeby či potřeby bytí (B-

¹ viz Příloha č. 1

potřeby). S uspokojováním těchto růstových potřeb se jejich intenzita nesnižuje, ale spíše roste. Avšak aby mohlo dojít k seberealizaci, je nezbytné, aby byly uspokojeny potřeby nižší úrovně (Plháková, 2004). Pokud nejsou nižší potřeby uspokojovány, vynucují si svoji pozornost.

Seberealizovaný člověk se nesoustředí jen na sebe, spíše naopak. Člověk, který není zužován osobními starostmi, přestává na sebe tolik myslet a snadno se pak zaujme pro tvořivou práci nebo pro boj za nějaký nadosobní cíl, ve kterém se realizuje (Říčan, 2007).

Maslow vytvořil seznam osobnostních vlastností, které jsou dle něj charakteristické pro seberealizující lidi. Mezi tyto vlastnosti patří akceptace sebe i druhých lidí takových, jací jsou, vysoká tvořivost, smysl pro humor, starost o blaho lidstva, hluboké a uspokojující interpersonální vztahy, spontánnost v myšlení i chování, účinné vnímání reality, zaměřenost více na problém než na sebe, odolnost vůči vlivu kultury bez účelové nekonvenčnosti, schopnost hlubokého uvědomění základních životních zkušeností a schopnost pohlížet na život z objektivního hlediska (Maslow, 1967, in Atkinson, 2003).

3.1. Mateřství a seberealizace

Mohlo by se zdát, že tyto dva pojmy spolu moc nesouvisí. Určitě na ně lze nahlížet jako na dvě různá a oddělená slova, ale zároveň mohou být vnímaná dohromady jako jeden pojem, který spolu nějak souvisí. Je totiž možné, aby žena svoji seberealizaci spatřovala v mateřství, zároveň se může seberealizovat i na jiné úrovni – ať už pracovní nebo například kreativní.

Samotné mateřství může uspokojovat základní psychické potřeby, ale zároveň je může samozřejmě i blokovat. Jednou z těchto psychických potřeb, které může mateřství naplňovat, je právě potřeba seberealizace. Dítě se tak může stát smyslem existence svých rodičů a napomáhat jim k pocitu naplnění života, včetně potvrzení jejich vlastní hodnoty (Matějček, & Langmeier, 1986; Seifert et al., 1997, in Vágnerová, 2007). Po tom, co si matky zvyknou na svoje dítě a péči o něj, začne jich většina v tuto chvíli cítit, že se mateřství stává jednou z nejdůležitějších složek jejich identity. Jsou schopné se naplno ztotožnit se svojí novou rolí a ve výchově a péči o dítě nacházejí svůj smysl života. Po dobu, kdy je dítě malé, je potřeba seberealizace u ženy uspokojována rolí matky. Alespoň je tomu tak u většiny žen a to v dostatečné či přijatelné míře. Není-li pro ženy mateřství dostatečnou seberealizací, její nespokojenost se projeví hledáním lepší alternativy. Tu

může představovat částečný pracovní úvazek nebo jiné mimořádné aktivity, jako jsou kupříkladu vzdělávací nebo volnočasové zájmy (Vágnerová, 2007).

Čím je dítě starší, toto pnutí realizovat se jinde, než jen na poli mateřském, pomalu vzrůstá. Přes to, že i v předškolním období zůstává matka hlavní pečovatelkou, se těsná vazba mezi matkou a dítětem pomalu rozvolňuje a tak dochází k rovnováze mezi různými psychickými potřebami matky. To neznamená, že by role matky přestala být pro ženu důležitá, ale začíná mít také zájem o svůj další osobnostní rozvoj. A to v oblasti profesní role, svých zájmů, sociálních kontaktů mimo rodinu, svůj zevnějšek a další složky, které jsou důležité pro její identitu. Jen co děti trochu odrostou, obnovuje se v různé míře potřeba vlastního rozvoje, spojeného s pracovním a společenským uplatněním se. Tím je myšleno především znovuzískání profesní role a návrat do zaměstnání (Vágnerová, 2007).

Především, když je dítě malé, je matka naprosto pohlcena péčí o něj a nemá příliš velkou potřebu realizovat se jinde. Však takové malé miminko zabere spoustu času a energie. Přirozeně pak s postupem času, kdy dítě odrůstá a pomyslná pupeční šňůra se pomalu zpřetrhává, obnovuje se i matčina potřeba věnovat se více sobě. Zároveň je ve většině rodin potřeba, aby se žena opět zařadila do pracovního procesu, kvůli nezbytnosti finančního zabezpečení rodiny oběma rodiči.

4. Mateřství a volná chvíle pro sebe

Narození dítěte znamená pro rodinu něco definitivního a neodvolatelného. Z manželů jsou najednou rodiče, po nějakou dobu se již v noci nevyspí tolik jako dříve a už nemohou myslet jen na sebe. Cokoliv budou od této chvíle plánovat a podnikat, budou to dělat s ohledem na dítě. Jde však o přirozený běh života, tvořivé životní dílo a životní zrání. Lpění na dřívějším a starém, snaha o zachování dřívějšího pohodlí, dřívějších zvyků, zálib a forem chování, je spíše zastavení se ve vývoji a ochuzování se o nové zážitky, které dítě přináší. Takový člověk by se stal jakousi konzervou starobylosti, jak říká Matějček (1989). Tato poznámka je míněna na ty mladé manžele, kteří nemají zájem o změny ve svém životě. Nechtějí nic přebudovat, nic přehodnotit a ničeho se vzdát. Narození dítěte samozřejmě neznamená převrátit vše ve svém dosavadním životě naruby a vzdát se všech svých koníčků, zájmů a přátel. Jen je třeba přizpůsobit se nové situaci a povznést svůj život na novou a vyspělejší rovinu. Tedy naučit se životu ve třech. Dítě přináší svým rodičům

mnoho nového a to jistě stojí za to, aby postoupili o vývojový krok dopředu a neulpívali na mladistvých radovánkách, kterými naplňovali svoje předchozí životní období. Všechny dosavadní aktivity zůstávají, a bude na ně ještě spousta času. Avšak první okamžiky s dítětem jsou něčím jedinečným a byla by škoda, aby se rodiče o ně nechali připravit (Matějček, 1989).

4.1. Volný čas

Volný čas poskytuje lidem *zábavu* – tedy uspokojení osobních potřeb a osvobození se od nudy. Dále *odpočinek*, a to duševní i fyzický, načerpání nových sil a poslední funkcí z tohoto obecnějšího dělení je *rozvoj osobnosti*. Volný čas představuje svobodu. Dobu, kde člověk žije jen sám pro sebe a může se svobodně realizovat. Na význam volného času má vliv spousta faktorů, které ho mohou podporovat či omezovat. S přibývajícím věkem, pracovními i rodinnými povinnostmi četnost volnočasových aktivit se výrazně snižuje.

Ženy se na rozdíl od mužů více soustředí na rodinu a domov, avšak v případě volnočasových aktivit se častěji věnují kulturním akcím, jako jsou návštěvy divadla, galerií a veřejných knihoven. Celkově dávají ženy více přednost emočním aktivitám (Šerák, 2009).

4.2. Mateřský čas

Jak už bylo výše zmíněno, mateřství je fenoménem dvojaké povahy. Na jedné straně je obvyklé a zkušenost s ním má téměř každá žena, na straně druhé jde o cosi tajemného, skrytého a na veřejnosti příliš nediskutovaného. Pokud ano, tak jen málo a povrchně. Mateřství však zůstává stále předmětem zájmu jen určité skupiny – tedy samotných matek. A tak i téma, jako volný čas či chvíle pro sebe, je pojímáno především v příručkách pro maminky. Ty fungují jako návody na skloubení rodiny a „času pro sebe“.

Mateřský čas je lineární a černobílý. Linearitou se myslí rozdělení dnů do předvídatelných úseků, které jsou spojeny s konkrétními mateřskými povinnostmi, jako je například vaření, péče o děti, odvoz dětí do školy a na kroužky, domácí úkoly, koupání, ukládání do postele a našla by se jistě celá další řada činností. Patří sem jistě i příjemnější činnosti jako povídání si s dětmi, mazlení, naslouchání, podávání rad, učení a další.

Žít dle mateřského času může být únavné, stresující a ne příliš zábavné. Zvláště pak s více dětmi. V mateřském čase má průběh dní, týdnu, měsíců a dokonce i let, svůj daný vzorec.

Ten bývá občas narušen příjemně strávenými víkendy a prázdninami. Minuty mateřského času někdy neznají konce, jindy zase ubíhají tak rychle, že jde sotva popadnout dech (Hubbardová, 2004).

Psycholožka a rodinná terapeutka Gisela Preuschoff (1996) ve své knize zmiňuje, jak často slyší od matek jejich stížnosti na nedostatek času. Radí svým klientkám, aby si uvědomily, že nemusí nic a je jen na nich, komu svůj čas chtějí věnovat. Stává, se že matky, které jsou nešťastné ze svého údělu a vadí jim, že nikdy nemají klid, že i když jsou se svými dětmi celý den, jsou s nimi jen fyzicky. Ve svých myšlenkách a citech jsou jinde.

Důležité také je, najít někoho, kdo může občas vypomoci s hlídáním, aby se mohla žena věnovat činnostem, které ráda provozuje. Často si však v záprahu péče o rodinu jen matně vzpomíná, co to bylo za aktivitu. Mateřství je sice zásadní změnou v životě ženy, ale neznamená popření své vlastní identity. Stát se matkou přeci neznamená přestat být tím, kým žena doposud byla a vzdát se toho, co je pro ni důležité. Jen to znamená, že někdy bude potřeba se trochu více snažit, aby si svoje potřeby uspokojila (Gurrentz, 2003). Nejen pro samotnou maminku, partnerský vztah, ale i pro dítě, je důležité, aby se žena cítila spokojeně a odpočatě po všech stránkách.

Při péči o malé dítě je potřeba přizpůsobit se jeho rytmu života, ale i tak se dá zvyknout na nové rozdělení času a najít si nové zájmy. Preuschoff (1996) označuje dobu, kdy dítě spí jako „zlatý čas“. Právě v tuto chvíli může žena vykovávat téměř cokoli, co jen sama potřebuje. Záleží jen na ní, zda tuto chvíli využije také ke spánku, k domácím pracím, či se bude věnovat něčemu úplně jinému.

U někoho je tato potřeba vyšší, u někoho zase nižší, ale každý člověk potřebuje mít někdy možnost času pro sebe. Pro maminky je často těžké sledovat, jak jejich manželé odchází do práce či za zábavou, zatímco ony zůstávají doma s dítětem. Pociťují jakési svázání a někdy dokonce i žárlivost, vůči svému muži. V takovém případě se může i návštěva zubaře, kam vyrazí žena bez dítěte, stát slavnostní událostí (Gurrentz, 2003). Poté skutečnost, že mateřská dovolená může být velice náročná po psychické stránce a představuje jakousi izolaci, je pravdivou.

Nedostatek času, a to na sebe, partnera, ale i domácnost, potvrzují všechny dotazované ženy z výzkumu provedeného Šedřovou (2003). Jako vystihující se jeví výpověď jedné z dotazovaných maminek, která uvádí, že nemá tolik času na věci, které by chtěla dělat.

Říká, že člověk musí stále zvažovat, jestli ten čas investuje do sebe, nebo jej věnuje dítěti. Zároveň si ale uvědomuje, jak důležité je mít někdy možnost „času pro sebe“. Samy maminky na otázku, co by jim pomohlo na mateřské dovolené, aby se cítily lépe, vypovídaly, že by uvítaly více hlídání a mít více času pro sebe bez dětí.

Mateřství sice staví do stínu dosavadní zájmy, koníčky a někdy i přátele, přesto je většina maminek ochotna si je odeprít a být tu hlavně pro své dítě a rodinu. Nepocítují to nijak zvlášť jako křivdu, a naopak si užívají všech okamžiků s dítětem, neboť si jsou vědomy toho, jak rychle dítě roste a jeho postupného osamostatňování se. Vědí, že jim dítě odejde z domova a na své předchozí zájmy budou mít opět dost času.

PRAKTICKÁ ČÁST

5. Metodologie výzkumného šetření

5. 1. Cíl výzkumu a výzkumné otázky

Téma mateřství je z fyziologického hlediska poměrně rozsáhle zmapované. O samotných potřebách a prožívání ženy během tohoto období, už ale příliš zmínek není. Přitom se mateřství týká téměř každé ženy a stálo by za to, aby byla tato oblast více prozkoumána.

Výzkum je zaměřen na postoj žen na mateřské dovolené k jejich „času pro sebe“. Zaměřuje se na samotné vnímání tohoto pojmu, jakým způsobem se dle žen na mateřské dovolené staví okolí k jejich „času pro sebe“, a také na postupné proměňování těchto chvil v průběhu času. Jelikož je pojem mateřská dovolená společensky užívaný souhrnný název pro mateřskou i rodičovskou dovolenou, bude zde tento termín též užíván.

Výzkum má pomoci nahlédnout do prožívání žen na mateřské dovolené ohledně této tematiky, zmapovat jakým způsobem ženy naplňují „čas pro sebe“, zda jsou jeho naplňováním saturovány a jaké jsou v tomto směru jejich potřeby. Tento výzkum se pokouší na danou problematiku dívat komplexně a snaží se zahrnout většinu jevů, jež s tématem souvisí.

Za cíl výzkumu se pokládá zjištění, jakého významu nabírá pojem „čas pro sebe“ u žen na mateřské dovolené. Dále ženami vnímaných postojů, které zaujímá okolí ženy k jejímu „času pro sebe“, zda ji podporuje a jakým způsobem se tato podpora od okolí projevuje. Výzkum se také zaměřuje na průběžnou proměnu aktivit, od dob, kdy byla žena bezdětná nebo měla jen jedno dítě, po nynější období, kdy je na mateřské dovolené.

VO1: Jakým způsobem vnímají ženy na mateřské dovolené pojem „čas pro sebe“?

VO2: Jaký postoj zaujímá dle žen na mateřské dovolené okolí k jejich „času pro sebe“?

VO3: Jaké jsou odlišnosti v aktivitách, kterým se ženy věnovaly jako bezdětné nebo jako matky s jedním dítětem, od aktivit, které provozují nyní, kdy jsou na mateřské dovolené?

5. 2. Typ kvalitativního výzkumu

K přihlídnutí povaze výzkumného problému a cíli výzkumu byl použit kvalitativní přístup. Značnou výhodou kvalitativního přístupu je získání podrobného popisu daného problému. Hendl (2008, s. 51) ve své knize uvádí, že „*výhodou kvalitativního přístupu je získání hloubkového popisu případu. Nezůstáváme na jejich povrchu, provádíme podrobnou komparaci případů, sledujeme jejich vývoj a zkoumáme příslušné procesy.*“ Ve výzkumu týkajícím se „času pro sebe“ u žen na mateřské dovolené je potřeba jít pod povrch tématu a citlivě nahlížet do hloubky této problematiky, aby mohlo dojít ke zmapování určitého jevu.

Nejvhodnějším typem výzkumné metody v kvalitativním přístupu je pro tuto práci případová studie. Případová studie je empirickým designem, jehož smyslem je velmi podrobné zkoumání a porozumění jednomu nebo několika málu případů. Jádrem je vždy samotný případ (Švaříček & Šed'ová, 2007). Případem je myšlen objekt konkrétního výzkumného zájmu, kterým může být osoba, skupina organizace atd. (Miovský, 2006). Objektem zájmu v tomto výzkumu jsou ženy na mateřské a rodičovské dovolené. Dle Yina (2003, in Švaříček & Šed'ová, 2007) by měl být objekt výzkumu analyzován ve své celistvosti. „*Každý zkoumaný aspekt je nahlížen jako součást celého systému, a ne jako izolovaná část.*“ (Švaříček & Šed'ová, 2007, s. 98). Tím, že jsou rozkrývány vztahy mezi těmito součástmi, dochází k objasňování případu. Během případové studie se badatel snaží o komplexní porozumění případu v jeho přirozeném prostředí (Švaříček & Šed'ová, 2007).

5. 3. Metody sběru dat

Rozhovor je nejpoužívanější metodou při sběru dat v kvalitativním výzkumu. Nazývá se hloubkový rozhovor a Kvale (1996, s. 5-6, in Švaříček & Šed'ová, 2007) jej definuje jako metodu „*jejímž účelem je získat vyličení žitého světa dotazovaného s respektem k interpretaci významu popsanych jevů.*“ Hloubkovým rozhovorem jsou zachycovány výpovědi a slova ve své přirozené podobě, což je jednou z charakteristik kvalitativního výzkumu (Švaříček & Šed'ová, 2007).

Jedním z typů hloubkového rozhovoru je **polostrukturovaný rozhovor**, který byl zvolen pro tento výzkum. Polostrukturované interview je poněkud náročnější na přípravu. Je potřeba vytvořit předem určité schéma, což bývá specifický okruh otázek, které jsou účastníkům výzkumu pokládány. Během polostrukturovaného rozhovoru je možné

zaměřovat pořadí okruhů, kterým se výzkum věnuje. Také je možné se v průběhu rozhovoru doptávat na smysl a upřesnění dané výpovědi a klást různé doplňující otázky, aby byla témata rozpracovaná do hloubky, do jaké je to užitečné vzhledem k cílům a definovaným výzkumným otázkám (Mioviský, 2006).

U polostrukturovaného rozhovoru se pracuje s tzv. **jádrem interview**, což je minimum témat a otázek, které by měl tazatel probrat. Na jádro se postupně nabalují různé doplňující témata a otázky, které tazatel vyhodnotil jako smysluplné či vhodně rozvíjející pro daný výzkum. Doplňující informace plynoucí z přidaných otázek se často ukazují jako velmi užitečné a přinášejí mnoho kontextuálně vázaných informací. Ty mohou pomoci lépe uchopit problém daného výzkumu (Mioviský, 2006). I v případě tohoto výzkumu bylo vycházeno z jádrových témat, která byla stěžejní pro danou problematiku. Pro přirozený průběh a získání doplňujících informací bylo jádro tématu obohaceno o doplňující informace. Nejen, že byla rozšířená výtěžnost rozhovoru, ale zároveň respondentky byly motivovány k větší otevřenosti a rozhovor byl přirozenější.

Volnější průběh rozhovoru, který je pro polostrukturované interview typický, poskytl ideální prostředí pro sběr dat. Respondentky tak měly vlastní prostor pro výběr informací, které chtěly sdělit. Důležitý byl nejen obsah odpovědí na konkrétně položené otázky, ale také provázanost dalších myšlenek, které jim k „času pro sebe“ vyvstaly.

Hendl (2008) uvádí, že demografické a identifikační údaje jsou poněkud fádni a mohou být někomu i nepříjemné. Doporučuje se tedy klást tyto otázky v průběhu rozhovoru nebo jimi rozhovor ukončit, ale nikdy těmito otázkami rozhovor nezačínat. V případě tohoto výzkumu nebylo toto doporučení dodrženo, jelikož právě demografické a identifikační údaje pomohly respondentkám uvolnit počáteční obavy z rozhovoru a pomohly jim k plynulejšímu vyprávění jejich příběhu, na který navazovala jádrová témata. Rozhovory byly plynulé a po odstranění počátečního ostychu přirozené. Na závěr rozhovoru byla respondentkám položena otázka, zda jim vyvstávají ještě nějaká nevyřčená témata a poté byl rozhovor dle situace plynule ukončen.

V průběhu rozhovoru byla použita doplňková metoda pro tento typ interview, kterou je pozorování. Neslouží jen ke sledování vnějších projevů respondenta, ale také k sebereflexi výzkumníka.

Data byla fixována pomocí audiozáznamu, který zajistil zachycení veškeré kvality

mluveného slova jako je síla hlasu, dlouhé pomlky nebo třeba smích. Audiozáznam představuje autentickou nahrávku a je zcela nestranný.

Rozhovory probíhaly téměř ve všech případech u respondentek doma, což vytvořilo lepší atmosféru pro rozhovory, jelikož se ženy pohybovaly v jejich přirozeném prostředí. Volba setkání pro rozhovor byla přenechána na respondentkách.

Délka interview byla individuální. Rozhovor probíhal 40-90 minut.

5. 4. Metody zpracování a analýzy dat

Data byla převedena do textové podoby technikou doslovné transkripce. Transkripce se nazývá proces, kdy jsou data netextové podoby převáděná do podoby textové.

Z tohoto přepisu byla následně odstraněna tzv. slovní vata, aby byl zvýšen čtenářský komfort. Nebyla však odstraněna všechna tato výplňová slova, aby nebyla potlačena individualita každé z respondentek.

Jako metoda pro zpracování dat byla použita technika vyložení karet. Charakteristické pro tuto techniku je, že z utvořených kategorií kódu je uspořádán obrazec či dějová linka, a na základě tohoto uspořádání je sestaven text. Tento text je převyprávěním obsahu jednotlivých kategorií (Švaříček & Šed'ová, 2007).

V případě tohoto výzkumu jsou dané kategorie popisovány u jednotlivých případů a poté je provedeno shrnutí všech případů do jednotlivých kategorií.

5. 5. Etická otázka výzkumu

Během výzkumu je zapotřebí dbát i na jeho etickou stránku. K dodržení určitých zásad slouží informovaný souhlas. I v případě tohoto výzkumu byly tedy respondentky obeznámeny o povaze výzkumu prostřednictvím tohoto písemného dokumentu². Svým podpisem stvrdily svoji dobrovolnost na výzkumu, také daly najevo, že rozumí povaze výzkumu, jsou si vědomy případných rizik, a že od výzkumu mohou kdykoli odstoupit. Dále informovaný souhlas obsahoval informaci o tom, že rozhovor bude nahráván, následně písemně zpracován a využit pro bakalářskou práci. V poslední řadě byly respondentky ubezpečeny, že výzkum je zcela anonymní, a že identifikační údaje, jich

² viz Příloha č. 2

samotných i členů rodiny, budou pozměněny.

5. 6. Výzkumný soubor

Hlavním kritériem pro výběr vzorku do tohoto výzkumu bylo to, aby žena právě čerpala mateřskou nebo rodičovskou dovolenou. Věk ani počet dětí nebyl zařazen do podmínek pro výběr souboru. Naopak odlišnosti v těchto kategoriích ukázaly různé zajímavé proměnné.

Část výzkumného souboru byla vybrána pomocí metody prostého záměrného výběru a po provedení několika rozhovorů výběr pokračoval pomocí sněhové koule (snowball).

Soubor tvoří šest žen (26-39 let), které mají jedno až tři děti (2 měsíce-8let). Níže je uvedena tabulka s údaji o výzkumném souboru. Jednotlivým účastnicím výzkumu jsou zde přiřazena fiktivní jména, z důvodu zachování anonymity. Identifikační údaje jsou pozměněny i u dětí a manželů/partnera.

Tabulka 1: Popis výzkumného souboru

Kód matky	Věk	Vzdělání a zaměstnání	Rodinný stav	Pohlaví, jméno a věk dětí
Jindřiška	33	VŠ, sociální pracovnice	vdaná	syn Štěpán, 3 měsíce dcera Linda, 6 let
Johana	39	VŠ, práce v automobilovém průmyslu na oddělení kvality	vdaná	dcera Anna, 2 měsíce dcera Tereza, 6 let syn Jan, 8 let
Zita	34	VŠ, práce ve firmě na vyvíjení softwaru pro výrobní podniky	vdaná	dcera Agáta, 10 měsíců
Magdaléna	26	SŠ, hned po škole nástup na mateřskou dovolenou	vdaná	syn Jakub, 15 měsíců syn Petr, 4 roky dcera Anastázie, 6 let
Marie	36	VŠ, podniká se zdravou výživou	svobodná, v partnerském vztahu s otcem svých dětí	syn Daniel, 6 měsíců dcera Veronika, 5 let dcera Sára, 7 let
Silvie	33	SOU, práce v Anglii na ovocné farmě	vdaná	dcera Zuzana, 14 měsíců dcera Andrea, 5 let

6. Výsledky výzkumu

6. 1. Případová studie

Pro detailnější nahlédnutí do dané problematiky byla použita případová studie. Samotná fakta by bez dalších souvislostí byly jen strohým sdělením. Důležité jsou zde tedy i vedlejší výpovědi respondentek, která se váží k této oblasti zájmu. Prostřednictvím rozborů jednotlivých případů jsou poskytnuty informace ohledně vnímání a způsobu trávení „času pro sebe“ ženami na mateřské dovolené, postojů okolí k tomuto času, proměn provozovaných aktivit v „čase pro sebe“ spolu s dalšími jevy, které se k tomuto tématu váží.

Níže jsou analyzovány konkrétní případy z hlediska zachycení specifických kategorií. Cílem bylo vytvořit logicky strukturovaný text, který bude pro čtenáře srozumitelný. Text je tvořen citacemi, které jsou vloženy do uvozovek a jsou psány kurzívou. Tato sdělení jsou propojena parafrázemi, které vycházejí z výpovědí respondentek.

MATKA JINDŘIŠKA

Jindřišce je 33 let, je vdaná a s manželem mají dvě děti (syna Štěpána, kterému jsou 3 měsíce a starší dceru Lindu, které je 6 let). Jindřiška vystudovala VŠ obor Sociální práce. Ve sféře sociálních služeb pracovala 8 let a dostala se k různým skupinám lidí, od bezdomovců až po matky s dětmi žijící v azylových domech. S touto prací skončila a v současné době zakládá firmu, jež se soustředí na bytový textil pro děti. Po porodu dcery se vinou lékařů stala neplodná. Fakt, že se Jindřišce povedlo dostat do jiného stavu, je dle jejích slov téměř zázrak. Druhé těhotenství bylo rizikové. Paní Jindřiška byla 4 měsíce, kvůli rizikovému těhotenství, upoutána na lůžko doma nebo v nemocnici. Ani po porodu nebyla její situace snadná. Projevily se u ní poporodní deprese a přišla o mléko.

VNÍMÁNÍ POJMU „ČAS PRO SEBE“

Druhé těhotenství bylo u paní Jindřišky problematické. Po velkou část gravidity musela ležet a nemohla se věnovat žádné aktivitě. Doufala, že se po porodu všechno změní k lepšímu. Ale ani první chvíle po porodu nebyly pro Jindřišku lehké. Projevily se u ní poporodní deprese, přišla o mléko a tak nemohla kojit. Syn ze začátku hodně brečel, trpěl na koliky a málo spal. **V důsledku těchto komplikací neměla Jindřiška z počátku chuť ani sílu věnovat se sama sobě.**

Když pomalu přicházelo zlepšení, začala Jindřiška vše vidět trochu optimističtěji. „*Ted' už je to teda lepší jo, tři měsíce, už se to láme. Takže už jsem optimista, takže do dílny půjdu. Už chodím.*“ **Svůj „čas pro sebe“ si hájí a nechce se svých koníčků vzdát.** „*Ale jako já jsem na ten volnej čas docela, jako nenechám si ho vzít. To já si na to nenechám jako úplně sáhnout.*“

Zatím si užívá společné chvíle se Štěpánem. „*A je to taky spíš i tom, že ještě nemám úplně takovou velkou potřebu jo, se zdejchávat takhle. (...) Tolik ten čas zas jako nepotřebuju. Máme vysněný dítě, takže jako to tak беру, že. (...) Ono to přijde, ono se to přihlásí.*“ Do většiny svých oblíbených aktivit se snaží **děti zapojovat.** „*(...) že co dělám, dělám vlastně s nima, že jo. Takže když maluju, mají samozřejmě štětec, patlaj tady, todlecto. Když šiju, jsem na dílně, mají tam hračky, ten tam má houpačky, všechno, oni to jakoby dělaj všechno se mnou.*“ Uvědomuje si, že je **potřeba mít někdy možnost být bez dětí** a věnovat se jen sobě a svým koníčkům. V takových chvílích se věnuje **sportu, maluje, ráda čte, háčkuje a nejraději se věnuje šití.** Z poslední jmenované činnosti se stává zdroj obživy, jelikož spolu s manželem zakládají firmu na bytový textil pro děti. Jindřiška si zařídila v domě dílnu, kam chodí šít zakázky a odpočinout si od dětí. „*(...) zalezu si do dílny, zavřu dveře, nikdo tam nebude na mě ťukat, maminko, můžeme dovnitř.*“ Těší se, až **navštíví kadeřnici, kosmetičku a začne zase cvičit.** Chce se cítit dobře a odmítá názory, že žena na mateřské dovolené nemusí vypadat dobře, když je celé dny doma s dítětem. Jako „čas pro sebe“ vnímá výše uvedené aktivity a především **chvíle, kdy může být bez dětí.** „*(...) nebude tam se mnou. Nikdo mi nebude volat. (...) Že je prostě nemám u sebe, že jsou daleko, že jsou třeba v ZOO na tři hodiny. To je supr.*“ **Nemá problém se od dětí odpoutat a naplno si svůj čas užít.**

Jako důležitou chvíli pro sebe vnímá Jindřiška i možnost **vyjít si s kamarádkami do baru.** „*Ale můžu říct, že tohle je teda taky docela prima relax. Je to fakt fajn pocit, po tom, co má člověk takovýhle břicho a je tlustej a hnusnej, všude teče mlíko, tak se hezky oblíknout a jít prostě na drink někam do baru, to je fakt dobrej pocit. Nebo se trošinku, trošinku vylejt. To taky nejde furt, protože se k dětem vstává, ale někdy je to fajn. To je taky takovej psychickej relax a čas pro sebe.*“

Dopoledne, kdy Jindřiška uloží syna do postýlky, se povětšinou věnuje domácím pracím, aby mohla odpoledne trávit s dcerou, kterou vyzvedne ze školky. Když stihne rychle obstarat domácnost, připravuje si nové stříhy, šije a plně se na tuto činnost soustředí.

„Přemýšlím si, nad tou prací. To já jsem jako vždycky uměla vypnout. Akorát on toho teda moc nenaspí, takže já musím dělat takový činnosti, u kterých se dají odhodit ty nůžky a nesmí mě to štvát, že to tady bude třeba do večera ležet.“ Jindřiška během mateřské dovolené provozuje tedy **především manuální činnosti**, u kterých si odpočine a nevadí u nich, že je nechává nedodělané.

Rodiče od Jindřišky, ale i od manžela, mají vnoučata rádi a často je hlídají. **Společné chvíle využívají s manželem k návštěvě divadla, kina** a dalších akcí.

Mateřská dovolená je pro paní Jindřišku **prostorem pro realizaci svých plánů**. Jako zaměstnaná neměla na svoje koníčky tolik času, jako má teď během mateřské dovolené. „Tak už mi nezbýval čas. (...) Já jsem se teď na tu mateřskou vyloženě těšila, že mi to zase začne.“ Po dobu, kdy je syn ještě malý a vyžaduje matčinu větší péči a pozornost, se Jindřiška věnuje samozřejmě většinu času jemu a její aktivity jsou zatím odsunuty do pozadí. „Tak je to v útlumu, ale doufám, že se to vrátí. (...) pro mě je ta mateřská, že mám na ty aktivity strašně moc času. Já jsem toho vždycky dělala nejvíc na mateřský. (...) Jako můžu říct, že ta mateřská je docela nuda jo. I když jako to dítě je takhle složitý, ale jako je to nuda no.“

„Čas pro sebe“ je pro Jindřišku **důležitý a nechce se ho vzdát**. Avšak je **ochotná přizpůsobit své zájmy dětem**, které si chce dostatečně užít, dokud jsou malé.

POSTOJ OKOLÍ K ŽENINĚ „ČASU PRO SEBE“

Během prvního těhotenství studovala Jindřiška vysokou školu, takže podporu od okolí potřebovala. Od třech měsíců věku vozila dceru na víkendy k rodičům, aby se mohla věnovat škole a zároveň i využít „čas pro sebe“. Se synem je to jiné. Nejen, že hodně pláče a trpí na koliky, **ale ani sama Jindřiška nechce Štěpána ještě dávat pryč**. „Je náročný, nikdo ho nechce hlídat, protože je to uřvanej chlap. Má koliky, tohleto, a asi už jsem i stará, protože jsem nějaká přecitlivělá na něj. Dřív jsem to s tou školou nějak nevnímala, teď jsem zjistila, že bych s tím měla asi i jako problém, s tím hlídáním, dřív mi to bylo tak nějak jedno.“ Jak Štěpán postupně roste, vše se srovnává a Jindřiška o něj přestává mít tolik strach.

Velikou podporu má v manželovi. Uvědomuje si důležitost partnera, na kterého se může spolehnout. „(...) Jako já mám dobrýho manžela. (...) Jako nechtěla bych na ty děti být sama.“ **Jindřišky manžel má zájem rovnocenně se podílet jak na výchově, tak i na**

péči o děti. Po určitou dobu druhého těhotenství, kdy musela Jindřiška jen ležet, obstarával její manžel dceru a celou domácnost. Také kupoval Jindřišce vlny, aby se mohla věnovat svému oblíbenému háčkování a ukrátila si dlouhou chvíli.

Večer, když přijde manžel z práce, **si vezme syna a hraje si s ním.** V této chvíli má Jindřiška **čas na dceru nebo na své aktivity.** **Téměř každý víkend** má Jindřiška díky manželovi možnost „času pro sebe“. *„Kdybych neměla manžela, tak žádné čas nemám no.“* **Podporu od manžela má i v její nejoblíbenější činnosti,** kterou je šití. Manžel jezdí často s dětmi na výlety a do ZOO, zatímco se Jindřiška věnuje jejich firmě na bytový textil. *„On mi pohlídá obě děti, vždycky, za každých okolností, ne celou noc, jakože bych někde trajdala, ale pohlídá. Já si můžu jít na dílnu, on jde s dětma do ZOO, takže jako já se tady neválim, jdu hned něco dělat.“* Paní Jindřiška si je vědoma opory, kterou jí manžel poskytuje a váží si ji. *„Myslím si, že důležitý je mít hlavně oporu v tom chlapovi. Já mám úžasného chlapa. Myslím si, že bez něj by to vypadalo úplně jinak a i bych tady teď mluvila úplně jinak. Jako myslím si, kdo nemá toho chlapa, nebo má, ale nemá třeba chuť se nějak podílet, tak to musí bejt hrozný.“*

Díky obojím rodičům mají možnost trávit poměrně hodně času jen sami dva. *„My toho hlídání ale měli vždycky hodně. Jako ve svém okolí to i vidíme, že málokdo může prostě v pátek poslat děti k babičce a v neděli si je vyzvednout. To není standard. Jenže obě dvě babičky, z obou stran, jsou na ty děti natěšený. Chtěj je, chtěj s nima trávit ten čas, což je super. A my jsme vlastně s manželem sami.“* Čekají, až syn povyroste, aby mohli dát obě děti bez obav k rodičům, a budou mít víkend pro sebe.

Zajímavost, kterou Jindřiška zmiňovala, byl **postoj veřejnosti k užívání alkoholu matkami na mateřské dovolené.** Toto téma je tabu a společnost o něm nechce slyšet. Avšak dle Jindřiščiných slov je to častým předmětem diskuzí matek na mateřské dovolené. Není tím myšleno nadměrné užívání alkoholu a pití před dětmi, nýbrž občasné návštěvy barů nebo posezení nad vínem doma. *„To se hodně řeší tohleto, ale nemluví se o tom. Nemluví se o tom, protože maminky na mateřský přece nemůžou pít alkohol a kouřit a bůh ví co ještě, já nevím, hulit a co ještě. (...) A při tom se o tom mluví jako svině. Každá to řeší, která je na mateřský.“* I to je forma odpočinku a chvíle pro sebe. *„Že to je jejich relax a nevědí, jak jinak uniknout, jo. Že když ty děti usnout, ona se zmrská. (...) A hodně to maminky provozují, že se třeba někde sjednou, i s dětma, třeba na chalupě. Děti usnou a ony se prostě ožerou. Spolu. A všechno si to řeknou, co je sere.“* Dle Jindřiščiný

výpovědi jde o velké téma, o kterém se však ve společnosti nemluví.

PROMĚNA AKTIVIT

Rozdíly v aktivitách bylo možno sledovat již v době těhotenství. Jindřiščino první těhotenství probíhalo bez problému, tím pádem se mohla bez omezení věnovat všem svým zájmovým aktivitám. Na rozdíl od druhého těhotenství, které bylo rizikové.

Zásadní změnu paní Jindřiška shledává v charakteru dítěte, respektive v jeho závislosti na matčině péči. Když se jí narodila dcera, studovala paní Jindřiška vysokou školu. Dcera byla bezproblémová a od třetího měsíce ji hlídaly prarodiče. Oproti tomu syn vyžaduje pozornost, trpí na koliky, málo spí a je to vymodlené dítě. *„Hlídali mi ji celý víkend, už v tomhle věku, ve třech měsících. Jsem ji mohla odvézt k našim s odstříkaným mlíkem a měla jsem celý víkend pro sebe. (...) ale tohleto dítě je úplně jiný. (...) Asi i jak je náročnější, tak mám jako takovej větší strach o něj a hlavně je to vymodlený dítě, já jsem neplodná.“* Kvůli souhře těchto faktorů ho ani sama Jindřiška nechce dávat na hlídání, dokud nebude starší. Tyto skutečnosti mají v této chvíli vliv na Jindřiščin „čas pro sebe“. Ani ne tak na konkrétní činnosti, jako na jejich **četnost provozování**. Pomalu však nastávají se synem **změny k lepšímu**, a tak je paní Jindřiška optimistická. Mateřská dovolená pro ni vždy představovala prostor na spoustu aktivit, protože oproti době, kdy byla zaměstnaná, měla během ní mnohem více času.

Jindřiška se stále ráda věnuje především kreativním činnostem, jako je malování, šití a navlékání korálků. *„Já si totiž u té manuální práce nejvíc odpočínu. Měla jsem to tak vždycky, i když jsem neměla děti. I když jsem studovala nebo dělala tu sociální práci, tak vždycky, když jsem přišla dom, tak vlastně odpočinek znamenalo, něco si čmarikat, něco si prostě šít, něco si vyrábět. Navlíkat korálky... Jako opravdu dělat rukama. Vždycky jsem to potřebovala. Jakýkoliv tvoření.“* Až se bude paní Jindřiška cítit dobře po fyzické stránce, **chce se znovu vrátit ke sportu.**

Další rozdíl, který paní Jindřiška shledává oproti prvnímu mateřství, je ten, že dokud měla jen dceru, **bylo možné dopoledne dospat spánkový deficit z noci.** *„Už si nemůžu pospat, jo. To třeba s ní, když byla blbá noc, tak manžel odešel do práce no a my jsme si tady s miminkem dál jako prostě dospaly, co nám chybělo.“* Jelikož je potřeba vypravit ráno dceru do školky, dopoledne již není tak poklidné.

Když Jindřiška zjistila, že je podruhé gravidní, stála před rozhodnutím, zda dát přednost

práci v sociální sféře nebo rodině. Přestože ji práce bavila, jednoznačně si zvolila rodinu. Práce v nízkoprahovém zařízení patří mezi nejrizikovější zaměstnání a bylo by ohrožující vůči dětem v této práci dále pokračovat. „(...) musela jsem si vybrat, jestli rodina nebo ta práce. A já si vybrala rodinu. (...) Co já vím, třeba s ní vrátím, až děti odrostou. Rozhodně ale nemám pocit, že bych toho litovala.“ Místo původní práce se rozhodla založit s manželem firmu na výrobu bytového textilu. Jindřiška je vyučená švadlena a zároveň je šití jejím velkým koníčkem. „A dělá koníček jako práci je super. Já si pořád jedu to, co mám ráda, to co miluju, to co mě jako naplňuje. Já měla dvě cesty, taky jsem se rok rozhodovala. Ale děti, rodina a koníček vyhrály.“

Proměny paní Jindřiška pociťuje v **časových možnostech**, kdy má „čas pro sebe“. **S postupným snižováním závislosti syna na matce se zvyšuje i počet jejích chvil pro sebe.**

MATKA JOHANA

Johaně je 39 let, je vdaná a s manželem mají tři děti (dvě dcery, Anna ve věku 2 měsíců a Tereza ve věku 6 let, dále mají 8 letého syna Jana). Vystudovala VŠ, obor řízení technologických procesů. Na mateřskou dovolenou nastoupila 6 týdnů před porodem. Před nástupem na mateřskou dovolenou pracovala v automobilovém průmyslu na oddělení kvality.

VNÍMÁNÍ POJMU „ČAS PRO SEBE“

Pro Johanu, matku tří dětí, je docela problematické si nějaký „čas pro sebe“ vytvořit. „(...) s těma dětma jsem si už nebyla schopná až tak vyhrazovat ten čas pro sebe.“ Zvláště nyní, kdy má nejmladší dceru, kterou kojí a vyžaduje její plnou pozornost, je velice **obtížné tuto chvíli najít**. „(...) bylo to takový, ježiši, ona bude řvát, jo, takže, je samozřejmě ještě malinká, takže ten čas je jednodušší si najít, když už ty děti jsou větší.“ V tuto chvíli **nemá tedy skoro žádný „čas pro sebe“**. „(...) teď se mi to třeba podařilo za ty dva měsíce asi třikrát, čtyřikrát.“ Zatím tento stav **nepociťuje jako nějaký nedostatek**. „(...) necítím to jako nějakou velkou křivdu zatím jako.“ Po porodu prvního dítěte se u ní objevily psychické obtíže a tak ani neměla potřebu nějaké aktivity vyhledávat. Bylo pro ni důležitější, aby se zase cítila dobře, měla více energie a mohla se naplno věnovat péči o děti.

Sama popisuje, že pod pojmem „čas pro sebe“ si představuje nějakou **aktivitu, kterou**

může provozovat, aniž by se musela v tu chvíli starat o děti. Nejrady se věnuje nějakému sportu. „Pro mě ten čas pro sebe je hlavně ten sport, jít třeba na lyže. (...) Třeba když si zacvičím půl hodiny, klidně doma.“ Cvičení je pro ni příjemné a odpočine si u něj po duševní stránce. „Takže se u toho trochu vybiju a vyčistím si hlavu.“ Sportu dává přednost také proto, že by po porodu ráda zhubla. „No, tak chci se dát do kupy, že jo, po tom porodu. A i potřebuju ten pohyb. Já se teď necítím dobře.“ Potřebu cítit se dobře a slyšet od někoho lichotku potvrzuje i chuť se upravit, hezky se obléct a vyrazit večer do baru. Ale jde spíše jen o přání, protože kamarádky v jejím okolí už také mají děti a tak nemá moc přátel, se kterými by mohla jít.

Jelikož „času pro sebe“ nyní opravdu moc nemá, je ráda, když si může v klidu **obstarat osobní hygienu**, a tak i to se pro ni stává příjemnou chvílí. „Pro mě je čas pro sebe i to, že si můžu třeba bejt v koupelně, umejt si v klidu vlasy, vytrhat si chloupky. Jo, i to je třeba pro mě čas, já to někdy fakt třeba ani nestíhám.“

Péče o děti je hlavně na ní, protože manžel jezdí pracovně často pryč. Po dobu, co jsou starší děti ve škole, k žádné větší úlevě od povinností nedochází. Poté, co odveze děti do školy, jede s nejmladší dcerou nakoupit nebo zařídit jiné věci. Po příjezdu domů na ni čekají další úkoly. „Záleží, jak to je, někdy jsem to dopoledne jako akční a třeba i Anička spí. Tak to stihnu navařit, někdy i upíct (...).“ Někdy je však Johana po probdělé noci, kdy malou kojila, tak unavená, že si jde během dne, kdy ukládá dceru do postele, také lehnout. „(...) jsem tak vyřízená, že si prostě s ní lehnu a usnu u kojení. To se stává jako často. Ale zase mě to jako nabije. Jsem pak odpočatá.“ I **spaní** je pro ni tedy „časem pro sebe“. „To ale taky je v podstatě čas pro mě, jako jo, že se i vyspím.“ Někdy, když dá miminko spát, využije vzniklý čas také na **přečtení si zpráv, brouzdáním po internetu** nebo si v klidu vychutná **šálek kávy**. Jako příjemnou chvílí vnímá i čas, kdy si může **popovídat s kamarádkou nebo s kolegyní z práce** o jiných, než jen mateřských tématech. „Prostě třeba o pracovních a nemyslím na to. I když je to vlastně příjemný, je to součást života, ale příjemný je pro mě mluvit s někým jiným, mít nějaký jiný vjem, protože když jsem furt doma, tak já nemám jakoby, nemám se v podstatě o čem bavit jiným, než o tom dítěti. Což je trochu omezující.“

Paní Johana si uvědomuje, že je někdy potřeba **být i sama bez dětí jen s manželem**. „Je to občas potřeba bejt bez těch dětí.“ Takovou možnost mají výjimečně, když děti pohlídá babička. Sama reflektuje, že takové chvíle jsou velice důležité pro vzájemný vztah s

manželem. Nezáleží ani tolik na tom, čemu se věnují, ale důležité je, že ten čas tráví spolu. „(...) jsme si třeba sedli s manželem a dali jsme si ráno nebo dopoledne kafe a třeba jsme jenom povídali prostě, plkali, a nebo plánovali třeba něco. Prostě jsme nic nedělali jako. Nebo jsme si večer lehli k sobě k televizi, jsme se přitulili a jenom to pro mě bylo jako příjemný nebo nabíjející.“ Těchto společných chvil ale není mnoho, a to Johaně chybí.

Jakákoliv změna, i při přítomnosti dětí, která naruší stereotyp, pro ni představuje určitou formu odpočinku.

Uvědomuje si, že ji mateřství limituje nejen po pracovní stránce, ale toto omezení nevnímá záporně. Ráda by si své děti naplno užila, dokud jsou ještě malé. Po ostatních aktivitách příliš netouží. Přes to, že Johaně mateřství přináší i negativní pocity a určitý pocit izolace, jsou pro ni děti v tuto chvíli hlavní náplní jejího života. „(...) spoustu zážitků, je to pocit naplnění skrz ty děti.“

Výhledově je paní Johana optimistická a doufá, že až děti povyrostou, bude mít více času na sebe. Nicméně co se týče nově vzniklých chvil, **na sebe příliš nemyslí**. Má pocit, že si volnou chvíli musí zařídit sama. A to větším zapojením manžela do domácnosti, sehnáním si uklízečky a chůvy, především ale naučením nejmladší dcery režimu. „A zas jako já nemyslim na volnej čas. Já akorát myslím na to, jak tam bude uklizeno v tom baráku trošku, že ta zahrada bude v cajku. Zorganizovat si to tak, abych měla čas jít na tu zahradu, abych zrovna když třeba to dítě spí, abych i já byla vyspalá z noci, abych to nemusela dospávat to dopoledne (...).“

Celkově pro paní Johanu **není ani tak důležitá chvíle pro sebe, jako větší porozumění si s manželem a trávení více času s ním**.

POSTOJ OKOLÍ K ŽENINĚ „ČASU PRO SEBE“

Největší pomoc z okolí poskytuje Johanina **maminka**. Manželovi rodiče bydlí daleko a tak s hlídáním z jejich strany nemůže Johana počítat vůbec.

Vzniklý čas, kdy jí pomůže její matka v domácnosti a s pohlídáním dětí, ale Johana nevyužívá pro sebe. „Babička mi v podstatě pomáhá k těm nutnostem. Jako když si potřebuju dojit k doktorovi (...).“ Takto vzniklý čas je tedy volnou chvílí na splnění povinností. Výjimečně babička pohlídá, když chce jít Johana na lyže se svojí starší dcerou nebo synem. Výpomoc s dětmi a domácností však **není nijak často**. Zároveň si paní Johana říká, že mít děti bylo její a manželovo rozhodnutí, a tak nemůže od ostatních chtít,

aby jim děti hlídali častěji. „*Já jsem se vrhla do toho, do čeho jsem se vrhla. Mám tři děti. To bylo naše rozhodnutí, takže já nemůžu očekávat od ostatních, jako babiček a tak, že se prostě budou snažit to dělat tak, jak by nám to vyhovovalo. Myslím si, že je to na mě a na manželovi.*“

Přes to, že by se dle paní Johany měl nejvíce zapojovat manžel, ten se zapojuje jen občas. Má hodně pracovních zakázek a jezdí často na pracovní cesty. Spolu s náročnou prací také rád sám občas někam zajde a pro Johanu je těžké říci mu ne. Také není zvyklá prosadit si své a říkat si o pomoc. „*(...) jsem hodně benevolentní a možná si neumím říct, co konkrétně potřebuju. Že třeba i ten chlap by na to byl připravenější, ale já mu to neřeknu. Nejsem moc zvyklá si říkat o tu pomoc.*“ Když je **manžel** doma, obstarává nějaké dny odvoz a přívoz dětí ze školy. **Aktivita, kterým se jeho žena ráda věnovala, ale moc nepodporoval.** „*(...) jsem vlastně dělala Pole dance. Chodila jsem každou neděli ve čtyři hodiny, ale musím jako říct, že se to manželovi nelíbilo. Protože to byl prej v blběj čas, mám přece chodit v tejdnu.*“ Jelikož se v týdnu není možné na manžela kvůli jeho práci spoléhat, nebyla si Johana jistá, zda manželovi skutečně vadil nevhodný čas, ve který cvičení probíhalo nebo mu vadilo něco jiného.

Byla by ráda, kdyby se manžel v péči o děti zapojoval více, ale pomoc z jeho strany není pro Johanu to nejdůležitější. „*No ano, asi bych se někdy představovala větší účast od manžela, ale hlavně jakoby to, že si se mnou bude víc povídat, že mi bude blíž. Ten zbytek já snad nějak zvládnou.*“ V tuto chvíli jí tedy nechybí tolik „čas pro sebe“, jako uspokojující vztah s manželem. „*Schází mi možná někdy víc taková ta láska nebo porozumění od manžela, že jo.*“

Od svého okolí nečeká větší pomoc. Má pocit, že k vytvoření více chvil pro sebe musí zapracovat na své vnitřní kázni. „*(...) zlepšit nějakou tu vnitřní kázeň. Jakoby víc si ten čas zorganizovat. Jo, třeba to dítě víc naučit k tomu, aby měla pravidelný režim, aby si zvykalo. Že třeba potom, když usne, tak si budu moct jít třeba zacvičit možná.*“ Když se jí podařilo vše lépe zorganizovat, ráda bych chodila s dcerou více na procházky a věnovala se práci na zahradě.

PROMĚNA AKTIVIT

Jako bezdětná žena se paní Johana věnovala hodně sportu. Tomu se věnuje ráda i nyní, takže **aktivita zůstává stejná. Změna je jen v četnosti**, kdy se může sportovním

aktivitám věnovat. Když byla bezdětná, sport provozovala na vrcholové úrovni, nyní si může kvůli časové tísní zacvičit jen mimořádně. Při studiu na vysoké škole ji plně zaměstnávalo studium a práce, protože si musela přivydělávat, ale sportu se také stále věnovala. „(...) *během toho studia byl furt ještě nějaký ten sport, ale i ta práce hodně.*“ Po nějaké době, co ukončila studium, nastoupila do práce na hlavní pracovní poměr, kde trávila téměř veškerý svůj čas. „*Takže hodně práce, hodně jsem se věnovala práci. Do toho teda taky ten sport, že jo.*“ Kromě sportovních aktivit **se ráda věnuje kreativním činnostem.** „*Jinak třeba co mě baví, co jsem i tenkrát dělala, nějaký ty kreativní činnosti, jako třeba šití nebo malování.*“ **Po narození prvního syna se objevily psychické problémy,** takže primárně bylo pro paní Johanu **důležité, aby se opět cítila dobře.** Neměla tedy chuť ani sílu věnovat se svým oblíbeným aktivitám. „*Přišly i nějaký psychický problémy, takže jsem se hodně zaobírala sebou.*“ S narozením dětí ubylo chvil, kdy by se mohla věnovat sama sobě a i touha budovat si kariéru. „*Jsem si možná i uvědomila, že to pro mě není až tak důležité.*“ Mateřství dává Johaně pocit seberealizace a naplnění. Tím pádem šla práce, i přes to, že pro ni byla důležitá a bavila ji, do ústraní. „*Jako baví mě to, jsem třeba ráda chodila do práce. Jakože jsem se realizovala zase nějak jinak, i na sebevědomí to bylo dobrý. Přišla jsem do kontaktu se spoustou lidí, ale už nejsem ochotná tomu dávat tolik.*“ S narozením každého dítě přibýlo více práce, takže i s volným časem se to postupně zhoršovalo. „*S tím třetím dítětem se to vlastně v podstatě zhoršilo s tím volným časem.*“ Pokud se nyní volná chvíle vyskytne, jde si stejně jako dříve nejráději zalyžovat. Věděla, že s dětmi bude muset dát svoje aktivity stranou, ale **bere to jako přirozený vývoj.**

Proměna aktivit tedy nenastala. I nyní se ráda věnuje tomu, čemu se věnovala dříve. **Změna je pouze v četnosti,** se kterou může aktivity provozovat.

MATKA ZITA

Zitě je 34 let, s manželem jsou spolu 7 let a vzali se před 2 roky. Mají spolu jednu dceru Agátu, které je 10 měsíců. Zita vystudovala VŠ v oboru Podniková ekonomika management. Před nástupem na mateřskou dovolenou, na kterou nastoupila 6 týdnů před porodem, pracovala ve firmě, jež vyvíjí softwary pro výrobní podniky. Pracovala na obchodním oddělení a měla na starost styky s klienty. Její práce byla hodně náročná a často jezdila na pracovní schůzky do zahraničí. Než otěhotněla s Agátou, prodělala zamlklé těhotenství a musela jít na potrat. Po porodu s Agátou měla psychické problémy a musela

užívat slabá antidepresiva.

VNÍMÁNÍ POJMU „ČAS PRO SEBE“

Pro paní Zitu byly začátky po narození Agáty velice těžké. Agáta se narodila s polohovou vadou nožiček a týden po porodu dostala sádry. Dcera také špatně přibírala a souhra všech těchto okolností zapříčinila u Zity psychické obtíže. Nemohla spát a měla vnitřní neklid, což mělo vliv i na kojení. Po konzultaci s lékařem byla Zitě nasazena lehká antidepresiva, která užívala čtyři měsíce. **Kvůli tomuto těžkému začátku neměla paní Zita na „čas pro sebe“ vůbec žádné myšlenky.** „Ze začátku vlastně to byl jeden velké kolotoč. Čas na sebe ze začátku jako nula. Já jsem se třeba o to taky snažila, ale tím, jak jsem nebyla psychicky v pohodě, tak mi to ani jakoby nešlo jít třeba pryč a nějak se zrelaxovat.“ V této době si Zita vyjela na kolo, zatímco Agátu hlídala babička. Přes to, že bylo o Agátu dobře postaráno, Zita nebyla schopná si aktivitu užít. „Ale to bylo ještě v té době, kdy jsem na to ještě neměla úplně náladu nebo byla jsem taková, že vždycky jsem se co nejdřív chtěla vrátit a nakrmit.“ **Ze začátku nedůvěřovala svému okolí,** že se zvládne o Agátu dobře postarat a **stále na ni musela myslet.** „Čas pro sebe“ ze začátku kvůli psychickým problémům a strachu o dítě tedy vůbec nevyužívala. „Mně jako pramenil strach o dítě. A ten čas pro sebe jsem teda ze začátku vůbec nevyužívala. Tím, že jsem se potřebovala dát dohromady já, jakože spíš psychicky tak jsem ani moc, ač jsem jako fakt mohla, protože manžel byl doma, dokonce to vyšlo, že i chvíli po porodu byl i doma nějak, takže jako to bylo v pohodě. Tím jak jsem jako měla ten začátek, tak jsem jako vůbec na to neměla ani náladu vlastně.“ **V této době nesáhla po knize ani neměla chuť se věnovat sportu,** ačkoli to byly její oblíbené aktivity. Chvíle pro sebe si začínala pomalu užívat asi čtyři měsíce po porodu, ale bylo to postupné. **Naplno se svým aktivitám věnuje od Agátina půl roku věku.**

Pro Zitu zůstává „časem pro sebe“ především **sport a stýkání se s přáteli a s rodinou.** „Takže si jdu zaběhat, byla jsem v sauně s kamarádkou, s holkama jdu na večeri třeba.“ Svým aktivitám má možnost věnovat se dvakrát až třikrát týdně, kdy Agátu hlídá manžel. Takto vzniklé chvíle si užívá a jen zkontroluje situaci doma SMS zprávou.

Velkou výhodou vidí Zita ve službě dovážky obědů, kterou si objednali, takže nemusí trávit dopoledne vařením a takto vzniklý čas může naplnit nějakou jinou aktivitou. Dopoledne, kdy Agáta spí, využije paní Zita k úklidu domácnosti nebo si **umyje vlasy.** Když je hezké

počasí, uloží dceru do kočárku a **jde s ní na procházku**.

Skoro na každý den je Zita domluvená s **kamarádkami**, které mají podobně staré děti, a podnikají spolu během dne různé aktivity. „*Takže většinou na procházku, máme nějaký okruh, někde si třeba dáme i kafčo.*“ **I když mají s sebou děti, pro paní Zitu jsou tyto chvíle „časem pro sebe“.** „*Takže tohle je taky takovej čas pro sebe. Sice ty děti máme s sebou, ale zase máme i čas si popovídat.*“ Přes to, že se kvůli pár bezdětným kamarádkám snaží nebavit se jen o dětech, tomuto tématu se nakonec stejně nikdy neubrání.

Paní Zita měla náročný první půl rok po porodu, nejen kvůli psychickým obtížím. „*To dítě ze začátku potřebuje hrozně mámu. Ani si myslím, že ta máma, že si to plno lidí kreslí, jak jako budou dávat hlídat a tady to, a pak prostě to dítě je stejně si myslím, že jakoby ta máma je nejvíc času prostě s ním.*“ **Začátky pro ni byly tedy velice náročné** a přechod do role matky pro Zitu představoval obrovskou změnu. **Nyní si je již schopna chvíle pro sebe užít.**

POSTOJ OKOLÍ K ŽENINĚ „ČASU PRO SEBE“

Velkou podporu má Zita od svého **manžela**, ale i od **rodičů** z obou stran. Hned po příchodu z porodnice se manžel začleňoval do péče o miminko a byl Zitě podporou v těžkých chvílích. „*Tady všechno připravil, uklidil, já jsem přišla z porodnice, tady prostě naklizeno, připraveno všechno. (...) Mi vždycky říkal, jdi se lehnout, jdi spát, já mám volno, já tady prostě s Agátkou budu, dám na ni pozor, nemusíš se bát.*“ **Manžel pomáhá nejen s péčí o dítě, ale podporuje Zitu i v jejích aktivitách.** Samozřejmě s **ohledem na jeho pracovní dobu**, protože on zajišťuje rodinu po finanční stránce. „*(...) pohlídá v neděli, když nemá zápas. Jo, je to prostě takový, že se samozřejmě musím podřizovat jemu, protože živý rodinu, takže to je jasný.*“ **Rodiče Zity i jejího manžela hlídají Agátu rádi.** „*Obě dvě babičky jsou strašně fajn. Obě bydlí tady, takže to máme velkou výhodu, oproti těm, kdo třeba tu babičku tady nemá nebo ji má fakt daleko. Takže tohle je dobrý, protože babičky jsou hlídací. (...) Babičky se hlavně perou, kdo bude víc hlídat, že jo.*“

K tomu, aby si Zita mohla dostatečně užít chvíli pro sebe, která vzniká hlídáním Agáty členem rodiny, **je důležité, aby tomuto člověku plně důvěřovala a věděla, že péči o její dceru zvládne.** „*(...) mít někoho komu fakt věříš, jo, že se jakoby dobře postará.*“ Podporu především po psychické stránce má **i od svých kamarádek**, které mají stejně staré děti.

Připravují Zitu na to, co ji bude v konkrétní vývojové fázi Agáty čekat a půjčují si navzájem oblečení a hračky. Zároveň se pravidelně stýkají.

PROMĚNA AKTIVIT

Po ukončení studia na vysoké škole nastoupila paní Zita do firmy, kde pracovala deset let. Její **práce byla náročná**, nejen časově. V rámci své pracovní pozice hodně cestovala do zahraničí a jednala s vysoce postavenými klienty. Pracovala až do šestého týdne před porodem a během těhotenství se bez omezení věnovala svým oblíbeným aktivitám. **Přechod na mateřskou dovolenou byl pro ni velkou změnou.**

Nejtěžším obdobím byly pro Zitu především první čtyři měsíce, kdy se potýkala s psychickými problémy. *„Já jsem byla vlastně zvyklá si trávit čas podle svého. I třeba o víkendech, že jo, když byl manžel pryč. Tak pro mě hrozná změna. Já prostě měla vždycky svůj program. Šla si zacvičit, šla si do sauny, prostě. A teď to, já nemohla cvičit, nic. Pro mě to bylo jako důležitý, že mě to baví, že jo, nabíjí mě to, je to nějaká forma relaxu. Protože, když jsem seděla celý den v autě nebo prostě v kanclu, tak jsem prostě potřebovala tendle způsob vyžití. Takže ta role byla velká změna pro mě. Já vlastně jsem z toho dá se říct byla jako ve stresu. Měla jsem úzkosti, vnitřní neklid a samozřejmě to způsobuje i to, že jsem chtěla kojit, nekojila jsem, chtěla jsem zdravý dítě, a teď to.“*

Svůj volný čas **nejraději naplňovala sportem**. K tomu se vrátila hned, jakmile to bylo po psychické stránce možné. I **četba a stýkání se s přáteli zůstalo** mezi jejími oblíbenými aktivitami.

V době, kdy se necítila dobře, chodila často na **procházky**. *„A já teda jediný, co jsem dělala pro sebe, byly dlouhé procházky.“* Jednou jela hrát golf, zatímco Agátu hlídali rodiče, ale nebyla schopná se na hru soustředit. Stejně dopadla i vyjížďka na kole, kdy musela jet ihned zpátky, aby mohla nakrmit Agátu.

Aktivita, kterým se Zita věnovala sama, ale i s manželem, prošly dle jejího názoru po narození dcery **obrovskou proměnou zejména ve frekvenci**, se kterou se mohou aktivitám věnovat. *„Tak jako je to diametrální rozdíl. Jako je, protože už nikdy nebudeme třeba sami dva a už se prostě musí počítat a přizpůsobovat se těmto aktivitám.“* Jejich společné aktivity, jako lyže, golf a kolo, jsou časově náročné. *„Protože jsme měli časově náročný koníčky, byli jsme dva a teď se to musí přizpůsobit dítěti. Takže vždycky musíme, teď už třeba vymyslet hlídání, ale na golfu jsme byli vždycky buďto jeden nebo druhej.“*

Aktivity, kterým se Zita věnuje v „čase pro sebe“, **neprošly změnou**. Stále dává přednost sportu, četbě a trávení času s přáteli. Výrazný **přechod nastal v četnosti věnování se aktivitám**, jelikož typy sportů, kterým se Zita a její manžel věnovali, jsou dosti časově náročné.

MATKA MAGDALÉNA

Magdaléně je 26 let, s manželem je od svých 15 let, svoji jsou 8 let. Mají spolu tři děti (syna Jakuba, kterému je 15 měsíců, poté mají 4 ročního syna Petra a nejstarší 6 letou dceru Anastázii). Magdaléna vystudovala SŠ se zaměřením na předškolní a školní pedagogiku. Po SŠ nastoupila na VŠ, kterou nedodělala, protože dala přednost rodině.

VNÍMÁNÍ POJMU "ČAS PRO SEBE"

Paní Magdaléna brala uzavření manželství a založení rodiny jako něco zcela přirozeného. Děti si chce co nejvíce užít a věnovat jim maximální péči. **„Čas pro sebe“ má výjimečně, ale nevadí jí to.** *„Protože vím, že mám ty děti, že to dělám pro ně zároveň jako i pro sebe, protože já sama chci mít ze sebe pocit, že já jsem dobrá máma.“* Když už by přece jen měla prostor pro sebe, **využije raději dobu, kdy nejmladší syn spí a další dvě děti jsou ve školce, k obstarání domácnosti, aby večer mohli být s manželem spolu.**

Navíc **má pocit, že jako matka má během dne povinnost se věnovat dětem** a neumí si představit, že by se například během dopoledne, kdy nejmladší syn spí, šla věnovat svým oblíbeným činnostem. Přirozeně Magdaléně někdy splyne kolotoč domácích prací a mateřské dovolené ve stereotyp. *„(...) jednou za čas přijde chvíle nebo takový kdy si člověk sedne nebo si řekne, já bych tak chtěl, třeba si udělat něco svého.“* Tento stereotyp se ale snaží narušovat různými aktivitami. I přes to, že „čas pro sebe“ vnímá Magdaléna jinak, **nakonec i aktivity, které navštěvuje se synem**, jež naruší monotonii mateřské dovolené, **chápe jako určitý „čas pro sebe“.** *„Čas pro sebe vnímám jako čas bez dětí, kdy si můžu dělat, co chci a jak chci a týká se to něčeho, co mě baví. Já totiž ten čas sama pro sebe vnímám jako opravdu, že je to jenom jako pro mě. Úplně sama pro sebe. Ale pak jsou samozřejmě věci, který si dopřeju nebo užiju taky, ale už v tom nejsem jako sama.“* Těmito aktivitami je střeďeční **setkávání maminek**, kdy si společně povídají, poté čtvrteční **návštěva mateřského centra a zpívání ve sboru.** *„(...) to mám hrozně ráda, takže to by se dalo taky říct, že mám jako čas sama na sebe nebo prostě na nějakou svoji*

duševní tu. “ Ve svém pojetí „času pro sebe“, tedy chvílích, kdy může být skutečně jen sama, se nejraději věnuje vytváření fotoalb, ve kterých využívá své kreativity. Na tuto činnost nemá moc času, ale když už si ho najde, velice si ji užívá. „Když už se k tomu dostanu, tak si to jako fakt užívám. Třeba u těch fotek si vzpomínám na to, co se tam na těch fotkách jako zrovna odehrává, co jsme jako dělali. A to ve mně vyvolává takovej příjemnej pocit. Že mě to prostě baví a je u toho takovej klid. “ Vytváření fotoalb bere jako smysluplnou činnost, protože i děti si rády fotky prohlédnou. *„Protože když už se stane, že ten čas mám, tak ho radši využiju nad tima fotkama, protože vím, že třeba ty děti si to pak rády prohlíží. Takže teď je to tak, že když už ten čas mám, tak chci, aby ten čas byl nejenom pro mě, ale zároveň, abych ho jako nějak smyslu plně využila i jinak. “*

Také by si během svého „času pro sebe“ ráda **relaxovala s čajem v posteli u seriálu**. Pustit si seriál jen tak v klidu se jí ale **hodně dlouho nepovedlo**. Většinou si ho pouští v kuchyni a během toho uklízí. Nevadí jí, že na seriály nemá tolik času, ví, že děti jednou odrostou a možností, kdy se bude moct dívat v klidu na televizi, bude ještě spousta. Koukání na seriál bere i jako určitý kontakt s okolím. *„Jak je člověk celou dobu s těma malejma dětma, tak já potom potřebuju slyšet mluvit dospělý lidi. “* Ačkoli se v týdnu stýká s ostatními maminkami, **chybí jí konverzace o něčem jiném, než jen o dětech**.

Do volného „času pro sebe“ by ráda zařadila ještě cvičení, protože by chtěla zhubnout. Zatím se ale Magdaléně stále nedaří nacházet ve cvičení přínos a bere ho stále spíše jako povinnost. *„Já si jako uvědomuju, že si to v tý hlavě potřebuju předělat na to, že to budu dělat ráda, a že mě to bude bavit, a že to bude super, ale zatím to tak jako úplně není. “* Další problém, který pro ni cvičení o samotě představuje, je potíž zvyknout si být sama se sebou. Vždy, když si šla zaběhat, přišlo jí divné, že je sama a nemá si s kým povídat. Většinou si tedy telefonovala se sestrou.

S manželem se těší, až děti povyrostou a budou mít více času na sebe, kdy někam společně zase vyrazí.

Magdaléna nebere upozadění svých zájmů jako křivdu. *„Já to беру prostě tak, že ta rodičovská je čas, kdy si člověk pořídil ty děti, má je a je to čas, kdy se prostě můžu věnovat jim. “* Uvědomuje si, že **doba, kdy děti potřebují její péči a chtějí trávit čas jen s ní, nebude trvat věčně**. Chce si tedy toto období užít naplno.

POSTOJ OKOLÍ K ŽENINĚ „ČASU PRO SEBE“

Největší pomoc a podporu má paní Magdaléna v manželovi. Pokud chce Magdaléna jít večer pryč, může bez problému děti předat do jeho péče. „(...) musím pochválit svého muže, já mám naprosto úžasnýho muže, kterej prostě se o ty děti jako postará. (...) Jenom jsem mu řekla, co jim má dát k večeři a on je umeje, nachystá, nakrmí, přečte jim před spaním, (...) a já potom přijdu a oni spí. (...) V něm tu podporu určitě mám.“ **Nijak zvlášť hlídání od manžela ale Magdaléna nevyužívá**, protože ví, že **manžel je živitel rodiny a respektuje i jeho zájmy**. Během dne nemá Magdaléna možnost, aby děti někdo pohlídal. **Manželovi rodiče bydlí daleko a její rodiče stále pracují**. Maminka je po nemoci, sama bývá po práci unavená a musí zvládat péči o Magdaléniny dva nejmladší bratry. **Jeden z bratrů pomáhá Magdaléně s vyzvedáváním dětí ze školky jednou týdně, vzniklou chvíli ale Magdaléna nevyužívá pro sebe**. Pokud chce Magdaléna jít sama s manželem pryč, **musejí si hlídání u rodičů domluvit hodně dopředu**.

Paní Magdaléna chvíle pro sebe nevyhledává, ale ví, že manžel by ji podpořil a hlídání by zařídil. „*Jako myslím si, že kdybych o to vyloženě stála a chtěla, tak by to asi šlo. Jako vždycky to nějak jde. A myslím si, že i Jirka by mě v tom podpořil, že by třeba přišel dřív z práce.*“

Podporu od manžela by potřebovala především ve cvičení. Sama nevnímá cvičení jako zábavu a musí se do něj nutit. Ráda by tedy cvičila společně s ním, bylo by to pro ni více motivující. „*Mně by se jako ideálně líbilo, kdyby ten Jirka cvičil se mnou, že bysme jako cvičili spolu a zároveň se v tom podporovali.*“ Manželovi se ale cvičit nechce, takže když Magdaléna cvičí večer v kuchyni, on kouká v obývacím pokoji na seriál, což Magdalénu moc nepodporuje. Když ale chodila po druhém dítěti cvičit do fitcentra, manžel chodil pravidelně domů a děti pohlídal. „*Po Petříkovi jsem chodila ještě do ženského fitka, To vždycky Jirka přišel, mi se akorát vyměnili ve dveřích, on ty děti uspal a to, to jsme měli dvě, a já jsem odešla takhle na dvě hodiny. On mě v tom fakt podporoval.*“

PROMĚNA AKTIVIT

Mateřství pro paní Magdalénu **nepředstavovalo razantní proměnu hodnot a koníčků**. Změnu do života však pochopitelně přineslo. „*Ty děti tam prostě jsou a vždycky už budou. Takže podle mě, v momentě, kdy má člověk ty děti, se ten život fakt*

jako změni na dlouho. “ Magdaléna si uvědomuje, že s dětmi si už nemůže všechno dovolit a musí se dětem přizpůsobit. „Spoustu věcí jako nemůžeš nebo si nemůžeš dovolit, protože víš, že zase ten druhý den tam ty děti zase budou. “

Jako zásadní označuje přechod z role svobodné ženy do role matky. Z jejího nynějšího pohledu byla jako studentka i jako matka prvního dítěte v podstatě bez starostí. Tím nedevaluje úkoly každého životního období. *„(...) každej v tom svým období toho života má, jednak to teda každej vnímá jinak, a jednak každá etapa přináší nějaký svoje povinnosti a zároveň výhody.“* Sama jako studentka měla pocit, že má spoustu starostí a i jako matce s jedním dítětem se jí zdálo, že vůbec nic nestíhá. *„(...) že vlastně když jsem měla tu Stázku, tak jsem měla pocit, že absolutně nic nezvládám. Že mám jenom to miminko, a že doma je neuklizeno, že je to tam vzhůru nohama a já mám jen jedno dítě na starost. Ted' s těma třema dětma si říkám, ty jo, když jsem měla jenom to jedno, to bylo tak super prostě.“*

Jelikož s manželem jsou spolu od jejich 15 let, většinu volnočasových aktivit podnikali společně. Hodně sportovali a provozovali turistiku. **S příchodem dětí šly tyto aktivity do ústraní a společné chvíle nyní tráví nejčastěji večer při filmu a s vínem.** *„My jsme třeba, když jsme děti neměli, tak jsme třeba s Jirkou chodili do bazénu nebo na squash, na procházky... Kolikrát jsme si sbalili spacáky a šli jsme přespat někam do lesa nebo my jsme takový turisti, že nás baví chodit. A to s těma dětma jako nejde. My jsme tuhle konstatovali, že teďka náš společně trávený čas po večerech, taková ta naše představa, že si spolu uděláme večer, je ta, že si koupíme víno.“* **Omezily se i kontakty s přáteli.** Dříve s nimi často trávili společné večery, ale pokud se chtějí vidět nyní, musejí je pozvat k sobě domů.

Než se Magdaléně narodilo první dítě, věnovala „čas pro sebe“ malování, šití a různým kreativním činnostem, při kterých poslouchala hudbu. *„Vybijela jsem u toho nějak svojí řekněme kreativitu. Tak jsem si u toho odpočinula.“* V té době začínala i s tvorbou fotoalb. **Kreativní činnosti tedy stále zůstávají jejími oblíbenými aktivitami, kterými naplňuje „čas pro sebe“.** Mimo jiné si ráda **pustila seriál, učila se nebo si šla zacvičit.** *„(...) jsem si šla zacvičit sama třeba do fitka, kde jsem si cvičila sama se svojí hlavou. Tak to bylo taky fajn. To jsem asi taky vnímala jako čas sama pro sebe.“* Cvičení se věnovala i po porodu druhého dítěte. **Až přestane kojit Daniela, chtěla by se ke cvičení vrátit také proto, aby se cítila dobře.**

Magdaléna se ve chvílích pro sebe **stále ráda věnuje kreativním činnostem**. Tyto aktivity se tedy zásadně neproměnily. **Velkou proměnou však prošly společně trávené chvíle s manželem**, které dříve naplňovali především sportem. Nyní dávají přednost poklidnému večeru doma, což je především důsledkem absence hlídání.

MATKA MARIE

Marii je 36 let, spolu s partnerem, se kterým je 15 let, vychovávají tři děti. Nejmladšímu synovi Danielovi je 6 měsíců, prostřední dceři Veronice je 5 let a nejstarší dceři Sáře je 7 let. Vystudovala VŠ obor Farmaceutická laborantka, ale v oboru dělala jen chvíli. Poté si otevřeli s manželem obchod se zdravou výživou, který provozují již 10 let.

VNÍMÁNÍ POJMU „ČAS PRO SEBE“

Mariina **mateřská dovolená je trochu odlišná**. Kromě péče o děti se věnuje ještě podnikání v obchodě se zdravou výživou. **Najít si „čas pro sebe“ je pro paní Marii těžší**. *„Jako kdybych byla jenom na mateřské, tak si myslím, že je to daleko větší pohodička. Ale tím, že chodíme do práce, tak je to takové náročnější.“* Volný čas, který vznikne, **chce trávit s rodinou**, aby si užili společné chvíle. Jako „čas pro sebe“ vnímá tedy i aktivity, které tráví s rodinou. *„Já když jsem s dětma tak si to prostě užívám a užívám si to, že jsme byli venku, takže to nemám jako takové vyhraněné, že musím jako teď být jako opravdu jen já sama a to je ten čas můj pro sebe. Beru to tak, že i to, že jsem byla venku s nima, tak jsem si to i já sama za sebe užila. A nepotřebovala jsem tam být já sama.“* Dokud je syn malý, chce se mu naplno věnovat, užít si ho a **nemá potřebu vyhledávat chvíle jen pro sebe**. *„Já to mám tak, že prostě teď vím, že je Daník malej, že mě potřebuje, a nemám kdyby jako potřebu ho nechávat někde.“*

Syn, stejně jako dříve dcery, když byly menší, je **zapojen do veškerých aktivit**. *„Chodí se mnou do práce, chodí se mnou na cvičení, když jdu ven s kamarádkama, tak jde se mnou.“* Marie si uvědomuje, že **je zapotřebí vyhradit si jednou za čas chvíli pro sebe, ale nevyhledává ji s nějakou pravidelností**. Když už je tohoto času zapotřebí, dá si ráda **sama koupel ve vaně**. *„No, to že si dám sama vanu, třeba. Jenom taková maličkost. Je to příjemné.“* Nebo si večer, když zbyde energie, po tom co uloží děti a obstará domácnost, **čte v posteli knihu**. *„(...) mám ten prostor večer, takže někdy je člověk pak už jako unavenej, takže to pak nevydrží. Na to bych chtěla mít víc času. Na to čtení knížek.“*

Prací v obchodě si udržuje kontakt s okolím a tak už nemá potřebu vyhledávat tolik

sociálních kontaktů ve volném čase. „*Tím, že jsem i v tom obchodě a tam se pohybuju mezi těma dospělýma, tak vlastně i proto nemám ten pocit, že bych potřebovala ten volnej čas a potřebovala někam jít a někde si popovídat. Protože vlastně tam to mám splněné.*“ Kombinace práce a péče o děti ji dostatečně naplňují a je takto spokojená. „*Mně to právě takhle vyhovuje. To takhle střídat nebo prostě to mít jako takové pestřejší.*“ Svůj postoj k potřebě volného času vidí Marie v kontrastu s potřebou svých kamarádek, které jsou doma na mateřské dovolené. „*Já právě takhle, co mluvím s kamarádkama, co jsou jenom doma s dětma, tak ty právě maj jakoby tu potřebu právě někam jít bez těch dětí. Já jsem to s nima řešila a přišla jsem na to, že tím, že jsem mezi tima lidma v tom obchodě, tak tím to mám fakt jako takové jiné.*“ Mateřská dovolená pro Marii tedy **nepředstavuje izolaci od okolí.**

Svůj „čas pro sebe“ o samotě tedy nepotřebuje nijak často, raději tráví volnou chvíli s rodinou. Pokud to jde, zajde Marie ráda **se svým partnerem do divadla nebo do kina.** Až Daniel povyroste, mají v plánu společně opět vyrazit za kulturou.

POSTOJ OKOLÍ K ŽENINĚ „ČASU PRO SEBE“

Jak již bylo výše zmíněno, Marie nevyhledává prostor jen pro sebe. Veškeré aktivity provozuje s dětmi a s rodinou. Pokud potřebuje hlídání, využívá ho k tomu, **aby mohla jít do práce.** „*Takže většinou hlídání mám na to, abych mohla jít do práce.*“ Když byly dcery menší, střídali se s **partnerem** v péči o děti a v práci. „*(...) když byly menší, tak dřív jsme se střídali právě s partnerem, že vlastně když já jsem šla do obchodu, tak on byl s nima.*“ Střídání v péči o děti vidí paní Marie jako veliký přínos, jelikož si otec vytváří s dětmi hlubší vztah. „*Tak si pak myslím, že je to přínos i pro ty děti, v tom, že trávěj čas i s tím tátou.*“ Partner zvládá děti bez problému obstarat. Marie tedy ví, že se na něj může spolehnout. Paní Marie se ráda vzdělává ohledně zdravé výživy a jednou za čas navštěvuje různé přednášky. Syna si bere s sebou, protože ho stále kojí. Partner zůstává doma a stará se o dcery. „*Partner zase hlídal děti. Takže se to dá vymyslet a zorganizovat, aby byli všichni spokojený.*“

S dětmi pomáhají i **Mariiny rodiče.** Především o prázdninách, které u nich vnučky tráví. Jelikož nepotřebuje být Marie sama, nepotřebuje ani od okolí větší pomoc s hlídáním dětí k těmto chvílím o samotě. Na své okolí se může spolehnout a zároveň ji **podporuje** v tom, co ji baví.

PROMĚNA AKTIVIT

Jako bezdětná žena Marie **sportovala častěji**, než nyní, kdy si na cvičení nenajde tolik času. „*Ale vlastně s těma dětma má člověk tolik pohybu vlastně daleko víc zase, takže se to vyrovnává.*“ Cvičení si tedy kompenzuje aktivitami s dětmi. **Stále si ráda přečte knihu**, jen dříve na to měla více času. „*Když je člověk sám, tak si neuvědomuje, kolik má volného času. Kolik věcí může dělat. To člověk v té chvíli nevidí.*“ S mateřstvím sice přišla o volný čas a množství aktivit, kterým se mohla věnovat, ale dalo jí mnohem víc. „*(...) já jsem vlastně říkala, že s každým dítětem se ten čas dělí, ale láska se násobí. A to je to, co člověku dává. Jakože opravdu ta láska, to člověka povzbudí, nabije a hlavně jako ten přínos vidím opravdu ty vztahy, jak jsou úžasné s tima dětma.*“ Mateřství Marii **v ničem nelimituje** a naopak si ho velice užívá. „*Jak můžeme dělat všechno. Myslím si, že v dnešní době je tomu ta společnost nakloněná.*“ **Děti bere všude s sebou**. Vyrůstaly v obchodě, se synem chodí cvičit Tai-chi. **Začleňuje je do všech aktivit, jsou součástí jejího života**. Nemá potřebu dávat je na hlídání a tak se ani neomezuje v činnostech, které má ráda. Děti do nich zapojuje.

Důležité pro paní Marii je, aby se sama cítila dobře. „*(...) pro mě je nejdůležitější taková ta pohoda. Abych byla já v pohodě, pak i ty děti jsou v pohodě.*“ Dříve měla tendenci vše řešit impulsivněji.

Mariiny **aktivity se neproměnily, jen je přizpůsobila dětem a práci**. Některé aktivity musely jít přirozeně do ústraní. Chápe to však jako **přirozenou součást života**. „*(...) člověk s těma dětma tak jako přehodnotí ten celej život a ty postoje.*“ Dokud jsou děti malé, chce se jim plně věnovat a **snaží se skloubit rodinu spolu s prací**, která ji baví.

MATKA SILVIE

Silvii je 33 let, je vdaná a s manželem jsou spolu 8 let. Mají spolu dvě dcery (mladší dceři Zuzaně je 14 měsíců, starší Andree je 5 let). Vystudovala Střední odborné učiliště obor kadeřnice, ale této práci se nikdy nevěnovala. Hned po maturitě odjela Silvie do Anglie, kde 15 let pracovala na ovocné farmě. Nejprve sbírala ovoce, postupně se dostala na kancelářskou pozici. V létě se s rodinou natrvalo vrátili do ČR a nyní se stále adaptuje na jiný režim.

VNÍMÁNÍ POJMU „ČAS PRO SEBE“

Pro paní Silvii **není tolik problematické najít si prostor na chvíli pro sebe, jako**

nalézt aktivitu, která by ji skutečně bavila. Hned po maturitě odjela do zahraničí, kde 15 let celé dny pracovala. Na zájmové aktivity a věci, kterým by se ráda věnovala, neměla čas. „*Ani jsem si ještě, jak jsem jakoby nic nikdy nedělala, jenom jsem chodila do té práce, tak jakoby ani nemám nějaký svůj vlastní koníček, kterému bych se mohla věnovat. Což je úplně hrozný.*“ Snaží se najít si něco, co by ji bavilo, ale zatím se pro nic nenadchla. Najít takovou aktivitu jí pomáhá i manžel. „*Furt jsem přemýšlela, co bych si našla, co by mě jako bavilo, co bych mohla dělat, ale ještě jsem jako na nic furt nepřišla. Manžel mi dá teda vždycky něco za úkol, co třeba ten den potřebuje. Tak teďkom tady máme všude kelímky s feferonkama a rajčatama, takže je musím přesadit, tak to jo, to mě třeba včera bavilo. Ale taky to bylo na prd, protože jsem musela být doma, protože malá spala nahoře, a kdybych byla venku, tak ji neslyším.*“ Nemá pocit, že by nebyla dostatečně kreativní. Nerada však začíná nějakou aktivitu, u které předem ví, že ji nedokončí a nemá větší smysl.

V Čechách jsou nyní s rodinou přes půl roku a Silvie se stále adaptuje na nový styl života. Nejtěžší je pro ni být doma a nemít nic na práci. „*A hlavně jak jsem už takhle strašně dlouho doma, jako ono to není dlouho od toho srpna, ale pro mě je to hrozně dlouhá doba nicnedělání. Takže já věřím tomu, že až si najdu nějakou brigádu, tak že mi to hrozně jako pomůže. Práci doma беру jako povinnost, ale vím, že když půjdu někam do práce, tak že to pro mě prostě bude zábava. Já jsem prostě zvyklá pracovat, tak mě to jako úplně ubíjí.*“ Kromě práce, na kterou byla zvyklá, chybí paní Silvii i rodina a přátelé. Většinu svého volného času tedy tráví **chatováním, telefonováním s nimi či brouzdáním po internetu**. „*(...) se musím přiznat, já jsem hrozná, takže na počítači nebo spíš na tabletu. Že když toho mám fakt akorát, tak se seberu a jdu prostě pryč a tam si píšu. Ať už s mamkou nebo se ségrou nebo si čtu nějaký informace. A to je asi tak můj volnej čas pro mě samotnou.*“ Volnou chvíli si najde **téměř každý den a to převážně dopoledne, kdy uloží dceru do postele**. Nejdříve obstará domácnost a poté už má „čas pro sebe“. Jako „čas pro sebe“ vnímá také **stýkání se s kamarádkami**. S jednou z nich se navštěvuje každé odpoledne. Jejich děti si společně hrají a ony si popovídají nebo koukají na seriál. Pokud je hezké počasí, chodívají na procházku.

Při volných chvílích, především když tráví čas na internetu, se snaží **nad ničím moc nepřemýšlet a vyčistit si hlavu**. „*Ale spíš se jako snažím úplně vypnout, na nic nemyslet, nikoho neposlouchat a prostě nic.*“ Nemá tedy problém odpoutat se od mateřských

povinností a alespoň chvíli na ně nemyslet. „Úplně! A myslím si, že to fakt jako nevnímám. Já jdu nahoru, nechám je tady všechny tři dole a snažím se neposlouchat, co tedy dělají. Kdyžtak si pustím trochu televizi nahlas, abych neslyšela, když třeba brečej, protože když to brečí, tak já musím jít hnedka dolů, abych zjistila, co se stalo. Takže si dám jako trochu nahlas televizi, abych je moc neslyšela a prostě vůbec. Jsem tam třeba půl hodinky, když si třeba zavolám s mámou nebo takhle a mám vypnuto.“

Od dětí a mateřských povinností se ráda odpoutá, i když jdou posedět s kamarádkami do hospody. Vadí jí ale, že většina jejích kamarádek se během diskuze stejně vždy dostane k tématu týkajícímu se dětí. „(...) když jdeme tady s kamarádkama, tak jdeme, povídáme si o výchově dětí, jak to jaká dělá, to třeba úplně nesnáším. Ale prostě řeší se většinou ty děti, rodiny a tak.“ Raději by si ale popovídala o něčem jiném. „Úplně o něčem jiném. Než o těch dětech. Protože když si to vezmu, celej den se točí jenom kolem nich. A pak když někam jdu, tak prostě se chci bavit o něčem jiném a ne ještě poslouchat, co třeba já dělám špatně a jak by to dělaly ony.“ Povídat si o jiných, než mateřských tématech, dokáže jen pár jejích kamarádek a těm ostatním se spíše vyhýbá. Často se ale stává, že nejde nikam ani s těmito kamarádkami, které by viděla ráda, protože večer už je za celý den hodně unavená.

Většinu dne je tedy doma s dětmi i po tom, co přijde manžel z práce. Mateřství ale Silvie bere jako přínos. Zároveň si je ale vědoma toho, že v něčem ji mateřství limituje, a že jí i něco vzalo „Furt nemůžete myslet na sebe, musíte myslet jenom na ně. (...) Dává mi to docela záhul. (...) Co mi něco vzalo, tak to moje rozhodnutí tam zůstat v Anglii a bejt tam. (...) Postavu možná.“ Avšak pozitiva jednoznačně převažují. Těmi jsou právě děti a manžel. „Vyloženě mateřství mi nic nevzalo. (...) Ale zase mi to dalo, protože nebejt toho, tak nemám manžela, nemám dvě děti, že jo.“

I přes to, že chodí Silvie pozdě spát a bývá z noci nevyspalá, dělá jí problém během dne usnout. „Nejhorší je, že já přes ten den prostě neusnu. Nejsem taková, že bych si třeba lehla a usnula.“ Volný čas během dopoledne, kdy dcera spí, někdy využije i k **četbě knihy**. U toho ale dlouho nevydrží, jelikož ji četba uspává.

Silvie se cítí spokojeně a naplněně. Má vše, po čem v životě toužila. „Říkám, mám všechno, co jsem v životě chtěla. Mám barák, mám děti, což jsem chtěla, mám auto, co jsem chtěla, mám všechno se dá jakoby říct.“ Ani co se týče „času pro sebe“, Silvie

nestrádá. „*Já si myslím, že kdybych chtěla, tak já si dokážu toho času udělat, nebo mám ho strašnou spoustu. A ne, že bych si stěžovala, že nemám čas nebo tak.*“ Více, než „čas pro sebe“, jí chybí její rodina, která bydlí daleko, a možnost popovídat si s přáteli o něčem jiném, než jen o dětech.

POSTOJ OKOLÍ K ŽENINĚ „ČASU PRO SEBE“

Paní Silvie pochází z velké rodiny a se všemi příbuznými mají moc hezký vztah. Bohužel od sebe **bydlí hodně daleko**, a tak není možné využít jejich pomoci k pohlídání dcer či výpomoci v domácnosti. Bohužel **ani rodiče od manžela nemohou být nápomocni**, jelikož o ty přišel Silviin manžel před několika lety.

Dokud měla Silvie jen jednu dceru a ta byla už starší, nebyl s pohlídáním takový problém. Jedna z **kamarádek** ochotně Andreu večer pohlídala a paní Silvie mohla jít pryč jen s manželem. Starší dceru pohlídal i **manželův bratr**, když byla paní Silvie těhotná s druhou dcerou. Chtěli s manželem využít poslední chvíle, kdy mohli jít ven jen spolu, protože věděli, že po narození druhého dítěte to nebude hned možné.

Nyní, když je Zuzana ještě malá, je problém najít někoho, kdo by ji byl ochoten pohlídat. Okolí má z péče o malé dítě strach. „*(...) takovýhodle prcka ještě zatím nikdo nechce.*“ **I pro manžela je péče o malé dítě složitá** a do hlídání se mu moc nehrne. „*Jako i chlap je takovej, že spíš tu starší. Že na tu malou to moc nebere. To se ještě bojí s ní zůstat sám. Tak ji mám na krku spíš jenom já, no. Říkal, až bude starší, třeba dva tři roky, aby s ní mohl něco dělat.*“ Ačkoli okolí není moc ochotné pohlídat 14 měsíční Zuzanu, ani sama **Silvie nechce dceru ještě dávat pryč na hlídání**. „*Tak se třeba nabídnou, že by jako pohlídali, ale já na to ještě asi nejsem připravená, že bych ji někde nechávala.*“

Pokud potřebuje Silvie hlídání během dne od manžela, **musejí se domluvit dopředu**, aby se nekřížily jejich plány. Takto vzniklý čas ale Silvie **nevyužije pro sebe, nýbrž k vyřízení nutností**, například k vyzvednutí dopisů na poště. Je ale těžké se s manželem domluvit, protože má svůj koníček, ze kterého nechce moc ustupovat a ani paní Silvie mu v něm nechce bránit. „*A většinou, když to chci třeba přes den, protože musím třeba na poštu, kam ji třeba nechci s sebou táhnout, a je třeba takovýhle počasi, tak mi řekne ne, musíš počkat, až bude pršet. Kvůli zahradničení. To je zase jeho volnej čas a já mu ho zase nechci brát. Protože přece jenom, já jsem doma, on chodí do práce. Takže mu nechci brát, ten jeho volnej čas.*“ Kdyby však přece jen bylo potřeba, **na manžela se spolehnout**

může.

Manžel Silvy nemá moc pro manželčino naplňování volného času pochopení. Nechápe, že chatování si s přáteli po internetu je pro manželku příjemným „časem pro sebe“, kdy může zároveň alespoň nějakým způsobem udržovat své sociální sítě s okolím. *„Jako třeba můj chlap tomuhle pořádně nerozumí. Říká mi, seš celej den doma, furt seš na tom tabletu, furt si tam s někym pišeš. A já říkám, jo, ale když si to jakoby vemeš, tak se mnou přes den od rána mluví jenom tohleto malý.“* **Snaží se vymýšlet Silvii různé úkoly,** aby trávila svůj den jinak a pro něco se nadchla. **K práci venku na zahradě, která jí tolik chybí, Silvii ale nepustí.** Zahradničení je totiž jeho koníčkem a Silvii nedovolí, aby se na zahradě realizovala. *„(...) když já si tam začnu něco dělat nebo začnu něco vymýšlet, tak on mi řekne, víš co, to je moje zahrada, já ti to tu udělám tak, abys to měla hezký, ty mi do toho prostě nekecej.“* Práce na zahradě je tedy manželův koníček a ten paní Silvie respektuje, i přes to, že by ráda pracovala venku.

Starší dcera Andrea je ve svých 5 letech velice vnímavá a snaží se mamince s mladší sestrou pomáhat. Někdy tedy nabídne mamince, aby si šla dát kávu a cigaretu a ona mezitím sestru pohlídá. *„Právě mi vždycky řekne, mami víš co, jdi na kafičko, dej si cigárko, já ji pohlídám. Sice se vrátím, ta tady jí granule pro psa a ona kouká na pohádku, ale svůj účel to splní.“*

Nejvíce Silvii vadí situace, kdy každý z členů rodiny po ní něco vyžaduje ve stejnou chvíli. *„Nejvíc mě vždycky štvalo, že když něco dělám, třeba když vařím, a najednou všichni všechno potřebujou, v tu jednu danou chvíli. Ta je třeba na záchodě, ta třeba spadla, ten na mě volá, ať udělám kafe, že přijel kamarád. To je vždycky ta milisekunda, kdy jsem už jako fakt naštvaná a začnu ječet a začnu říkat, ty jo, všichni všechno musíte chtít najednou.“* Právě i v těchto chvílích přichází starší dcera a nabízí mamince svoji pomoc.

PROMĚNA AKTIVIT

Po **střední škole odcestovala** paní Silvie do Anglie, kde **pracovala 15 let na ovocné farmě.** Nejdříve byla zaměstnána sběrem ovoce a během těhotenství se přesunula do kanceláře. Aktivita, kterým se věnovala na střední škole, tedy nijak dál **nerozvíjela a ani si nenašla nový koníček,** který by ji bavil. Po dobu, co byla v Anglii, se totiž **věnovala jen práci.** *„(...) když jsem měla tu první, tak jsem byla v tý Anglii. Pracovala jsem nonstop.“* Krátkou chvíli po porodu první dcery, kterou jela odrodit do Čech, se

vracela zpátky do zahraničí a nastupovala ihned do práce. Žádný „čas pro sebe“ tam tedy neměla.

Na střední škole hrála volejbal a závodně běhala. Dnes si již nedokáže představit, že by se k těmto sportům vracela. *„(...) ale to už prostě ve svém věku... Ne, že bych to nedokázala, ale já bych se asi musela strašně přemáhat.“* Ví, že by po porodu měla cvičit, kvůli rozestupu dutiny břišní, ale pravidelně necvičí. *„Občas se přistihnu, že si říkám a tak dneska jo, tak si dneska zacvičím. Tak si tady lehnu na zem, udělám si pár cviků.“*

Po dobu, kdy byla v Anglii, naplňovala svůj veškerý čas především prací. Nyní se **stále adaptuje** na nový režim, který je pro ni často stereotypní. *„(...) každé den vypadá úplně stejně. Což je taky hrozný. Tam jsem vždycky nevěděla co je za den, kvůli tomu, že jsem byla od nevidím do nevidím v práci, prostě každé den jsem makala a řešili se tam stejný věci. Jo, teď si aspoň uvědomuju, že je víkend, protože mám starýho doma, v sobotu a v neděli, ale jinak jako...“*

Pokud obě děti pohlídá někdo z rodiny nebo kamarádů, zajdou si s manželem rádi stejně jako dříve, do hospody, kde se setkají s přáteli, na koncert nebo do kina.

Tím, že paní Silvie odjela hned po střední škole do zahraničí, **k proměně aktivit nedošlo.** Náplní jejích dnů se stala práce a tak se nyní snaží teprve objevovat aktivity, které by ji mohly bavit. **Nejraději by si ale Silvie našla brigádu,** kterou by vyplnila svůj čas a mohla se tímto způsobem realizovat a být v kontaktu s lidmi.

6. 2. Souhrn výsledků výzkumu

VO1: Jakým způsobem vnímají ženy na mateřské dovolené „čas pro sebe“?

Na způsobu vnímání pojmu „čas pro sebe“ se respondentky shodovaly. **„Čas pro sebe“ vnímají především jako chvíli, kdy jsou bez dětí, jsou samy a mohou se věnovat aktivitám, které mají rády.** Zajímavé ale bylo, že **ačkoli pojem vnímají tímto způsobem, chvíle, které tráví s dětmi, s manželem³ nebo s kamarádkami,** jsou pro ně natolik příjemné, že i tyto okamžiky **označovaly v průběhu rozhovorů jako „čas pro sebe“.** Z výsledků vyplynulo, že respondentky vítají diskuze o jiných, než jen mateřských tématech. Tyto chvíle, kdy si mohou **popovídat s kamarádkami,** jsou jimi vnímány velice kladně. Ačkoli nebyly respondentky samy a v mnoho případech byly dokonce přítomny děti, označovaly ženy tyto chvíle jako „čas pro sebe“. **A to i s ohledem na první vymezení tohoto pojmu, které uváděly.**

U všech respondentek vyvstal zajímavý fenomén, kdy „čas pro sebe“, vnímaly **nejen jako chvíle, ve kterých se mohou věnovat jen sobě, ale také jako „čas pro sebe“ s manželem.** Ženy si byly vědomy, nakolik je důležité mít příležitostně možnost být s manželem o samotě a věnovat se společně aktivitám, které mají rádi. V této souvislosti se dokonce ukázalo, že v případě, kdy se vztah s manželem nejeví jako ideální, klesá potřeba mít čas sama pro sebe a naopak se navyšuje požadavek na společně trávené chvíle s manželem.

Fakt, že během mateřské dovolené nemají ženy z výzkumného souboru tolik „času pro sebe“, jak by si představovaly, nevnímají negativně. **Tyto chvíle příliš nevyhledávají, zvláště dokud jsou děti malé** a vyžadují větší matčinu péči a pozornost. Respondentky shodně uváděly, že si **chtějí své potomky užít,** dokud jsou malí. Dalo by se říci, že vědomí dočasnosti stavu, kdy ženy nemají během rané péče o dítě dostatek „času pro sebe“, jim pomáhá tuto situaci lépe snášet. Nicméně výzkumný soubor ukázal, že **chvíle, kdy mohou být ženy bez dětí, jsou někdy třeba.** Ve výzkumu se ukázalo, že **potřeba „času pro sebe“ u žen na mateřské dovolené roste přímou úměrou.** Tedy, čím je dítě starší, tím je potřeba tohoto času vyšší.

Když už se tato možnost vyskytne a má žena možnost trávit čas dle svých představ,

³ Jedna z respondentek žije s partnerem, avšak bude zde užíván jednotný pojem „manžel“.

danou chvíli si užívá a nemá potřebu myslet na dítě. Musí však vědět, že je o něj dobře postaráno a zároveň se i ona musí cítit dobře po psychické stránce.

„Čas pro sebe“ ženy z výzkumného souboru **trávily nejčastěji sportem, četbou, kreativními činnostmi, setkáváním s přáteli a na internetu.** Sport nebyl jen příjemnou chvílí pro sebe, ale prostřednictvím tělesné aktivity chtěly ženy docílit i lepší postavy.

Pravidelnost chvil, kdy mají ženy na mateřské dovolené příležitost k „času pro sebe“, byla **rozložena různorodě.** Záleželo na podpoře od okolí. Vystaly však dva extrémy, kdy některé respondentky měly „času pro sebe“ dostatek a na druhé straně byly ženy, u kterých se běžná péče o tělo stala něčím příjemných a výjimečným.

VO2: Jaký postoj zaujímá dle žen na mateřské dovolené okolí k jejich „času pro sebe“?

Výsledky vztahující se k této otázce se ve výzkumném souboru téměř shodovaly. **Blízké okolí,** dle výpovědí respondentek, **zaujímá povětšinou kladný postoj k jejich „času pro sebe“.** Projevuje se to především ochotou děti pohlídat a vytvořit tak ženě na mateřské dovolené prostor na „čas pro sebe“. Vzniklý čas ale respondentky **ne vždy využijí pro sebe.** Často ve vzniklém časové prostoru musejí vyřídit nutnosti (např. zajít na poštu), jít do práce, uklidit, uvařit nebo se chtějí více věnovat druhému dítěti.

Největší podporu ze svého okolí, mají respondentky **především od manžela a od rodičů.** **Manžel** představuje u výzkumného souboru zásadní oporu a především on **napomáhá své ženě k jejím chvílím.** Zároveň jsou si ženy vědomy skutečnosti, že jejich manžel je živitelem rodiny a bývá celý den v zaměstnání, zatímco ony jsou doma s dítětem. Dle jejich výpovědí berou jako nutnost brát v potaz jeho pracovní dobu a zájmy. Jedna z respondentek uvedla, že by si od manžela představovala i jiný druh podpory k jejímu „času pro sebe“, než jen hlídání. Byla by ráda, kdyby se s ní zapojoval do cvičení, a tím by se pro ni z nutnosti stala zábava a „čas pro sebe“. Dvě ženy z výzkumného souboru se setkaly s negativním postojem a nepochopením ze strany svých manželů k jejich způsobu trávení „času pro sebe“. Jak již bylo řečeno, výzkum ukázal, jak důležitou roli zde hrají také **rodiče ženy i jejího muže.** Respondentky shodně **potvrdily významnost jejich podílu na péči o děti.** Kontrastem byly ženy z výzkumného souboru, jež nemají vůbec možnost nebo jen částečně, dát děti na hlídání ke svým nebo manželovým rodičům. V případě, kdy jsou **děti hlídány prarodiči, využívají ho ženy nejčastěji k trávení času se svým manželem.**

VO3: Jaké jsou odlišnosti v aktivitách, kterým se ženy věnovaly jako bezdětné nebo matky s jedním dítětem, od aktivit, které provozují nyní, kdy jsou na mateřské dovolené?

Odlišnosti v aktivitách se neprokázaly, ale nejvýraznější změna se projevila na pravidelnosti, se kterou se ženy z výzkumného souboru mohly svým oblíbeným činnostem věnovat.

Rozhovory s ženami potvrdily uvedený fakt v teoretické části, kdy mateřství představuje obrovskou změnu v životě ženy. Ženy z výzkumného souboru shodně označují mateřství jako zásadní změnu ve svém životě. **Počáteční adaptace na novou roli a péči o dítě je leckdy skutečně těžká.** To má mimo jiné vliv i na ženiny zájmy a „čas pro sebe“.

U některých respondentek se jejich práce ukázala jako natolik časově náročná, že mateřská dovolená pro ně představuje období, kdy mají větší množství volných chvil.

Rozdíly se ukázaly i v počtu dětí, kdy byla péče o jedno či dvě děti zpětně označována jako nenáročná a poklidná. Ženy si uvědomují, že dokud měly jen jedno nebo dvě děti, měly na sebe více času. V daný okamžik se jim ale tato skutečnost jevila jinak. Měly pocit, že jsou zahlceny miminkem a péčí o něj.

Oblíbené aktivity, kterými ženy z výzkumného souboru naplňovaly „čas pro sebe“, **neprošly výraznou proměnou.** I jako bezdětné, matky s jedním či více dětmi, se stále věnují podobným aktivitám. **Výraznou změnu nalézají v příležitostech, kdy se jim mohou věnovat.** Aktivity byly s příchodem mateřství odsunuty do pozadí, především po dobu, co je dítě malé. Respondentky **nevnímají tuto skutečnost jako křivdu, naopak ji chápou jako přirozený vývoj a součást života.** Zároveň si jsou vědomy toho, že tento stav není definitivní. Aktivity přizpůsobují svým dětem a tak se jim mohou věnovat společně.

Zásadní proměnou prošly aktivity ve dvou případech, kterým se dříve respondentky věnovaly se svým manželem. Byli zvyklí na aktivní a časově náročné trávení volného času.

7. DISKUZE

Téma „času pro sebe“ u žen na mateřské dovolené je málo prozkoumanou oblastí. Celkově potřebám a pocitům žen během tohoto období je věnováno málo pozornosti ze strany odborné literatury. Existuje spousta příruček pro maminky, ale ty jsou opět určeny převážně jen jim, takže pro širokou veřejnost zůstává tato problematika skryta. A to je škoda. Vždyť mateřství je pro ženu něčím přirozeným a zkušenost s ním má téměř každá z nich.

V průběhu přijímání nové role prožívá žena spoustu smíšených pocitů. Často je na ni společností vyvíjen tlak, že by měla pociťovat jen pozitivní emoce a být tou „šťastnou a super-mámou.“ Ženy se pak pod tíhou těchto názorů mohou cítit provinile, pokud si připustí i jiné, než jen „předepsané“ pocity. Tlaky na matku ze strany společnosti popisuje i Elisabeth Badinter (2011, in Volejníčková, 2015) ve své knize. Připisuje ho především propagaci kojení, které je bez výhrad pro dítě dobré, ale jsou i matky, které kojit nemohou nebo nechtějí. To přeci neznamená, že taková žena musí dostat nálepku špatné matky. Potvrzení této myšlenky poskytla i jedna z respondentek v tomto výzkumu. Po porodu se u ní vyskytly psychické problémy a musela po nějakou dobu užívat lehká antidepresiva, kvůli kterým musela přestat kojit. Tento fakt přispíval k jejímu duševnímu neklidu, protože všude slychávala, jak je kojení tím nejlepším, co může své dceři dát.

Nejvíce zkoumanou oblastí zaměřující se na podobnou tematiku, je postavení ženy po návratu z mateřské dovolené na trh práce. Touto problematikou se zabývá mnoho českých i zahraničních studií. Je zde na místě zmínit výzkum, jenž se zabýval lehce odlišným tématem, a to „*Mateřstvím, rodinou a prací z pohledu matek malých dětí*“ (Maříková, 2008). Z výsledků tohoto výzkumu vyplývá, že ženy se po dobu mateřské dovolené definují jako pečující osoby. Péče a pečovatelské závazky o dítě, jakožto jejich primární úkol, je odvádí od účasti na trhu práce, po dobu, kdy je dítě malé, ale někdy až do čtyř let jeho věku. Kariéra ženy ale není ovlivněna jen po dobu mateřské dovolené. I v následujícím období mnoho žen preferuje práci, která by umožňovala mít více času na dítě. Přijmutí svého vyřazení z trhu práce po určitou dobu vyjadřuje silnou vnitřní identifikaci s mateřstvím, a to i u těch žen, které v tomto výzkumném souboru demonstrovaly svůj aktivní postoj k práci. Ženy si uvědomovaly svá omezení, která péče o dítě přináší (Maříková, 2008).

Přes to, že v uvedené studii bylo dáno mateřství do souvislosti s prací, bylo by možné výsledky postojů žen ke kariéře dát do kontrastu s „časem pro sebe“. V něčem se totiž výsledky výzkumů shodují. I ve výzkumu této práce vyšlo, že ženy jsou ochotny dát stranou svoje aktivity, po dobu, kdy je dítě malé a potřebuje větší matčinu péči a pozornost. Zároveň se objevuje další shoda, kdy ženy z obou výzkumů nechápou vzniklé proměny, ať už na trhu práce, či ve frekvenci, s jakou mají prostor na „čas pro sebe“, jako křivdu. Jsou si vědomy svých mateřských povinností a rády se dítěti věnují. Jistě nelze s jistotou srovnávat dva odlišné pojmy jako je práce a „čas pro sebe“, je zde ale možné spatřit určitou podobnost ve vytváření si postojů k této problematice.

Velice vystihující odpovědi pro tento výzkum, se vyskytovaly ve studii Šed'ové (2003). Ženy shodně uváděly, že již nemají dostatek času na sebe, partnera ani na domácnost. Nedostatek času nejen na sebe se objevoval i u většiny žen z výzkumného souboru v této práci. Jedna z respondentek v uvedené studii zmínila, že člověk musí stále zvažovat, zda čas investuje do sebe, nebo jej věnuje dítěti. Zároveň si je ale vědoma, jak důležité je mít někdy možnost „času pro sebe“. Výpověď této ženy je shodná se sděleními žen, které sdílely své zkušenosti pro účel tohoto výzkumu.

Je potřeba mít na mysli, že získána data mohou být ovlivněna spoustou faktorů. A to jak ze strany žen, tak ze strany výzkumníka. Ačkoli se výzkumník snaží odstranit své osobního zaujetí, vždy vnáší do práce svoji osobnost a nelze se k práci stavět zcela neutrálně. Nejvíce to může být patrné při rozhovorech, kdy vchází dvě osoby do vzájemné interakce a mohou se zde objevovat různé vzájemné sympatie.

Za zmínku stojí i nezkušenost výzkumníka s vedením rozhovoru, proto nemusely být všechny otázky vhodně položeny. Je možné, že při větším počtu rozhovorů by byla výtěžnost rozhovorů ještě o něco větší.

Pokud se však předpokládá, že výpovědi respondentek byly autentické a vliv výzkumníka minimální, výzkum ukázal, že ženy z tohoto souboru vnímají pojem „čas pro sebe“ především jako chvíli, kterou mohou trávit samy bez dětí, během které se věnují aktivitám, které mají rády.

Jelikož byl výzkum proveden na malém vzorku, nedá se paušalizovat na celou populaci.

ZÁVĚR

Smyslem a cílem práce bylo zmapovat prožívání a potřeby žen na mateřské dovolené v souvislosti s pojmem „čas pro sebe“. Výzkum má pomoci nahlédnout do pocitů a potřeb žen během mateřské dovolené v rámci této tematiky.

Výzkum byl proveden s šesti ženami, které jsou právě na mateřské nebo rodičovské dovolené⁴. Je pojat jako případová studie, kde je jádrem každá konkrétní žena. Data jsou analyzována technikou vyložení karet, která pomohla utvořit komplexní pohled na danou problematiku. Účelem výzkumu bylo prozkoumání postojů žen na mateřské dovolené k jejich „času pro sebe“, dále se zaměřuje na samotné vnímání tohoto pojmu, také zkoumá ženami vnímané postoje okolí k jejich „času pro sebe“ a postupnou proměnu ženiných aktivit v průběhu času. Byly položeny tři výzkumné otázky, které se týkaly vnímání pojmu „čas pro sebe“ ženami na mateřské dovolené, jakým způsobem se dle žen na mateřské dovolené staví okolí k jejich „času pro sebe“, a jak se proměňovaly aktivity, kterým se žena věnovala ve svém „čase pro sebe“ jako bezdětná či matka s jedním dítětem, po tuto chvíli, kdy je na mateřské dovolené.

Výzkumné šetření v daném výzkumném souboru ukázalo, že ženy na mateřské dovolené vnímají pojem „čas pro sebe“ jako chvíli, kdy mohou být samy bez dětí a věnovat se aktivitám, které mají rády. Jako zajímavý výsledek se ukázal fakt, že ačkoli ženy vnímaly pojem tímto způsobem, byla jimi v průběhu rozhovoru chvíle, kterou tráví s dětmi a s kamarádkami, označována jako natolik příjemná, že i tento okamžik byl nakonec jimi označen jako „čas pro sebe“. Z výzkumu vyvstal zajímavý fenomén „času pro sebe“ s manželem. Všechny respondentky se shodovaly na důležitosti společně trávených chvil s jejich mužem. Důležitou roli v otázce „času pro sebe“ hraje u tohoto výzkumného souboru rodina. Především manžel a rodiče. Ve většině případů zaujímalo okolí ženy kladný postoj k jejímu „času pro sebe“ a také k aktivitám, kterým se v tomto období věnuje. Podpora se projevovala především ochotou pohlídat dítě. Aktivity prošly proměnou především v množství chvil, kdy mají ženy prostor na „čas pro sebe“. Konkrétní činnosti zůstávaly stejné. Ženy braly omezení chvil pro sebe jako přirozený vývoj a odsunutí jejich aktivit do pozadí nevnímaly negativně.

⁴ Zde je použit souhrnný společností užívaný termín mateřská dovolená.

Příchodu dítěte je nutno přizpůsobit svůj dosavadní život a s tím i svoje zájmy. Neznamená to, že se jich musí žena vzdát nadobro. I ženy z tohoto výzkumného souboru jsou si vědomy dočasnosti stavu a naopak si chtějí dítě užít a věnovat mu maximum, po dobu, kdy je na jejich péči závislé.

SEZNAM LITERATURY A ZDROJŮ

- Atkinson, R. L. (2003). *Psychologie*. Praha: Portál.
- Bakalář, E. (2002). *Průvodce otcovstvím, aneb, Bez otce se nedá (dobře) žít*. Praha: Vyšehrad.
- Drapela, V. J. (2011). *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál.
- Fryjaufová, E. (2007). *Mateřská a rodičovská dovolená v otázkách a odpovědích (nejen pro maminky)*. Brno: Computer Press.
- Gender Studies. (2011). *Rodina a práce – jak to dohromady zvládnout?*. Dostupné z <http://materskarodicovska.cz/>.
- Giddens, A. (1999). *Sociologie*. Praha: Argo.
- Gurrentz, S. (2003). *Maminkou spokojeně a beze stresu*. Praha: Portál.
- Habáň, P. (2016). *Tisková zpráva: Co se mění v roce 2017? Novinky Ministerstva práce a sociálních věcí*. Dostupné z http://www.mpsv.cz/files/clanky/28924/TZ_-_Novinky_MPSV_v_roce_2017.pdf.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Havlík, R., & Kot'a, J. (2002). *Sociologie výchovy a školy*. Praha: Portál.
- Hendl, J. (2008). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace* (2., aktualiz. vyd.). Praha: Portál.
- Hubbardová, C. (2004). *Jak zvládnout domácnost, děti, manžela, práci i sebe*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny.
- Kraus, B. (2008). *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál.
- Langmaier, J., & Krejčířová, D. (1998). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.
- Lovasová, L. (2006). *Rodinné vztahy*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí.
- Maříková, H. (2008). *Mateřství, rodina a práce z pohledu matek malých dětí*. *Gender, rovné příležitosti, výzkum* 9(2): 45-55.
- Matějček, Z. (1989). *Rodiče a děti* (2. vyd.). Praha: Avicenum.
- Matoušek, O. (1997). *Rodina jako instituce a vztahová síť*. Praha: Sociologické

nakladatelství.

Ministerstvo práce a sociálních věcí (2017). *Nemocenské pojištění v roce 2017*. Dostupné z <http://www.mpsv.cz/cs/7#oi>.

Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing.

Možný, I. (2008). *Rodina a společnost*. Praha: Sociologické nakladatelství.

Nakonečný, M. (1998). *Základy psychologie*. Praha: Academia.

Plháková, A. (2004). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.

Preuschoff, G. (1996). *Nevím, kde mi hlava stojí: První pomoc pro uštvanou matku*. Praha: Motto.

Příb, J. (2003). *Mateřská a rodičovská dovolená (2. aktualizované vydání)*. Praha: Grada.

Rabušic, L. (2001). *Kde všechny ty děti jsou? Porodnost v sociologické perspektivě*. Praha: Sociologické nakladatelství.

Říčan, P. (2004). *Cesta životem*. Praha: Portál.

Říčan, P. (2007). *Psychologie osobnosti: [obor v pohybu]*. Praha: Grada.

Sobotková, I. (2007). *Psychologie rodiny*. Praha: Portál.

Šed'ová, K. (2003). Mateřství jako pozitivní hodnota a žitý svět. In SPFFBU, *Řada pedagogická U8*. (s. 11 – 27). Brno: Masarykova univerzita.

Šerák, M. (2009). *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál.

Švaříček, R., & Šed'ová, K. (2007). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál.

Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum.

Volejníčková, R. (2015). Je mateřství přirozenost?. *Gender, rovné příležitosti, výzkum*, 2(16): 100-102.

Výrost, J., & Slaměník, I. (2008). *Sociální psychologie*. Praha: Grada.

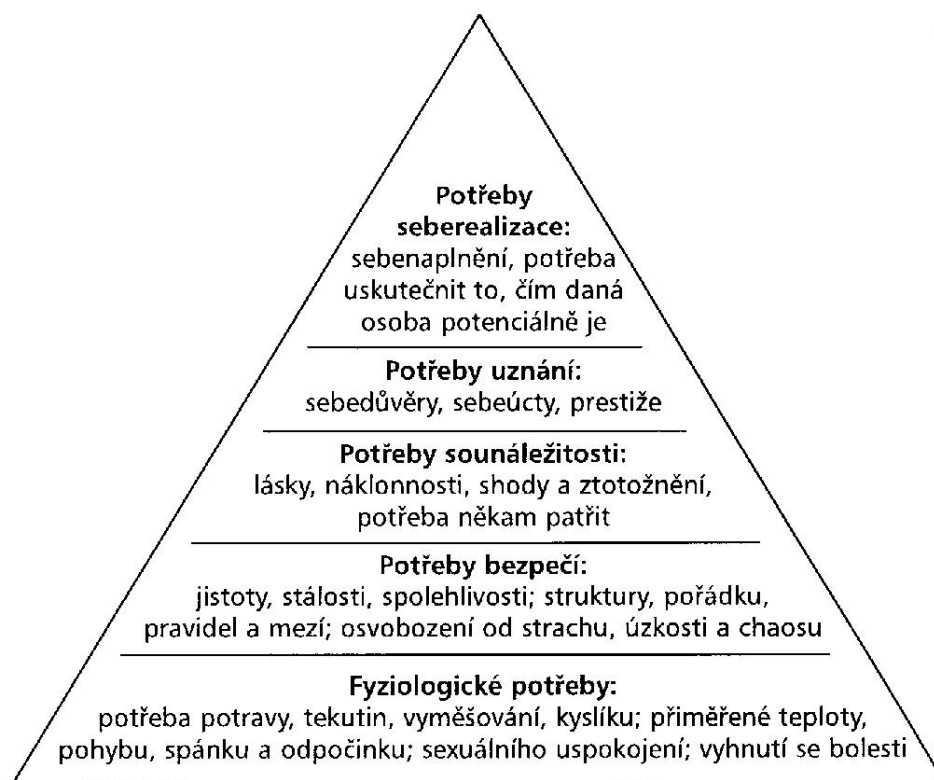
SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Maslowova pyramida potřeb

Příloha č. 2: Informovaný souhlas

Příloha č. 3: Přepis rozhovorů

Příloha č. 1



zdroj:

https://www.google.cz/search?q=maslowova+pyramida+pot%C5%99eb&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwig3LHi3LzTAhUGIJoKHfkwDCKQ_AUICCGB&biw=1242&bih=580#imgrc=aDvCYW87JxDjcM:

Příloha č. 2

Informovaný souhlas s poskytnutím rozhovoru a dalších informací pro bakalářskou práci: „Čas pro sebe“ u žen na mateřské dovolené.

Držitelka souhlasu: Adéla Horatschkeová, [REDACTED]

Předmět a provedení: Výzkum se zaměřuje na matky, které jsou aktuálně na mateřské dovolené a pečují o své dítě/děti. Konkrétně se věnuje jejich volnému času těchto žen, zda mají nějakou volnou chvíli pro sebe, jak ji naplňují a zda jsou touto náplní času saturovány. Výzkum je prováděn v rámci zpracování bakalářské práce na Katedře pedagogiky a psychologie Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Výzkum bude veden formou hloubkových rozhovorů. Rozhovor bude zaznamenáván na diktafon a nahraný záznam bude následně přepsán. Tento záznam bude dále analyzován a interpretován. Vzniklý záznam bude sloužit pouze pro potřebu doslovného přepisu a bude k dispozici výhradně Adéle Horatschkeové. Doslovný přepis bude poté důsledně anonymizován tak, aby byla zaručena ochrana všech osob zmíněných v průběhu rozhovoru a aby nebylo možné tyto osoby na základě anonymizovaného přepisu identifikovat.

Prohlášení:

- Byla jsem informována o povaze výzkumu a rozumím mu.
- Veškeré otázky, které jsem k výzkumu měla, byly uspokojivě zodpovězeny.
- Souhlasím s poskytnutím rozhovoru a dalších souvisejících informací.
- Rozumím tomu, že obsahem rozhovoru a dalších informací mohou být i osobní a citlivé záležitosti a obtížná témata.
- Souhlasím s nahráváním zvukového záznamu.
- Rozumím, že mohu kdykoli vystoupit z účasti na výzkumu bez dalších nepříznivých důsledků a vzít si s sebou data získaná o mně.
- Žádná informace o mně nebude publikována ve formě, která by mě mohla případně identifikovat.
- Souhlasím s účastí na tomto výzkumu v souladu s tím, jak byl popsán v informačním materiálu.

Jméno a příjmení:

Datum a podpis:

Příloha č. 3

MATKA JINDŘIŠKA

Takže moje téma práce je „čas pro sebe“ u žen na mateřské dovolené a na úvod bych Vás tedy poprosila o nějaké Vaše představení, kolik je Vám let, co jste dělala před nástupem na mateřskou a tak.

Takže je mi 33, synovi jsou 3 měsíce, před nástupem na mateřskou jsem chtěla podnikat, ale já jsem původně sociální pracovník, takže jsem dělala v nízkoprahovém zařízení pro děti a mládež. Jsem vdaná, mám dvě děti, holce je 6 let, půjde do školy teďkom v září, no.

Takže téma té mojí práce je „čas pro sebe“ u žen na mateřské dovolené, jaký tedy ten „čas pro sebe máte“?

No, takže asi je velký rozdíl mezi těma dětma, to teda hned na úvod. Protože opravdu záleží na tom, co je to za dítě. Teď to můžu porovnat. Protože s holkou před těma šesti lety, jsem studovala vejšku. Byla jsem ve třetím ročníku, když se narodila. Normálně jsem napsala bakalářku, odpromovala, učila se na státnice, dělala povinnou praxi... Hlíkali mi ji celej víkend, už v tomhle věku, ve třech měsících. Jsem ji mohla odvézt k našim s odstříkaným mlíkem a měla jsem celej víkend pro sebe. Na psaní seminárek, na povesezení se venku, ale tohleto dítě je úplně jiný. Je náročný, nikdo ho nechce hlídat, protože je urvanej chlap. Má koliky, tohleto a asi už jsem i stará, protože jsem nějaká přecitlivělá na něj. Dřív jsem to s tou školou nějak nevnímala, teď jsem jako zjistila, že bych s tím měla asi i jako problém, s tím hlídání, dřív mi to bylo tak nějak jedno. Mně bylo jedno, kolik jí bylo, hned bych ji šoupala někam na víkend, ale teď je to takový jako... Asi i jak je náročnější, tak mám jako takovej větší strach o něj a hlavně je to vymodlený dítě, já jsem neplodná. Takže on nám vlastně vlítnul do života, takhle to vůbec nemělo bejt. Já jsem chodila do Genetu, mám za sebou několik IVF, a když jsme se na to vyprdli, tak jsem otěhotnělo, že jo. Jo a chtěli jsme adoptovat dítě, to je ještě dost důležitý. Jsme, nebo teď už nás vyškrtli, v tom procesu žádosti, všechno podaný a najednou do toho vlítnul tady šéf. Takže jsem ani to podnikání nemohla rozjet a nic a furt jsem si myslela, že se narodí a půjdu do dílny, že můžu jet. Jako na živnost, takový ty kšefty, ne, vůbec ne.

A co to mělo bejt přesně za podnikání?

Šití. Moje řemeslo. Já jsem se totiž nejdřív vyučila a pak jsem si udělala všechny ty vysoký školy. Ale tak co, mám na výběr, že jo.

Takže když jste končila to bakalářský, tak jste asi rovnou nastoupila?

Ne, to jsem pracovala v sociálních službách, osum let, no. V azylácích pro matky s dětmi, takže jako o tom mateřství toho jako trochu vim, i když jsem ještě byla bezdětná. Pak jsem pracovala s bezdomovcema v Naději. Vlastně jsem prošla ty největší zaměstnavatele. Charitu, Naději a Diakonii. To jsou vlastně církevní všechno, my teda nejsme věřící. Ale takhle jsem teda tady takhle dělala s těmahle skupinama, vlastně nejrizikovějšíma vždycky, úplně. A to bylo jako zajímavý no, jako vlastně po první mateřský jsem nastoupila v tom nízkoprahu a před ní jsem dělala s bezdomovcema a musela jsem okamžitě na rizikový, jakmile se vždycky zjistilo, že jsem gravidní. Tak pak hned okamžitě odchod z práce, protože je to vlastně tak rizikový, to je trojka, nejrizikovější vlastně povolání, co se týče jako nemocí a ohrožení, no a to jsem si dodělala tu vejšku a teď nic. Teď jsem doma tři měsíce a hlavně jsem rok ležela tady na gauči, protože to bylo tak rizikový, že jsem furt krvácela a byla buď v nemocnici, nebo jsem si mohla dojít pouze na WC. Takže to je vlastně docela důležitý, že jsem vlastně rok tady proležela. Nesměla jsem nic, ani se sednout. A pak před porodem jsem vstala a už jsem začala tak něco dělat, něco jsem si našila a myslela jsem si, že porodím, a že se hned vrátím do dílny a budu si moct přivydělávat. Jenže, se mi narodil chlap, kterej měl koliky jako blázen, to jsou úplně ty průjmy a prdíky a todle, takže jenom řval, řval, řval, poporodní deprese, přišla jsem o mlíko, vyžaduje neustále pozornost, je náročnější.

Všichni se ho bojí, ani si ho nechtěj vzít, teď už je to teda lepší jo, tři měsíce, už se to láme. Takže už jsem optimista, takže do dílny půjdu. Už chodím. Sice až když přijde manžel z práce domů, ale jako já jsem na ten čas docela jako to, jako nenechám si ho vzít. Už jsem byla s kamarádkou si jako posedět v baru a todleto, to já si na to nenechám jako úplně sáhnout. Cvičit budu chodit. Teď když jsem se srovnala jako fyzicky, takže já jsem vždycky chodila do fitka a todleto, ale jako já mám dobrého manžela. On mi pohlídá obě děti, vždycky, za každých okolností, ne celou noc, jakože bych někde trajdala, ale pohlídá. Já si můžu jít na dílnu, on jde s dětma do ZOO, takže jako já se tady neválím, jdu hned něco dělat.

Takže teda hlavně manžel pomáhá?

No úplně. Ještě teda babičky. Dvořákovíc babičky, ty jsou pořád v tom, v Itálii, na několik týdnů, ale až přijedou, tak říkali, že si ho vezmou. Protože vlastně manželova maminka je v důchodu, takže říkala, že si ho bude brát, jenže ta tam má neustále jiný vnoučata, takže tak nějak jsme ve frontě no. Protože ono přece jenom sedm vnoučat je sedm vnoučat, takže... A u našich jsou jediný, moje děti, bratr je mladší, i když plánuje rodinu, ale no... Takže tam je to takový lepší, jenže mamka dělá, moje mamka pracuje normálně ve školce a táta je v invalidním důchodu, takže ten jako určitě ne. A o mojí babičce a dědovi, tak tam nemůže bejt jako vůbec řeč. Osmdesátiletým lidem bych jako opravdu děti asi na celý den jako nenechala. Ani na noc. Ale jako taky se snažej, babička říkala, že přijede, že se s ním projede, ale to zas po nich nemůžu chtít. Tolik ten čas zas jako nepotřebuju. Máme vysněný dítě, takže jako to tak беру, že. Ale jako můžu říct, že ta mateřská je docela nuda jo. I když jako to dítě je takhle složitý, ale jako je to nuda no. Jako člověk pak vymejší ptákoviny tady prostě. Rekonstrukce bytu a tak, protože se nudí, no.

Takže máte pocit, že toho „času pro sebe“ máte dostatek?

Dost no. I když mi jsou furt za zadkem, ale když si to člověk takhle tady přizpůsobí, tady těma různýma věcmá (*ukazuje na lehátko*), tak se to dá. No, nešátkuju, nedělám takový ty věci, jako že bych ho měla furt na sobě, i když teď to tak nevypadá, abychom se slyšely. Jinak nemám problém jít něco dělat do kuchyně, když si tady hraje. Takže to si myslím, že mě jako hodně osvobozuje, tohle.

Takže když třeba takhle si je tady někde v tom lehátku, tak si třeba čtete, nebo co děláte?

Ježíš, číst ne, tak to ne. To se nesoustředím, i když jako začala jsem. Je teda docela paradox, že při těch největších kolikových záchvatech, kdy řval jako tur, jsem si četla jako jo. A to vůbec nechápu. Ale teď mám jako jiný myšlenky. Rekonstruujeme třeba starší holce pokojíček, protože aby jako nebyla taková, z toho je pořád taková překvapená, že má toho bráchu, tak jsme říkali, že jí za to uděláme pokoj...

Takže to snáší nějak třeba huř, že má bráchu, žárli na něj?

No, tak někdy jí to chytá no. Že jí už nemáme rádi a takovýdle. No klasika. Ale pak samozřejmě ona ho miluje, ona ho miluje prostě. Ale tak jsme jí říkali, že jí uděláme pokojíček, když jde do tý školy. Takže já tady většinou třídím nějaký věci a skříně a furt tady tak pobíhám a teď jsem tady dostala celou tašku látek, tak už přemejšlim, kterým dětem našiju který tepláky a čepičky. I cizím, protože jsem blázen no. Já jsem hodně hyperaktivní. Já bez dětí jsem byla teda hodně akční. Tady jde i o to, že já mám hodně koníčků. Strašně moc. A na ty si nenechám sáhnout. Maluju, jo, to cvičení moje, určitě, jako to bylo vždycky hlídání. Potom šiju. To teda není jen můj koníček, tím se budu teď i živit. Háčkuju, jako docela ve velkým. Děti jsou obháčkovaný, obšitý, zatím jenom moje jo. Nebo dárečky dělám, ale takže čtete taky, jsme takový vášnivý čtenáři. Ještě jsme takový milovníci filmů, takže ještě todleto musíme zvládat, zajít si do divadla, do kina a pustit si takový ty filmový kluby a tydle ty naše speciální filmečky. Ale zjistila jsem, že je i kino pro maminky s dětma, takže jdeme tady s ptáčkem, do Junioru na La La Land. Protože nám nic jinýho nedávaj, maminkám. Ale je tam jako rozsvíceno v tom sále prej, děti tam maj hrací deku, můžou řvát, kojít, všechno, jíst prostě a normálně je v deset dopoledne kino pro maminky. Tak se tady různé nasáčkujem do auta a jedem. Tak to je supr. Takže jako já si tu chci užívat, maximálně. Vždycky jsem i měla permice, třeba do dinoparku, do ZOO, voblítla jsem to a oni pak daly děti pokoj. Jako měly to vyžití a byly takový vyvětraný, takže když přišel manžel tak si tady třeba prostě s nima

sedl, no vždycky si je vzal a já jsem si večer vyrážela, takhlenc udělat něco svého. Nebo aspoň uvařit.

Takže ty Vaše aktivity, co jste dělala předtím, nemáte pocit, že by třeba šly nějak stranou?

Tak je to v útlumu, ale doufám, že se to jako vrátí. Heleďte pro mě je mateřská, že mám na ty aktivity strašně moc času. Já jsem toho vždycky dělala nejvíc na mateřský. Nejvíc věci jsem se naučila, dostudovala jsem školu, různý prostě, já nevím, jakože se to nabalovalo. Já jsem se tady vždycky strašně nudila na mateřský. I když prostě jsem fakt jako dělala státnice, do toho jsem si tady něco kreslila, čaríkala no a jezdili jsme na vodu. Dítě hlídání furt, tak já jsem měla strašně moc času na to všechno. Vlastně všechno jsem se tak nějak naučila a začala dělat na mateřský by se dalo říct. Protože jak začla práce a já jsem tam byla zavřená těch osm hodin a dyl jo, protože já jsem vlastně dělala do večera. Tak už mi nezbýval čas. Ten víkend byl tak jako návštěva jedněch rodičů, druhých rodičů. No a únava, takový to načerpání sil, kór v tý sociální práci. Já jsem někdy přišla tak vyšávená. Takže to bylo tak jako tady pofackovat to nejdůležitější a hotovo. A já jsem se teď na tu mateřskou vyloženě těšila, že mi to zase začne. Nakoupila jsem si plátna. Dílna, tak tam máme zatopeno, že jo, no akorát, že zatím teda šiju jenom na ty děcka, ale je pravda, že když jsem byla na mateřský, tak už jsem teda dělala různý zakázčky pro cizí, takže bych se k tomu chtěla vrátit no. A kdyžtak si na něho seženu hlídání. Klidně i placený třeba potom, když bych si měla jako opravdu začít přivydělávat jako na živnost. No takže jako nemyslím si, že to nepůjde, pořád jsem optimista. Může se cokoli stát, že jo, můžou bejt třeba nějak nemocný nebo něco, jako to jo, ale stejně si furt myslím, že se tam vrátím, do tý dílny.

Takže nemáte pocit, že by Vám třeba mateřství něco vzalo, nebo jako...?

Ne, ne, ne, my děti strašně chceme. Chceme jich hodně, ale nemůžeme je mít samozřejmě, i když jako těžko se mluví o tom, že jsem neplodná a nemůžu mít děti, když tady na mě sedí druhý dítě. Ale když je člověk nemůže mít, tak je strašně chce, a pak když je má, tak si jako, jak bych to řekla, ne stydí nebo bojí, nebo...Ale jako opravdu mám pocit, že si nemůžu stěžovat. Že mám, co jsem chtěla a rozhodně si na to nemůžu stěžovat. Jsou dny, kdy tady prostě se vším prásknu a jdu ven a todle, ale opravdu si pak člověk uvědomí, ty jo, ale dyť já mám prostě ty děti a to je to nejlepší, no. Já bych se bez nich asi nudila no. Já nevím, co bych vymejšlela bez dětí. To bych tady asi nesesedla, to bych asi cestovala nebo něco, kdybych byla svobodná. To by mě to tu ani nějak asi nedrželo. No, ale máme je, takže co. A i jako aktivity s dětma hodně no, že co dělám, dělám vlastně s nima, že jo. Takže když maluju, mají samozřejmě štětec, patlaj tady, todlecto. Když šiju, jsem na dílně, mají tam hračky, ten tam má houpačku, všechno, oni to jakoby dělaj všechno se mnou. A myslím si, že je to supr, protože si na to zvyknou, viděj jako mámu něco dělat, takže jim to přijde normální a myslím si, že oni budou mít jako taky nějaký takovej vztah k různěm aktivitám a činnostem, a že by mohli mít jako nějaký takovýhle svoje potom, časem.

Jakej máte pocit, že se lišilo období mateřský mezi prvním a druhým dítětem? Jak to jako probíhalo? Jestli toho času je teď třeba jinak než předtím?

No, teď je to jinak, protože on je strašně náročnej. Myslela jsem si právě, jak jsem byla jako namlsná z toho prvního dítěte, který pět hodin spalo a dostalo prso a pak zase dalších pět hodin jenom spalo, prostě, ať se dělo cokoliv, ať tady byli lidi, hrála hudba, mlátila jsem věcma, tak tady to dítě je jiný. Prostě nespí, strasně málo spí, když je jako vzhůru, tak se mu věnuju, jak to jde, nechce být sám a myslím si, že to s ním bude o dost těžší, protože bude takovej aktivnější. Nechci říkat, že je hyperaktivní, ale prostě nespí a chce bejt pořád někde něco vytvářet, dělat, bejt se mnou no, takže todle bude asi trochu těžší. Ale naštěstí máme hodně babiček. Povyroste, začne hodně jíst a půjde. K babičkám a do miniškoly na dvou letech. Aspoň na tři dny v týdnu nebo dopoledne, abych si mohla vydělávat. Jenže my chceme ještě třetí, i když já teda zase mít děti nemůžu, ale už tomu nevěřím, po tom, co se nám stalo. Takže i když mi už teď doktor řekl, že teď už to opravdu nepůjde tak já si stejně myslím, že to půjde. Je tam velkej odskok v těch dětech, šest let je šest let. Holce bude šestnáct a jemu deset, musíme je od sebe rozdělit nějakou příčkou, udělat jim pokojíčky, protože nemůžeme ji určitě nechávat s ním. Jako chránit trošku její soukromí a tady tenhle poděs, aby měl taky svůj prostor. Aby pořád nedostával vynadáno, že tady pořád na něco

sahá a na něco maluje. Já jsem chtěla mít děti jako schody rychle od sebe, ale je to takhle, takže jsme si říkali, že bychom tady tomuhle pořídili ještě nějakýho partáka malýho. Uvidíme, jak to bude. Ale jako nebojím se ty další mateřský. Právě si myslím, ba naopak, jsem trošku jako, sice mi to teda skočilo do toho podnikání, což je blbý, protože jsem musela bejt na pracáku a tydle ty nepřijemnosti. Fakt jsem netušila, že budu těhotná, opravdu. Kdybych to věděla, tak si to zařídím úplně jinak. Ale pořád si myslím, že se k tomu vrátím. Pořád. I manžel tomu věří, on mě v tom podporuje. To je naše firma, jakoby ještě nerozjetá, ale všechno je připravený, jakože je to společnej byznys, že mi s tím pomáhá, takže je to vlastně i v jeho zájmu, aby se to začalo zase rozjíždět. Šijeme bytovej textil pro děti, takže kapsáře, pytle na hračky, košíky a takový dle různý, no. Spíš do těch pokojíčků, spíš pro ty děti.

A to byste tam pracovala sama nebo máte už domluvený i další lidi na pomoc?

Ne, ne, ne. Mám domluvený i ženy na mateřský, který by se přidaly. Jsou ve stejný situaci, čekaj, až děti povyrostou, půjdou třeba do školek nebo prostě tchýně půjde do důchodu a takovýdle, takže bysme to takhle na pár hodin, určitě bysme chtěly... Nejdřív jsme si naivně myslely, že uděláme na dílně dětskej koutek a děti budou hodný a koukat na nás, jak pracujeme, což je samozřejmě úplně nesmysl, teď to úplně vím. Ty by nás určitě nenechaly v klidu pracovat, ale prostě vždycky se tam tak otáčet. Na pár hodin každěj, každěj si chce přivydělat, takže co umí, je to úplně supr na tý mateřský. Já si nedokážu představit, že bych odešla z banky, vůbec nic neuměla a teď čekala ty tři roky, než se někam vrátím, jo. Až něco bude, až něco nastane. Nebo vůbec prostě přišla o tu práci a nevěděla, co bude za ty tři roky. Takže tohleto je vždycky dobrý, takový to seskupení matek.

Takže si myslíte, že jsou matky, který se po dobu mateřský zaměřej jako jen na to dítě a pak už se ničemu jinak moc nevěnujou?

No, některý třeba nemaj ani na výběr. Jo, že právě nic jinýho nemaj, jsou to třeba právě i ženy, který nebyly zvyklý mít nějaký svoje koníčky prostě. Třeba žily jenom tou prací a ta najednou nemůže bejt. Prostě to nejde. A teď je ten prázdněj čas. Takže se vlastně upnou jen na to dítě. Já nevím, každěj to má jako různě no, jako dost blbý je, když jsou jako ženy samy no. Tak to je jako úplně upnutí se na ty děti. Tam opravdu jako není žádněj svůj čas, čas pro sebe. Protože tam není ten druhej, kterej by pomohl, pohlídal, takže tam vlastně to dítě nahrazuje manžela. Maj ho v posteli, vlastně veškerou péči a všechno věnujou jenom jemu, no a tak to mám taky takový kamarádky. A pak jsou zase ten druhej extrém, ty který jako nechtějí být matkama a vrací se do práce hnedko a ty děti jsou jako na tý vedlejší koleji. Ale to zas musí být chlap, kterej to pohlídá. Kterej třeba nemá takovou práci, takhle dobře placenou. Takže ten se o ty děti postará. Nebo rodiče, nebo se bydlí u rodičů. Jako nechtěla bych na ty děti bejt sama. To je asi to nejhorší, no. Já, že mám toho Luboše a ten se chce na tý výchově podílet fifty fifty. Takže vlastně umí všechno. Koupe, jídlo, nutrilon, všechno umí. Nemoce zvládá, ven s nima, zabalit všechno, někam s nima odjet. Vždycky, vždycky to tak bylo, že jakoby chce být u všeho. I s dcerou. Vyzvedávání... Ten vlastně teďka, jak jsem tady ležela ten rok, tak dělal mámu i tátu. Byl všude na koncertech, kde zpívá se sborem, no vlastně trávil s ní venku ten čas. Protože já jsem ven nemohla, takže ji všude různě vozil, chodil s ní na výlety a tak no. Vlastně takže čas mám, no. Akorát se liší v tom, jak ty děti, jaká je zrovna situace. Přece jenom dvě děti jsou dvě děti, že jo. Takže kdybych měla jenom jeho, tak je to vlastně ještě lepší, protože teď budu muset vlastně s tou Lindou se učit, že jo, bude chodit do tý první třídy a už musíme pořád sledovat čas. To je taky třeba rozdíl v tom prvním a druhým mateřství. No protože se musí do školky a odvízt ji na zpívání... Už si nemůžu pospat, jo. To třeba s ní, když byla jako blbá noc, tak manžel odešel do práce no a my jsme si tady s miminkem dál jako prostě si to dál dospaly, co nám chybělo. I když teda byla ranní ptáče holčička, kdežto teďka to už nejde no. Teď prostě šest hodin a všichni jsme na nohou a litá se. Každěj má svoje povinnosti. Já ho tady nakrmím, odhodím a teď jdu česat Lindu, čistý oblečení, jo, taková ta příprava do tý školky. Večer dvoje koupání, je to taky rozdíl no. Taky je potřeba rozložit tu pozornost. S ním jsem celej den, takže večer ho hodím tátovi, koukaj spolu na fotbal a já musím tady si s ní zazpívat, zatančit, zahrát černýho Petra, jo, nebo jde se mou vařit, ale jeho tam nemáme, protože by to prostě narušoval. Takže jako i umím odhodit tohodle malýho, abych se mohla věnovat tý starší. Jako chce to, protože pak by si opravdu mohla připadat, jakože je odstrčená. No, takže asi tak...dvě děti jsou dvě děti. Ale jako v pohodě, nevím, jaký to je, když jsou ty děti hned

za sebou. Nevím. Nemám ráda takový to porovnávání, jako ty to máš jako v pohodě, ty už máš velkou holku. Nemůžu to srovnávat, protože jsem to nezažila. Tak asi bych to taky musela nějak udělat, nějak to řešit, ale zase by mi to aspoň rychleji skončilo. Todle je takový, že už jsem z toho vypadla, věděl jsem, do čeho jdu, no, že jsem věděla, jak to bude vypadat a jak dlouho to bude trvat. Kdežto u toho prvního člověk nic neví. Nic neřeší, nic neví, ale teď už jsem věděla. Tak, teď se bude vstávat v noci, jo a todleto, poradna u doktorky...

Takže na to první mateřství jste se cítila jako nepřípraveně...?

Ne, já jsem to vůbec neřešila. I jak jsem byla mladá, mě bylo šestadvacet, když jsem byla těhotná, což je super, já doporučuju všem mít děti brzo. Neřešila jsem nic. No tak jsem těhotná, a co jako. Vůbec, já jsem lítala venku, normálně hned, já jsem byla zdravá, jsem přišla do jinýho stavu. No a já jsem všude trajdala, mě to bylo úplně jedno. Já jsem vlastně chodila těhotná do školy celou dobu, mně to bylo jedno, já jsem lezla všude s pupkem na zkoušky, na přednášky, mně to bylo úplně šumák. Po venku, plavala jsem, cvičila jsem těhotenskou jógu, tak zase strašně akční. Nemohla jsem do práce, ale věnovala jsem se takhle jakoby tomu studiu a sobě. Pak když se narodila, jsem vlastně to dítě vůbec neřešila. Šla jsem vlastně čtrnáct dní po porodu se zase přihlásit ke studiu do třetího ročníku, odstříkávala jsem mlíko, nic jsem si nevyhledávala na internetu, no. Ono to ještě ani tolik nebylo, ty informace. Měla jsem tady jen jednu knížku, do který jsem nahlídla jenom jestli jí můžu dát vejce celý nebo jednom žloutek. Ale jinak jsem vůbec nic neřešila, kojila jsem plně, třeba teď jsem ztratila mlíko, jo. To je strašně velké rozdíl. Takže jsem vlastně neřešila žádný lahvičky, nic. Lítala jsem s tím dítětem všude možně, jak s kocourem. Ta šla z ruky do ruky, do práce bejvalý jsem ještě chodila zaškolovat lidi po mně. Takže prostě úplně pohodička, vůbec jsem neřešila žádný očkování, mně to bylo šumák vlastně. Až teď, jak mi už je těch třiatřicet jsem nějaká citlivější na něj. Začala jsem se úplně bát očkování jako blázen, úplně nesmyslně. Protože všude na internetu to na mě útočí a úplně jsem si zakázala zapínat si počítač. No a i to těhotenství, jak jsem o něj párkrát málem přišla, i když jsem ležela, tak taky jo, takovej furt strach o něj. Doufám, že to přejde. Myslím, že tak na tom roce přejdou tyhle ty úzkosti a strach. No ale furt ho řeším. Když někde chci vyrazit, tak musím všude s sebou brát nutrilon a lahvičky a to jsem třeba vůbec dřív neměla. Jako teď kdybych třeba studovala, tak přerušuju. Okamžitě. Hned bych musela na studijní to přerušit na rok. Ani omylem. To by se nedalo. Tady něco sepisovat, chodit do knihovny, ani náhodou. Já bych šla na přednášku a mně by hnedka volali, že tady prostě řve jako tur, že se mám vrátit domů. To vůbec, teď by to nešlo.

Takže když třeba jdete někde ven a víte, že je o něj postaráno, tak dokážete se od toho nějak odpoutat, že je tady? Jak to jako prožíváte?

Jo, to jo. Teď jdu zase v sobotu. To já se hned odpoutám. To já vezmu krámy útokem, všechno. Taky jsem si říkala, že potřebuju ke kadeřnici, tak to jo. Jakoby i sebe chci dát do kupy a ne jenom ty děti, aby byly prostě v pohodě. Já bych si taky právě chtěla zajít i na kosmetiku. Někdo by třeba mohl říct, že je to zbytečný, že jsem na mateřský, že nemusím vypadat dobře. To si teda nemyslím jako. To si teda rozhodně nemyslím. Já právě chci vypadat dobře. A cítit se dobře, takže chci začít cvičit, navštívit všechny tyhle zařízení pro dámy, a pak když já budu v pohodě, tak si myslím, že on bude taky v pohodě, chlápek můj.

No a co pro Vás znamená ten „čas pro sebe“. Co si pod tím představíte? Co to pro Vás znamená?

No, todle to. Todle co jsem říkala. Že si budu moct jít ke kadeřnici, nebude tam se mnou. Nikdo mi nebude volat. Nebo že si zalezu do dílny, zavřu dveře, nikdo tam nebude na mě ťukat maminko můžem dovnitř. Tak todlencto je čas pro mě jo. Že je prostě nemám u sebe, že jdou daleko, že jsou třeba v ZOO na tři hodiny. To je supr.

A jak často máte tuhle možnost?

Asi každé víkend to začíná bejt. A večer, když přijde manžel z práce, tak on je takovej nevrlej, bolí ho pupek, nevím proč, každé večer, ale on si ho vezme. On si tady sedí na gauči a on si ho vezme nebo k počítači si ho vezme. Nemůže s ním ven, protože je přece jenom ještě zima, ale vezme si ho, on s tím nemá problém. On si jde s nima na tu vycházku, s oběma, takže to je v pohodě.

Kdybych neměla manžela tak žádný čas nemám no. To nevím, jak bych to dělala. To bych musela čekat, až usnou, což bejvá kolem osmý večer a to chodím většinou s nima do postele, že jo. Takže nic, nula. Musela bych čekat, až tady ten povyroste. Já vlastně vůbec nechápu, jak některý ženský můžou říct, že vlastně nemají vůbec čas, protože přece jenom i když má koliky, tak je dost důležitý vědět o dětech jednu věc: usínají po hodině a půl aktivity, všechny děti. A u některých to trvá třeba do půl rok, u některých třeba chvíli jo, třeba on zaspí na dvacet třicet minut, ale má to takhle celý den. Tam jsou ty pauzy, jakože vypne, v kočáře úplně, to zaspí třeba dvě hodiny. Takže tam jen čas je, protože to dítě spí. Jenže já jsem zjistila, že hodně ženských jako si jde lehnout taky nebo čuměj na televizi, potřebujou hodně odpočívat. Taky záleží na povaze člověka, jak to měl předtím. Když je člověk hodně aktivní, tak je třeba schopnej s ním prolítat celý den venku. Je zvyklej bejt v pohybu, ale když byl někdo, jakože línější nebo měl rád svůj klid, tak vlastně tu mateřskou tráví tak, že v těchhle pauzách pro sebe taky spí. Prostě byl zvyklej takhle fungovat. To není, že by byl líněj. To je taky nějaká aktivita a čas pro sebe, prostě si rád takhle odpočine. Takže to takhle pak dělá i na ty mateřský no. Rád spal, prostě jsou holky, který rady spěj. Mám takový kamarádky, některý jsou schopný se sejít dřív a některý mi říkaj, že v deset dopoledne teprve snídaj. To je jak je kdo zvyklej fungovat. I třeba jaký kdo měl zaměstnání. Mám známý, zdravotní sestry, který se po roce vracěj do práce a berou noční. Je to neuvěřitelný, ale jak jsou nastartovaný od těch dětí, že jim to nevadí a jsou třeba na třetinovej úvazek a vycucávaj tam všechny noční směny a svátky. Aby si vydělaly peníze. Já si myslím, že čím víc dětí a čím víc práce, tak tím víc se člověk přizpůsobí. Že s jedním někomu třeba přijde, že je to jako úplně, jak mám teďka toho druhýho, tak se potkávám se ženama, který teprve rodily první a přijde jim to jako úplně šílený. Že furt řešej to dítě, že je to šílený a pak mám kolem sebe ženy, který mají čtyři děti. A čím jich mají víc, tak jim to jako vůbec nepřijde. A to jedno jim přijde jako úplně legrační. Ale je to znát. Třeba když si Lindu vezmou naši na víkend a máme jenom jeho, tak to je poloviční klídek. To tady s ním jako taky koukáme na telku a ležíme na gauči o víkendu. Nikdo po nás nechce, abychom šli do akce ven. Takže si myslím, když budeme mít potom ty tři, tak si taky nějak zvykneme. Ono to pak člověku ani nepřijde. Ono pak třeba takovýhle kafe je odpočinek. Jo, že takhle sedím a mluvím. Ale oni ty děti vyrostou, já to vidím u tý holky, to je jenom na chvílku. Na chvílku. To je, ty tři roky uteče, tak strašně rychle a najednou jsou prostě osm hodin ve školce, rozdělí je prostě ten systém úplně, tu matku s tím dítětem. No a ta rodina, jsme se potkávali jen u večerí. Takže já si to užívám, že jsem tady, že si můžu pro Lindu chodit dřív, že jsem s ní víc. Jsem ráda, že nastupuje do tý první třídy a já už nedělám do půl osmý do večera. Abych pravdu řekla. Že se s ní můžu učit. Takže pro mě ta mateřská je fakt jako taková dobrá. I když on řve, je náročnej, to je jedno. Já v tom furt vidím ty pozitiva. Že se můžu věnovat i tomu druhýmu. Protože když jsem pracovala v tom nízkoprahu, tak jsem odemykala dveře do bytu v osm večer a ona už byla ve sprše. To mi fakt strašně vadilo. Takže já se na tohle těším, na ty společný chvíle. My jsme hodně akční, že furt taky hodně někde lítáme. Až se oteplí, tak po zahradách a tak. Až se udělá hezky, tak určitě nebudu tady s ním doma zavřená. Vydržet tu zimu a šestinedělí a pak už je to v pohodě, pak už je to jedna velká nuda teda. Pro mě. Pro někoho třeba ne, ale já vím, že pro mě je mateřská jedna velká nuda. Ale zase ty děti jsou supr. My toho hlídání ale měli vždycky hodně. To je teda taky důležitý. Hodně. Jako ve svém okolí to i vidíme, že málokdo může prostě v pátek poslat děti k babičce a v neděli si je vyzvednout. To není standard. Jenže obě dvě babičky, z obou stran, jsou na ty děti natěšený. Chtěj je, chtěj s nima trávit ten čas, což je super. A my jsme vlastně s manželem sami. Budeme, až trochu povyroste, začne jíst a trochu se zklidní. No musej si na něj zvyknout a musíme bejt sami, protože už zase plánujeme vodu s kamarádama a to je bez dětí, tam nemaj co dělat. A já jsem i říkala mojí mamce, blíže se čarodějnice, já půjdu na oheň, budeš tady mít děti. Jo, to ona že jo, až bude trochu jíst, bude takovej lepší a už bude taky aspoň držet hlavu, jako že si ho vezmou. No a zas budu mít čas pro sebe.

Takže ale jak jste říkala, toho „času pro sebe“ máte dost i teď nebo jak to je?

No mám, ale ono já se pak namlsám, že jsem tady úplně bez dětí, že jsme tady sami, takže zas to bude náročnější, zas to budu vnímat jinak ten čas pro sebe. I když teď si myslím, že ho mám dost. I když ještě jsem se ani nedostala tam, kam jsem vyjmenovávala, ale vím, že to bude. A je to taky spíš o tom, že ještě nemám úplně takovou velkou potřebu jo, se zdejchávat takhle. Ono to přijde, ono se to přihlásí.

A když teď už vypadá, že se mu bude chtít asi spát a dáte ho ležet, co byste třeba šla dělat normálně?

No, tak to vím úplně přesně. Vařit, žehlit nebo tak něco, abych to pak nemusela dělat odpoledne, až si přivedeme Lindu. Abychom se třeba mohli jít projít do města. To já vím úplně přesně, že já tady dělám tyhle ty činnosti. I když s ním taky žehlím, to je jako pravda, že i s ním žehlím. No, to je pravda, že když jde spát, tak všechno rychle v kuchyni a todlencto a tady mám šití. Už to začíná. Akorát to potřebuju jít sešít na dílnu, ale tady si to připravuju. Tady si dělám střihy. Musím teda stříhat potichu, aby ho to nebudilo, ale už je to dobrý. Už si tady opravdu něco stříhnu, šatičky pro Lindu, tepláky pro něj a pak jenom čekám, až přijde ta chvíle, a já si to tam budu moct jít sešít.

No, a když jsou pak ty chvíle, kdy si tady můžete takhle sednout k tomu stříhání, co u toho třeba pocítujete, nad čím si třeba přemejšlíte? Umíte vypnout od těch mateřských věcí?

Přemejšlím si, nad tou prací. To já jsem jako vždycky uměla vypnout. To jo, to já vypínám hned. Akorát on toho teda moc nenaspí, takže já musím dělat takový ty činnosti, u kterých se dají odhodit ty nůžky a nesmí mě to štvát, že to tady bude třeba do večera ležet. Nesmím tomu prostě propadat, nějaký panice, že jsem začala něco dělat a nemůžu to dokončit. Na to jsem si musela zvyknout teda. A to si teda těžko zvykám. Fakt to musí bejt věc, že vypnu a může se stát, že se k tomu už nevrátím. Až třeba přijde manžel. To bylo pro mě teda těžký ze začátku. Ale člověk si na to zvykne, si to tak přizpůsobím, že vlastně mi to bylo šumák, že je to tady rozstříhaný a leží to tady. Já jsem věděla, že to jednou dodělám.

Co Vám na tom přesně vadilo?

Že toho času je málo, že je takovej útržkovej, že to není v kuse. Že vlastně nevim, kolik ho mám. Já jsem u tý holky byla zvyklá, že když si dala to prso, tak jsem věděla, že ty čtyři hodiny mám klidu totálního. Nudy. Já psala ty seminárky, takhle si tu byla v tom košíčku, to by s ním nešlo. Protože on si dá někdy třeba jen patnáct minut. A odskočit si od takový práce, jako duševní, že jako nad tím musím přemýšlet a teď chci jet podle tý osnovy, když mi někdo přetrhne tu nit tak to by se nedalo. Takže já teď dělám ty manuální práce. Takový ty co vypnu, odskočím jo, ztlumím, běžím z kuchyně a takovýhle. Nebo zahodím koště. Nebo většinou teď tady teda hodně háčkuju, to bych taky vlastně mohla dělat na kšeft. To je totiž nejlepší práce. Já si totiž nacházím takový činnosti, u kterých fakt nevadí, že tady hodím tu háčkovanou deku prostě a až si zase sednu, tak si ji automaticky беру. Už si po ní automaticky sahám a jedu. A vypínám. A přemýšlím si úplně o svých věcech, že jo. Takže jsem teďkom zjistila, že to háčkování je úplně nejvíc super věc. Takže mám teď v plánu nakoupit vlny, a než naháčkujou všem dárky tak pak by sem říkala, že bych zkusila zas něco na kšeft. Já jsem zjistila, já jsem taková jako hodně akční, takže vždycky takhle něco vymyslím, hned se do toho vrhnu, hned jsem schopná jít a nakoupit prostě za tisíce vlny. Přitáhnout si to sem a pak prostě jet. A jet až do mozolů. Takže on zaspí, je mi jedno na jak dlouho a já jedu. Probudí se, odhodím to a můžu se mu věnovat a todlecto jo. Že je to teď úplně nejlepší činnost pro mě. Takže by se vlastně dalo říct, čas mám. Hodně se takhle ptaj maminky, když říkám, že tady má tepláky a čepice a todle jsem mu ušila, tak se ptaj, kde na to bereš čas. Já říkám, no když chrápe. Rychle rychle šiju, čepičku, probudí se, odhodím, večer ji dodělám, to je jedno. Jako vím, že tam ten čas zase bude. Akorát si na něho musím počkat, až přijde. A hned ho využít. Tak někdy se mi taky nechce, že jo. Člověk je taky někdy unavenej, tak jenom čumí na televizi nebo na internet, ale většinou jako jo. Já si totiž u tý manuální práce nejvíc odpočinu. Měla jsem to tak vždycky, i když jsem neměla děti. I když jsem studovala nebo dělala tu sociální práci, tak vždycky, když jsem přišla dom, tak vlastně odpočinek znamenalo, něco si čmarikat, něco si prostě šít, něco si vyrábět. Navlíkat korálky... Jako opravdu dělat rukama. Vždycky jsem to potřebovala. Jakýkoliv tvoření. A nebo fyzická námaha, že si jdeš jako opravdu někam úplně proběhnout. Já nemůžu cvičit jógu a takovýdle ty. To je na mě pomalý. Já nemůžu dýchat a todleto, já musím někde utíkat. To je můj sport. Běžet na běžkách, na pásu, venku, prostě utíkat. A to se vždycky vybiju a jdu. A pojdte všichni na mě, nic mi nevadí. Takhle jsem to měla vždycky. Ono to vlastně pokračuje, akorát to přizpůsobuju těm dětem. Aby se to všem přizpůsobilo, celý rodině. Taky se hodně navštěvujeme se ženama, jo, takže taky návštěvy. Ale co jsem to chtěla... Jo, už vím, jak jsem tady ležela, skoro to celý těhotenství, tady na gauči, ježiš, já jsem toho udělala. Já se prostě nezastavím. I když jsem

ležela, tak jsem pořád háčkovala, celý rodině čepice na zimu, šály, vánoční ozdoby... Prostě úplně všechno. Manžel jen běhal se seznamem a taškama, jaký barvy nakoupit. Nosil mi to sem ve velkym a já jela. I koše na hračky, jsem si myslela, že už rozjedeme i eshop, takže na dílně už mám hotovou hromadu košů. Furt jsem jela, až jsem měla i tady mozoly. Ale mě to jako zachránilo život. Kreslit se nedalo, to jsem jako zjistila, že v leže se to jako nedá, nejsem Frida. Nemám takovej pěkněj stojánek, abych mohla malovat. Ale co se týče těchhle ručních prací, tak já jsem jela teda. Takže jsem taky něco dělala, jinak bych totiž přišla o rozum. Četla jsem, to se dalo, když zrovna nebylo nějaký tragický období, no, takže teďka jsem vlastně vysvobozená. Dalo by se říct. Proto mám takovej pocit, že je to v pohodě. Protože už nemusím ležet. Já si můžu dělat, co chci. Můžu se jít ven projít s kočárkem... To je prostě vysvobození. Já jsem teď vlastně na svobodě. Takže fakt asi nejtěžší pro mě tady bylo někde ty čtyři měsíce ležet. Ty nevíš, jestli budeš příští týden v nemocnici nebo budeš doma... V nemocnici to bylo nejhorší, to se nedalo nic, jenom koukat z okna, třeba tejden. Takže když jsem porodila, bylo mi ještě blbě, ale to, že můžu jít ven, to bylo úžasný. To byl nádhera. Mě bylo jedno kam, hlavně že ven. Vzít si boty, bundu, trochu se oblíct. Já když jsem šla poprvé s kočárem do poradny, já byla úplně happy. Takže horší by asi bylo, kdyby to těhotenství bylo v pohodě, a já najednou jsem se ocitla tady doma. Byla jsem na to domácí vězení vlastně zvyklá, takže mě ani nepřekvapilo, že jsem v tý zimě ani nemohli ven. Mě to bylo jedno, jsem si říkala, tak ho tady mám, aspoň se nenudím. Teda ty začátky byly těžký. Hlavně teda v porodnici. Jsem nedávala, že jsem na pokoji s dalšíma dvěma ženskajma, přístup sester hroznej, já jsem tam vlastně přišla o mlíko. No, a pak ty poporodní deprese, a on do toho ty koliky. Teď do toho Vánoce. Kdybych si to dítě mohla plánovat, tak si ho určitě nenechám na Vánoce. No, tak uvidíme, já si myslím, že už to bude jenom lepší a lepší. Takový vysvobození, už mě nebude tolik potřebovat. Bude normálně jíst. Takže odpadnout tady ty mlíka, bude se to posouvat a bude to lepší a lepší. Musím bejt optimistická, jinak by mně švihlo. I jak jsem si tady ležela, tak jsem se furt těšila, až ho budu mít, až budu moct jít ven... Furt jsem si to tak jako plánovala. Že půjdu na ty vánoční trhy, už brzo, už brzo... Jen že to pak porodu stálo úplně za nic, jsem se úplně kroutila, ale furt jsem si říkala, to nevádí, to nevádí. Myslím si, že důležitý je mít hlavně oporu v tom chlapovi. Já mám úžasnýho chlapa. Myslím si, že bez něj by to vypadalo úplně jinak a i bych tady teď mluvila úplně jinak. Jako myslím si, kdo nemá toho chlapa, nebo má, ale nemá třeba chuť se nějak podílet, tak to musí bejt hrozný. Jako hrozný, já si to nedovedu představit. My jsme spolu osm let. Jak jsme se potkali, hned jsme se vzali a hned jsme měli dítě. Tady s tím to bylo všechno skoro do roka. Já jsem věděla, že to bude dobrý. Toho si musím vzít, to je jasný. A je to dobrý furt. Ani ty děti nás nerozdělily. My jsme si nastavili i hranice. Třeba, že nesmí nikdy děti vystrnadit chlapa z ložnice. To se stává úplně běžně. Že spěj v posteli a chlap se sbalí a jde do dětskýho pokoje. Nikdy, nikdy jim to nesmíme dovolit. Spíš je vykopáváme odtamtad. Se nás furt držej jak klíš'ata. Hlavně i to hlídání, že jsme spolu sami. To je supr, to pak ani nevíme, že máme děti. To nám jenom autosedačka v autě, když jedeme z akce domů, nám jakože napoví, že si jedeme pro dítě. Ale jinak to bylo teda vždycky skvělý.

Takže vyrážíte i úplně sami na nějaké akce?

Jo, jo. S Lindou úplně. Ta byla tak hodná, že mi ji hlídali od třech měsíců. Ptáček už je ve věku, kdy mi mamka hlídala malou. Taky jsem jí to teď připomněla, ale s ním musíme ještě chvíli počkat. Takže my jsme ji měli strašně hlídanou, takže my jsme lítali všude. Vždycky všichni, kde máte dítě. A my, že u babičky. Takže my jak bezdětný, jenom my dva spolu. A to je super. No a pak s dětma sami na dovolený a todlecto. Takhle, já bych bez něho sama na dovolenou nikdy nejela, jako bez manžela. Když někam jedeme, tak všichni čtyři. Žádný babičky s sebou. Jako jen všichni i s dětma nebo jen my sami dva. Taky si dělá manžel takovou klučičí akci, ale jen na víkend třeba a občas do hor si poležet ve spacáku. Ale pak zas jedeme celá rodina na nějakou naši dovolenou.

Takže nemáte pocit, že by příchod dětí nějak třeba ovlivnil váš vztah? Že by vás třeba nějak limitoval?

Ne, ne, naopak. Je to lepší a lepší, protože jsme ty děti hrozně chtěli. A teď už to bude jenom lepší. Jak to bude dál nevím, že jo. Ono to nemusí bejt všechno takhle happy. Stát se může jako cokoliv, ale nechci se tím trápit, dokud to není. Takže mně teďka stačí, že už jsem dost stará na to dítě a mám takový divný fobie jako, takový strachy, úzkosti. A kdybych si to ještě podporovala tím, že

bych si říkala, jestli spolu s tím manželem zůstaneme, jestli budou ty děti zdravý, jestli to tý holce ve škole půjde... No tak to bych se úplně zbláznila. Ale tohle mám asi z práce, jak jsem dělala ty sociální práce. My jsme měli psychohygieny a museli jsme si sebe sami jako čistit. Já jsem tu práci měla strašně náročnou. Co jsem tam všechno zvládala, tak si zpětně nedokážu ani vysvětlit. Takže ten můj přístup je asi tou prací si uvědomuju, protože když jsem tam viděla ty děti z ulice, jak tam fungují, tak se snažím to dělat trochu jako ty děti. Je to teda strašný, ale jako oni jsou samostatný, jsou úplně jiný. Dost často o těch dětech před dcerou mluvím. Co má... Jako ona to už ví i sama o tom mluví. Několikrát jsem jí tam i brala, to je pro ni důležitý, aby tohle viděla. Protože nejde separovat děti od tohoto života. Žádný tabu, cikáni... To ne, to my jedeme ve velkém. Byla tam často. Bylo teda dost zvláštní ji tam pozorovat mezi těma dětma, ale byla jako prostě v pohodě. Ale říkaly jsme si spolu, proč nemaj boty, proč nemaj bundu, tašku do školy, proč kouřej, mluvěj, jak mluvěj... Hodně si vzpomínám hlavně na azylák pro matky s dětma, kde jsem dělala jako mladoučká a bezdětná. Teď, hlavně při tom mateřství, se mi to hodně vrací. Byly tam dost těžký případy, zneužívání, odebrání dětí, týraný děti, fyzický a psychický deprivace, smrt... Zpětně nechápu, jak jsem to dávala, ale teď na ně dost vzpomínám. Já si nemám na co stěžovat. Strašně moc si vážím a uvědomuju si, co mám. Takže z toho vycházím... A taky z tý psychohygieny, když se stalo něco hroznýho v práci, tak šup, kamarádka, vzít bágel, něco k pití a vyrazit do večera na celý den do lesa. A takovýhle různý věci. Ty mi vždycky hrozně pomáhaly. Musela jsem se s tím popasovat. Hlavně bych to nemohla dělat, kdybych sama měla doma nějaký potíže, to by se nedalo. Řešit sebe a ještě se snažit někomu pomáhat. Ale všechny ty krizový intervence a tyhle kurzy, co mám za sebou, tak to bylo vlastně jenom o tom, že se člověk musí pak dát nějakým způsobem do kupy. Takže já si tyhle techniky pořád používám. Třeba zakázat si myslet na to, co by bylo, prohlubovat si deprese a úzkosti, vzpomenout si na to, jak to má někdo jinej nebo ta ruční práce vím, že mi pomáhá. Nevím, jestli by to na mě fungovalo pokaždý a v jakýkoli situaci, ale v tý práci mi to pomáhalo a pomáhá mi to i při dětech, no. Už mám naučený, co mi udělá dobře a naopak co nesmím dělat, a komu se mám vyhýbat. Asi kdybych měla nějakou pohodovou práci, s hezkýma lidma, v hezkým prostředí, teď nevím teda jakou jo, ale asi bych to mateřství taky vnímala jinak. Ale když jdeš z takovejchhle lidskej sraček, tak je člověk pak doma happy, jo. Takže ta práce je taky dost důležitá. Já měla práci náročnou ani ne tolik psychicky, ale často i dost fyzicky a časově, a to se s dětma nedá. Takže vím, že se k tý svojí původní práci už nevrátím. Hodně jsem nad tím přemýšlela, vlastně rok, co budu dělat, ale musela jsem tu rodinu hodit na první místo. Vlastně jsme chtěli ještě adoptovat a věděla jsem, že to dítě bude potřebovat nějakou dobu, než si zvykne. Chtěli jsme totiž starší, takže tu patologii by tam mělo. Takže jsme řešili, co budem teda dělat. Nešlo by, abych chodila v osm večer z práce a nechat všechno na manželovi. Ale to je strašně složitý proces. Já bych s ním musela bejt třeba půl roku doma, na to adaptační období. Na to je i mateřská, i když není to dítě už v kojeneckým období. Takže to nešlo. Je to fakt dost náročný ta sociální práce. A do kanceláře jsem nechtěla, to jsem si řekla už na škole, že do kanceláře nechci. Takže mi bylo jasný, že tohle nejde do hromady... Tak jsem si říkala co, no ještě že jsem se vyučila, tak si tu udělám v baráku dílnu a budu šít. Budu mít firmu, eshop a budu svobodná. Budu se moct věnovat těm dětem. Kdykoliv to zapíchnout, vyzvednou ze školy, odvízt na kroužek, zase zpátky domů, večer se vrátím na dílnu. Můžu tam bejt o víkend. Takovou já jsem potřebovala jako nezávislost. Všichni se ptali, jestli se mi nebude stýskat po tý sociální práci. Bude, ale musela jsem si vybrat, jestli rodina nebo ta práce. A já si vybrala rodinu. Ani to nešlo dohromady s tím, že jsem přicházela do kontaktu se žloutenkou, úplavicí, různýma breberama, svrab a tak. A to nešlo, abych je tímhle ohrožovala. Co já vím, třeba se k ní vrátím, až děti odrostou. Rozhodně ale nemám pocit, že bych toho litovala. Já vždycky dělala to, co mě baví. Takže takhle práce mě hrozně bavila, ale zároveň mě baví to šít. Jo, jako já jsem se úplně nakopla na tu firmu, logo, jakože už jdeme dělat ten eshop a prostě já tam byla zavřená u toho stroje a já tam byla úplně happy. To je můj velký koníček. A dělat koníček jako práci, je super. Já vlastně nešla z něčeho do něčeho horšího. Já si pořád jedu to, co mám ráda, to co miluju, to co mě jako naplňuje. Já měla dvě cesty, taky jsem se rok rozhodovala. Ale děti, rodina a koníček vyhrály. A nelituju toho. Jsem si vědoma toho, že mám nadstandard, že je to bonus ten nadstandard. Manžela mám, fungující rodinu, vždycky jsem dělala svoje koníčky. Já si vždycky něco vymyslela, vejsku jsem si vymyslela a dodělala ji, bůh ví, co si vymyslím za rok. No a teď mám tu firmu, to je hodně práce. Takže mám furt takový, že musím, že se tam musím vrátit. Musím to rozjet, musím to rozjet, pořád mám ten hnací motor. Není to, že

bych se tak plácala, pořád to mám v hlavě, furt. Co bych tak ještě mohla chtít... S těma dětma se to tak jako... Aby děti byly zdravý, hm. To se ty hodnoty tak jako ustálej, jako trošičku se to změní. Když je člověk free tak co ho zajímá. A co se týče takový tý svobody, je to blbý, ale myslím takový ty chlastací a tak, víte co, tak to taky hodně řešej matky na mateřský. Takže si myslím, že se v tomhle zase dávám do formy. To se hodně řeší tohleto, ale nemluví se o tom. Nemluví se o tom, protože maminky na mateřský přece nemůžou pít alkohol a kouřit a bůh ví co ještě, já nevím, hulit a co ještě. To ne, o tom se nemluví. A při tom se o tom mluví jako svině. Každá to řeší, která je na mateřský. A kolik alkoholiček je na mateřský. A přitom to není na nich vidět ani, že si večer prostě otevrou flašku a tu vyzunknou. Že to je jejich relax a nevědí, jak jinak uniknout, jo. Že když ty děti usnout, ona se zmrská. To se mi teda taky párkrát stalo, ale naštěstí nejsem alkoholička. Jako opravdu. Jako třeba pro matky, který maj nemocný děti, nemaj to doma v pohodě, nemaj manžela, tak opravdu největší relax je, že se seberou, jdou do hospody a tam se prostě zlejou. To mi říkaly i třeba ženy, který trávily měsíce v Motole. Je to teda hrozný jo, o tom se nemluví, jo, vůbec, ale prostě měla nemocného toho chlapečka a teď jí opouštěl přítel a říkala, že nejvíc si normálně odpočinula, když šla normálně do hospody. Tam bylo všem úplně jedno, co je zač, jestli má dítě, kolik... Že si tam tančila do rána u jukeboxu, a že to bylo pro ni nejvíc odpočinutí si za dlouhou dobu, co si procházela těma sračkama. Jako nemluví se o tom, ale je to tak. Jako to je i během těhotenství. Jsou matky, který kouřej, daj si sklenku, ale je to takový na tajnáka, takový maminkovský, jako ty taky, hahaha. Nesmí se o tom nikde mluvit. Nesmí se to dozvědět rodiče. A takhle je to i s tím alkoholem s tím randěním taky na mateřský. Společnost by to asi odsoudila, nebo já nevím, no. Ale můžu říct, že tohle je teda taky docela prima relax. A hodně to maminky provozují, že se třeba někde sjednou, i s dětma třeba na chalupě. Děti usnou a ony se prostě ožerou. Spolu. A všechno si to řeknou, co je sere. A tohleto funguje a je to dobrý. Já to neodsuzuju. Akorát se o tomhle teda nemluví jako o vlastním čase. Mluví se teda o těch alkoholičkách, ale asi taky jenom v odborných kruzích. Tohle je teda taky velký téma. Jasně, zase jsou taky holky, který alkohol nepily ani nikdy předtím, jo, tak proč by měly začít na mateřský, jo. Ale spousta holek jakoby z tý svobodný free holky, která si může kdykoliv zajít kamkoli s kamarádkou na drink je najednou vězeň doma s dětma, a když vlastně není ani fungující přítel nebo manžel, tak je to opravdu jedno obrovský nekončící domácí vězení a kolotoč a stereotyp. A pak, když do toho začnou rvát nebo bejt třeba nemocný, tak jako největší relax pro ty ženský je, že se někde seberou. A dělaj to třeba i po bytech, že se navštívěj. Nemluví se o tom, ale funguje to tak. Opravdu. A tohle nejvíc potřebujou i maminky, který to nemaj jednoduchý. Jednu takovou taky znám. Dcera se jí lečí na leukémii, a když se po době dostala domů, hned si zavolal kamarádky, koupily víno a totálně se zdělala. Ale to potřebovala. Někdo by řekl, no ježiš, tak snad nejde chlstat. Jde, jde. Dostat to ze sebe prostě. Takže tohle je taky docela dost důležitý. Je to fakt fajn pocit, po tom, co má člověk takovýhle břicho a je tlustej a hnusnej, všude teče mlíko, tak se hezky oblíknout a jít prostě na drink někam do baru, to je fakt dobrej pocit. Nebo se trošinku, trošinku vylejt. To taky nejde furt, protože se k dětem vstává, ale někdy je to fajn. Hlavně si myslím, že asi i pro ty mladá holky hlavně, třeba ty starší už to tolik neřešej, ale taky, taky. Ale když třeba ve čtyřadvaceti přijdou děti, bum, sedí doma, přítel odchází se někam bavit v pátek večer ven, v sobotu večer ven, chodí ve tři ráno, táhne to z něj, mel se dobře jako... Tak to si myslím, že je jako šílený. A že když si takhle občas někam vyjdou nebo na takovýho toho tajnáka... Já taky jak jsem teď předstala kojit, tak je to fakt super si tady dát večer skleničku červenýho. Ta závist, těm chlapů se nic neděje, nekojili, nerodili... Jsou v tý práci celej den, tak si potřebujou někam vyrazit, je to takový dost těžký... A teď ty jsi celej den doma, a co. Tak tohle se taky děje. Tohle ty maminky taky maj. Ale to se týká jen jich a kojení, ne dětí. Tohle hodně jako frčí, tomu se jako hodně zasmějeme. To je taky takovej psychické relax a čas pro sebe. Ale to se jako samozřejmě nedělá s dětma jo. Nikdy, nikdy se nepije před dětma malejma.

MATKA JOHANA

Takže, téma mojí práce je „čas pro sebe“ u žen na mateřské dovolené a na úvod bych Vás poprosila o nějaké informace, abyste se mi představila. Takže Váš věk, vzdělání, co jste vlastně dělala za práci před mateřskou, než jste nastoupila, Váš rodinný stav, počet dětí, kolik jim je a takhle.

Tak jo, takže je mi 39, v létě mi bude 40. Mám teďka tři děti, šest, osm let, vlastně teď jim bude sedm a devět v březnu a nejmenší Anička jsou dva měsíce. Jsem vdaná od 30 let. A normálně s manželem žijeme. Před tím, než jsem odešla na mateřskou, tak jsem pracovala v automobilovém průmyslu, na oddělení kvality. Měla jsem na starost vyřizování garančních záležitostí, celosvětově. Šest týdnů před porodem zhruba jsem teda odešla na mateřskou. Pak chci ještě určitě navazovat na rodičovskou.

Tak teď bych se už zeptala, co pro Vás vlastně znamená ten „čas pro sebe“? Co si pod tím pojmem představíte?

Co si představím pod časem pro mě? No, kdy budu dělat nějakou aktivitu, která... Aniž bych se musela starat třeba o děti. Třeba když si zacvičím půl hodiny, klidně doma nebo jdu si na lyže.

A jak Vám k tomu napomáhá okolí? Nebo spíš, jak se k tomu staví to okolí? K tomu Vašemu volnému času.

No, okolí, okolí... Tak pomáhá mi vlastně babička. Hm... Volný čas... Babička mi v podstatě pomáhá k těm nutnostem. Jako když si potřebuju dojet k doktorovi nebo mi pomáhá v domácnosti občas, moje mamka teda. A, no... manžel se snaží. Teď jsem se dokonce donutila jít cvičit doma, hned dvakrát po půl hodině, ale bylo to takový, ježiši, ona bude řvát, jo, takže, je samozřejmě ještě malinká, takže ten čas je jednodušší si najít, když už ty děti jsou větší. Postarají se o sebe a to už, když ještě nebyla Anička na světě, se mi podařilo chodit třeba na lyže večer a tak, s kamarádkama. Ten čas není skoro žádný. Nemám skoro žádný čas pro sebe. Ale říkám si, že to je i moje chyba, že si ho neumím najít, někdy. Manžel třeba teďka vlastně v tejdnu pryč, takže to je fakt těžký s těma třema dětma. Ještě kroužky, ono skoro každé den něco je a s tím miminem... Aby bylo nakrmený, nakojený, abych to stihla... Je to rozdíl, že teď ten čas fakt jako nemám. Ale jako nestěžuju si. Pro mě je čas pro sebe i to, že si můžu třeba v koupelně bejt, umejt si v klidu vlasy, vytrhat si chloupky. Jo, i to je třeba pro mě čas, já to někdy fakt třeba ani nestíhám.

A jak často máte třeba možnost se věnovat jenom sobě?

Hmm, řekněme, že teď se mi to třeba podařilo za ty dva měsíce asi třikrát, čtyřikrát... Třikrát jsem cvičila po půl hodině doma a jednou jsem vlastně byla s dcerou na lyžích, kdy vlastně babička hlídala tu nejmenší, tak jsem jezdila a další, syn, byl ve škole v družině na nějakým kroužku. No, a to je všechno. S tím třetím dítětem se to vlastně v podstatě zhoršilo s tím volným časem. Ale na druhý straně je to zase víc v pohodě, že nechodím do tý práce. Takže já si myslím, že se tolepší, až se malá naučí mít trochu režim. Bude trochu spát a tak. Takže v současné době bojuju vůbec s tím, abych se stihla postarat o barák, aby tam bylo aspoň vyluxováno, aby tam nelítal prach a tak.

A když třeba malá spí, tak co Vy děláte?

Když třeba spí, což není až tak moc často, tak si někdy chci dát třeba kafe jen tak v klidu nebo se podívat na internet. Ona se docela často budí. A nebo taky spím s ní. Dospávám spánkový deficit z noci.

Když si třeba sednete a máte tu chvíli pro sebe a dáte si třeba to kafe, jste schopná se odpoutat myšlenkami od těch dětí, od rodičovských povinností? Na co třeba myslíte?

Jo, někdy ano no. Někdy ano. Jo, jo, jo. To jo. A nebo třeba taky někdy pro mě je relax, když si promluví třeba s kámoškou nebo s kolegyní z práce úplně o jiných věcech, že jo. Prostě třeba o pracovních a nemyslím na to. Jako třeba o dítěti a o věcech okolo toho. I když je to vlastně příjemný, je to součást života, ale příjemný je pro mě mluvit s někým jiným, mít nějaký jiný vjem, protože když jsem furt doma, tak já nemám jakoby, nemám se v podstatě o čem jiným se bavit, než o tom dítěti. Což je jako trochu omezující. Nebo o těch dětech. Takže čekám, že přijde ten manžel, a že mi řekne, co je nového.

A co jste třeba měla aktivity před tím, kdybyste to mohla srovnat, jako když jste byla bezdětná a pak jak se to jako proměňovalo, když jste měla první a pak další děti? Jak jste ty volné chvíle předtím naplňovala? A naopak jak je to teď?

Tak kdybych začla úplně od začátku, tak třeba do těch dvaceti jsem hodně intenzivně sportovala,

vlastně do těch šestnácti, sedmnácti vlastně i vrcholově. Potom jsem šla na vysokou školu, studovala jsem řízení technologických procesů a tak tam jsem měla to studium a práci. Nebyla jsem nijak extra podporovaná od rodičů, tak jsem se snažila si vydělat nějaký peníze, takže většinou ze začátku jsem fakt dost pracovala. Pak se to bohužel odrazilo i na výsledcích ve škole. Pak jsem se vlastně seznámila s mým současným manželem a myslím si, že vlastně i díky němu jsem vlastně dostudovala, že mě k tomu jako přitáhl. I vlastně navzájem jsme se finančně podporovali, navíc jsem se chtěla jako osamostatnit z určitých důvodů z domova od rodičů, jo. Já jsem se tam necejtla dobře, víc jsem se cejtla s manželem, prostě jsem chtěla být už s ním. Takže během toho studia byl furt ještě nějaký ten sport, ale i ta práce hodně. No pak po studiu jsem odjela vlastně na léto do Itálie. Tam jsem si zase vydělávala peníze, a i jsem si užívala vlastně toho půl času. Pak jsem se vrátila a byla jsem přihlášená na postgraduální studium, ale to mi nevyhovovalo, v tom jsem se nějak vůbec necítila, takže jsem si našla práci a začala jsem pracovat dost intenzivně. Nastoupila jsem do práce, kde jsem trávila vlastně skoro celý den a pak jsem po roce změnila práci a začla jsem pracovat tady, což bylo lepší. Takže hodně práce, hodně jsem se věnovala práci. Do toho teda taky ten sport, že jo. Jinak třeba co mě baví, co jsem i tenkrát dělala, nějaký ty kreativní činnosti, jako třeba šití nebo malování a tyhle ty věci. Takže jsem občas i cestovala s tou prací. Ta mě teda jako bavila. Pak jsem se teda vdala před tou třicítkou a přišly děti. Přišly i nějaký psychický problémy, takže jsem se hodně zaobírala sebou. A s těma dětma jsem si už nebyla schopná až tak vyhrazovat ten čas na sebe. Já nevím, třeba i údržbu postavy a tyhle ty věci, takže...

A čím si myslíte, že to třeba bylo, že už jste se nemohla tolik věnovat sama sobě?

Už jsem neměla ani energii na to. Měla jsem dost jiných starostí. Ale jo, taky jsem jezdila na kolečkovech bruslích, takže, jako musela jsem se starat o děti. Měla jsem i nějaký problémy, takže jsem se musela postarat o sebe a v určitých chvílích jsem neměla vůbec žádnou energii. Pak se narodila dcera, nejdřív se narodil syn, pak se narodila dcera, a pak se to už začalo nějak postupně zlepšovat. Začalo i to, že jsem občas jezdila na ty lyže. No ještě jsem měla další věc, že jsme do toho stavěli i dům, takže když se narodil syn, tak manžel měl novou práci, do toho se stavěl dům, takže pro mě to bylo, že jsem s tíma dětma byla pořád sama. To pro mě bylo teda hodně náročný, takže i když byl doma, tak dělal něco na počítači. Když byl víkend, tak byl pryč, takže jsem s tím bojovala. Potom v bytě 2 kk s dvouma dětma. Takže i to my zapříčiňovalo, že jsem se jako nemohla věnovat třeba tomu, co bych chtěla nebo čemu bych měla, jo.

A co bylo to, co jste chtěla dělat?

Já nevím... Já jsem chtěla... Zase nemůžu říct, že bych hodně chtěla. Ale třeba jít, moje oblíbená činnost byla jít večer na lyže třeba s kamarádama nebo si jít třeba jen tak zaběhat. Ale v podstatě, když mi nebylo dobře, tak jsem jen chtěla, aby mi už bylo dobře. Abych už neměla nějaký vnitřní napětí, abych tady byla pro ty děti. Když se samozřejmě člověk necítí dobře, tak jsem podle mojí představy nemohla těm dětem úplně jako sloužit.

A jak mluvíte o tom, že Vám nebylo dobře, mohla byste to nějak víc popsat?

Rozjela se nějaká psychická porucha. Nebo už tam možná byla předtím. Nevím, co za to mohlo, ale myslím si, že obecně dětstvím, přístupem rodičů. Možná. Těžko říct. V týhle tý fázi se nehledá viník. Pak jsem vyhledala i pomoc. Asi i díky tomu jsem se z toho nějak dostala. Ted' už je to stabilizovaný.

Napadne Vás ještě něco k tomu pojmu „čas pro sebe“?

Jo, no tak jak s tím volným časem... To je takový... Možná jsem i moc benevolentní, co se třeba jako týká manžela. Protože přijde mi z práce a oznámí mi, hele, tak jako, nutno říct, že se o nás stará dobře, že ty práce má hodně, můžu jít do hospody s klukama? Jo a ono je třeba zrovna šest hodin jo. Nebo na lyže. A fakt jako to malý dítě řve, tamty druhý se musej vykoupat třeba a takže, hm, tak jo no. No tak dobrý, tak běž. Ale pro mě to pak znamená docela maraton, když se to sejde. Může to bejt v pohodě, ale taky nemusí. Ona začne rvát jo, pak děti mi chtěj něco říct, já tam pro ně nejsem... No, ale tak tohle snad už manžel pochopil, tak se to zlepší. Už jsem mu začala občas i něco říkat, jo. Jinak jsem hodně benevolentní a možná si neumím říct, co konkrétně potřebuju. Že třeba i ten chlap by na to byl připravenej, ale já mu to neřeknu. Nejsem moc zvyklá si říkat o tu

pomoc, protože je snad přece vidět ne, že se ta myčka musí vyndat nebo se musí odejít s tím košem. Jo, a to souvisí i s tím volným časem, že si o něj nedokážu říct.

Takže co se třeba týká nějaký ty pomoci z okolí, tak jak to máte?

Pomoc z okolí mám tu mojí maminku, která mi pomáhá a pak manžel, občas. Jako taky se snaží co může nějak. Jakože se zapojuje.

Máte teda někdy možnost, že manžel pohlídá a Vy se můžete věnovat sobě a jít si třeba kam chcete?

No, teďka ne. Teďka ne. Ale to přijde. Protože já kojím, že jo, tak je to i těžší. Ale přijde to.

A zpětně, když byly ty dvě děti mladší, to bylo jak?

Jo, to jsem vlastně dělala Pole dance. Chodila jsem každou neděli ve čtyři hodiny, ale musím jako říct, že se to manželovi nelíbilo. Protože to bylo prej v blbej čas, mám přece chodit v tejdnu. Tak mu říkám a kdy jako v tejdnu, vždyť ty jsi v tejdnu v práci, že jo, no a když se vrátíš, vždyť přece nechodíš po každý stejně. Prostě pracuješ, pak jsi někdy doma včas, někdy taky ne. Pak už jsem byla z těch řečí unavená, protože většinou v neděli se něco dělalo, že jo, okolo baráku a tak. Bylo i potřeba hlídat ty děti, tak pak najednou jsem s tím sekla no. Takže jako jo, pomůžu ti, ale pak vlastně ten čas mi nevyhovuje no. Já si nejsem úplně jistá, jestli to je ten čas, jestli to není něco jinýho. Nějaký ovládnání mého času. Těžko říct, nevím.

Takže toho času není dostatek? Není ho tolik, kolik byste ho potřebovala?

No to určitě ne.

A když se ten čas občas vytvoří, co jste teda říkala, že jdete dělat?

No, tak chci se dát do kupy, že jo, po tom porodu. A i potřebuju ten pohyb. Já se teď necítím dobře. Takže třeba i nějaký ten pocit sebezpřijetí. Celkem bych se i ráda třeba nějak pěkně oblíkla, namalovala a někam vyrazila, ale já zjišťuju, že už vlastně ani nemám moc s kým, jak všechny ty kamarádky maj děti. To se spíš začínáme občas navštěvovat mezi sebou. Zatím ale jen někdy, to přijde. Jako třeba ta chuť někdy vyrazit do baru občas je, ale ne nijak velká. Taky bych někdy šla si s holkama popovídat, ale zas tak to nepotřebuju. Není to už takový jako dřív. Radši bych si šla třeba zajezdit na lyže než někam do baru. Pro mě ten čas pro sebe je hlavně ten sport, jít třeba na lyže a pak třeba z těch lyží jít do hospody. To je pro mě třeba takový příjemný. Jako nutno říct, že i ten bar je dobrej. Protože ta představa toho, že se oblíknu hezky, namaluju, někam jdu, nejsem vázaná časem a teď ještě nedej bože, teda spíš dej bože, se na mě třeba nějaký chlap podívá, že jo, a mám pocit, že jsem jako obdivovaná taky někým jiným, je příjemný. Protože od toho mého chlapa to moc neslyším, že jo. Takže jo, ta představa, že někam takhle vyrazím, není vůbec špatná. Ale muselo by mi to jako slušet jo, ne že půjdu v poblitým tričku a s mastnejma vlasama.

Takže máte pocit, že Vám od toho okolí něco chybí k tomu, abyste si mohla ten Váš čas třeba nějak víc naplňovat? Víc se věnovat sobě?

No, tak chybí... Já jsem se vrhla do toho, do čeho jsem se vrhla. Mám tři děti. To bylo naše rozhodnutí, takže já nemůžu očekávat od ostatních, jako babiček a tak, že se prostě budou snažit to dělat tak, jak by nám to vyhovovalo. Nevím. Myslím si, že je to na mně a na manželovi. No ano, asi bych si někdy představovala větší účast od manžela, ale hlavně jakoby to, že si se mnou bude víc povídat, že mi bude blíž. Ten zbytek já snad nějak zvládnou.

A jak třeba probíhá Váš den v týdnu, když jste doma s malou? Mohla byste mi ten den popsat?

Tak třeba teďka jsem byla na ně sama vlastně. Tak ráno, v noci se budím, že jo a musím kojit a člověk je tak jako občas v nějakým snu. A pak si nařídím budíka, abych ji stihla nakojit ještě před tím, než vyrazíme, aby nebrečela. Pro jistotu. Já se teda ale většinou vzbudím. No a už mám přichystanou snídani jakš takš, už mám většinou přichystanou i svačinu pro děti z večera. Někdy maj i připravený oblečení, pak je vzbudím, tlačím na ně, aby se co nejlíp oblíkly, to mimčo tam třeba ještě nějak leží nebo spí nebo taky brečí, v horším případě brečí, řve. Nějakým způsobem je

donutím, aby už šly na tu snídani konečně, abychom přišli včas do školy. Pak jsou dole, jedí, miminko v ideálním případě spí. Když se najedí, tak je musím pošťouchnout, aby si šly honem vyčistit zuby a učesat, najít mikiny a batohy. Dát tam svačiny, někdy to musím několikrát zopakovat tyhle činnosti. Několikrát to zopakovat, aby to jako fakt udělaly. No a pak se dopravit do auta, někdy to je i s křikem, protože už čas běží a paní učitelka mi zas řekne, že Honzík by měl být ve škole dřív. No a pak se dopravíme do školy, většinou je doprovodím až dovnitř a tam se už tak nějak rozprchnou. A pak odpoledne, záleží, jestli jdou po „o“ nebo normálně, to se dohadujem a taky je to podle kroužků. Mají dvakrát tejdne krav magu, do toho Tereška by zase chtěla chodit zpátky na balet, no a v pátek má vlastně Honzík skupinu, kde se učí nějaký sociální dovednosti, jak to vlastně zvládat, že má zas trochu jiný problémy.

No a v té chvíli, kdy jsou v té škole, tak co děláte Vy?

V té chvíli, kdy jsou v té škole...Jó. Tak to pozor. No tak buďto jedem domů s Aničkou nebo třeba jedem ještě na nákup nebo v tom případě, že máme ještě nějaký další zařizování. Ale spíš většinou nějaký ten nákup třeba dvakrát do tejdne. A pak jedem domů, tam někdy... Záleží jak to je, někdy jsem to dopoledne jako akční a třeba i Anička spí tak to stihnu navařit, někdy i upíct a někdy nestihnu vůbec nic, protože jsem tak vyřízená, že si prostě s ní lehnu a usnu u kojení. To se stává jako často. Ale zas mě to jako nabije. Jsem pak odpočatá.

Takže si myslíte, že i tohle by se třeba dalo brát jako „čas pro sebe“? Vnímáte to tak? Třeba to, když si jdete lehnout nebo když si děláte něco v té kuchyni? Je to třeba něco, co Vás nějak naplňuje?

No, moc mě to nenaplňuje. Většinou je to pro mě stres, protože většinou malá začíná brečet, a když mám rozdělanou práci, tak chce pak nosit a je to takový, že tu práci dodělávám, když ona rve... Takže zas tak jako úplně mě to nenaplňuje. Někdy třeba jako jo. Ráda peču a dělám tydle ty věci, ale není to v moc velkým klidu. Ne, moc mě to nenaplňuje.

A co byste teda radši dělala jiného, kdyby to šlo?

Šla bych si třeba na ty lyže nebo na procházku s malou. Nebo si zaplavat, cokoliv.

A když teda třeba máte možnost, bejt třeba sama a věnovat se těm aktivitám...?

Já je nemám. Já tu možnost nemám. Teďka ne.

A když jste třeba dřív tu možnost měla a věděla jste, že někdo zrovna s těma dětma je a hlídá je, tak byla jste schopná se od toho odpojit? Jakože teď někde ty děti jsou, je o ně postaráno... Takový to věnovat se jenom sobě. Dokázala jste se odpojit od těch mateřských myšlenek?

Úplně odpojit...Jo, pravda, když ještě Anička vlastně nebyla na světě, vlastně i teďka, když jsou děti u babičky tak mně se třeba líbí to, že jsme si třeba sedli s manželem a dali jsme si ráno nebo třeba dopoledne kafe a třeba jsme jenom povídali prostě, plkali, a nebo plánovali třeba něco. Prostě jsme nic nedělali jako. Nebo jsme si večer lehli k sobě k televizi, jsme se přitulili a jenom to pro mě bylo jako příjemný nebo nabíjející. Nebo i pro ten vztah dobrej. Je to občas potřeba bejt bez těch dětí.

Takže i s tím manželem máte občas možnost bejt takhle někdy sami?

No, furt je tam to miminko no. Hm. Ale jako to miminko usne, takže jako jo. Ono ještě zase tolik moc nepotřebuje, ale jako sami bez něj nejsme. To ne.

A myslíte si, že až bude teda starší tak bude nějaká možnost, abyste byli úplně sami? Co třeba babičky?

No to právě nevím, jestli půjdou všechny tři. Jo, protože babičce je sedmdesát, jako mojí mamce. Nevím, jestli je to úplně jako bezpečný. To uvidíme. To uvidím.

A ještě teda když jste měla ty dvě děti nebo jen to jedno tak jste třeba takhle ty chvíle měli? Že jste měli možnost, že jste byli jen sami, třeba na víkend?

Měli jsme občas. Ano. Jo jo jo.

Co jste třeba dělali?

Někdy jsme jako... Třeba nic. Třeba jsme, jako dopoledne jsme jako byli vyřízený, že jo, relaxovali... Ale většinou to bylo hodně okolo toho domu, že se stavěl ten dům. Manžel šel třeba dělat něco ohledně domu, něco zařizovat nebo něco, i práci. No a já jsem si tak v klidu třeba vařila, že jo, nebo uklízela. Využívala jsem si ten čas, abych mohla třeba uklízet. Abych to jako udělala, abych vyprala honem. Peru, já furt peru, jak blázen.

Ještě mě napadá, na co bych se chtěla ještě zeptat... Napadá mě, když jste otěhotněla poprvé, jestli jste třeba měla pocit, že jste na to dítě připravená? A jestli třeba máte pocit, že Vás to mateřství třeba v něčem limituje.

No... Tak u toho prvního dítěte začaly vlastně ty psychický problémy, takže samozřejmě byly nějaký obavy, aby bylo všechno v pořádku, ale jako věděla jsem, že ho zvládnou. To jako jo. Jestli jsem připravená... Já myslím, že jsem dozrála v té době. Já jsem ty děti už chtěla. Věděla jsem, že ty děti chci, ale ne teď. Samozřejmě to okolí, kdy ty budeš a ty rodiče chtěli vnoučata a mně to hrozně vadilo. A pak to přišlo. Pak už jsme chtěli, nebo teda já jsem chtěla. Manžel chtěl dřív a já jsem pak už najednou chtěla. Bohužel se to sešlo s těma problémama. No... V čem mě to limituje jo... Tak limituje mi to... Když to vezmu s nadhledem, tak mě to limituje. Limituje mě to samozřejmě v práci. Co se týká práce, tak bylo mnohem těžší cestovat. Jsem musela občas někam vycestovat. Nebo nejsem ochotná trávit v práci tolik času, než když jsem byla třeba svobodná a bezdětná. Tak v tomhle mě to limituje, ale já to neberu, jakože je to jakoby špatně jo. Prostě to tak je a já tady ty děti mám, chci si je nějakým způsobem užít a chci jim dát nějakou službu, takže netoužím po tom, jako není pro mě ta kariéra nějaká... Jako baví mě to, jsem třeba ráda chodila do práce. Jakože jsem se realizovala zase nějak jinak, i na sebevědomí to je dobrý. Přišla jsem do kontaktu se spoustou lidí, ale už nejsem ochotná tomu dávat tolik.

Takže ta práce pro Vás byla a možná i pořád je nějak důležitá? Chcete se tam po mateřský zase vrátit?

Ještě to nemám vyřešený. Říkám si, že teďko zůstanu asi dýl doma, protože s Terezkou jsem šla do práce, když jí byl asi rok a půl a uvidím, jak to budu zvládat no. Jak to budu zvládat třeba i s manželem, jaký tam budou vztahy. Tam je i další věc, že jsem byla finančně nezávislá, což teďka až mi doběhne mateřská a dostanu jen rodičovskej příspěvek, tak to už tak nebude a já si myslím, že jsem měla docela slušnej příjem. Takže hodně to záleží, jak se budu cítit no, i psychicky. A i děti taky jak na tom budou. Teďka si jako fakt myslím, kdybych nastoupila do práce tak bez nějaký chůvy nebo tak, tak to bude fakt hodně velká honička.

Takže jste na většinu věcí sama? Většinu věcí teda obstaráváte Vy?

Ne, ne, to zas takhle není. Když tady manžel je, tak vozí třeba děti do školy nebo i ze školy, většinou se dohodneme. Nemůžu říct, že bych byla na všechno sama, ale na hodně věcí jo. Ale ono to i tak je, protože ten manžel zase obstarává jiný věci, jo. Nemůžu po něm jako chtít, nebo ani nechci, aby prostě luxoval, když vím, že potřebuju, aby dostavěl třeba garáž nebo tyhle ty věci. Takže to máme tak rozdělený. Nebo já třeba neznám to, když vidím nějaký dvojice, jak choděj společně nakupovat nebo choděj společně s dítětem k doktorovi nebo, já nevím. Já tyhle věci neznám. Já bych ho tam ani nechtěla na ten nákup, protože mi vždycky... To jako nefunguje tyhle ty věci moc u nás, takže to. Každý má takovou nákou svojí úlohu no. Ale pravda je, že teď jsem si všimla, že když on už toho tolik nemá, tak je na to zvyklej a jakoby nezačne zase fungovat v té domácnosti, jo. Jakože třeba teďka přes zimu už by třeba i jako něco moh mi pomáhat víc možná, ale není na to zvyklej, protože jako já to dělám, že jo.

A co se týče třeba nějaký seberealizace celkově, nějakýho sebenaplnění...

No, seberealizace, co to je... Já se realizuju teďka skrz ty děti.

Takže pro Vás to znamenají hlavně ty děti? V tuhle chvíli? A předtím to bylo co, třeba ta práce?

I ta práce. No jako ze začátku když jsem byla mladší, po škole, tak to byla hlavně ta práce, pak to postupně tak jako člověk si nějak uvědomí. Jsem si možná i uvědomila, že to pro mě není až tak důležitý...

Takže třeba nějaká proměna hodnot?

No, asi jo. Tak samozřejmě, věděla jsem, že rodina je základ státu nebo že to je důležitý. Ale už to prožívám jinak no. I vlastně ty pracovní věci s těma zkušenostma, co člověk má tak už to jako řeší potom taky jinak a pomáhá mu to hodně bych řekla.

Takže dá se říct, že se cítíte vnitřně naplněná? Nebo Vám něco schází?

Jo, jo, schází mi možná někdy víc taková ta láska nebo porozumění od manžela, že jo. To jako jo. To mám takovej pocit. Ale já ani nevím, jestli po něm můžu vůbec chtít.

Ale co se týče nějakýho toho prostoru pro sebe tak to jako...?

No jako není to, ale necítím to jako nějakou velkou křivdu zatím jako. Jako nějaký velkej nedostatek. Prostě to tak teďka je. Máme ty malý děti. Ale pak na druhou stranu mě samozřejmě štve, když třeba manžel má nějaký řeči, že já nevím... Třeba dneska jsem mu říkala, že si jdu, se mi udělaly strie na břichu, tak jsem si je nechala olaserovat. Tak jsem se s ním domlouvala po telefonu, on byl zase někde pryč na Moravě, tak že jdu, a že by bylo dobrý, aby si nechal tu Aničku, abych ji nebrala s sebou. Pak nakonec do toho rozhovoru mi řekne, kdybys nebyla tak tlustá, tak se ti to nestane. Něco v tom smyslu. A to jako, nevím, jestli jsem přecitlivělá, ale to mi jako prostě vadilo. Jako mě to zabolelo. On si to možná jako ani neuvědomí jo. Jo, kdybych neměla tak velký břicho, kdybych neměla to dítě, tak se mi to nestane no, to je pravda. A takže to, co mi asi možná schází, tak tohle to. Takový to partnerství, to trochu vylepšit.

Takže vlastně bejt tu hlavně pro ty děti a nějaký svoje aktivity jste teda ochotná dát jako stranou?

Jo, jo, s tím jsem do toho šla, že jo. Samozřejmě. To tak je. To až budete mít děti, to uvidíte sama.

A máte třeba pocit, že Vás ty děti nějak změnily? Nebo spíš celkově to mateřství.

Hm... Jo, jo jo.

A v čem třeba?

Myslím si, že i co se třeba týká organizace času a zvládnání více věcí najednou. Já si myslím, že se ze mě stal lepší člověk, jako jo. Zní to jako blbě, ale já si to myslím. Ne jako jenom kvůli dítěti, nevím, jestli za to můžou ty děti, ale v průběhu té doby vlastně, když jsem je čekala, když se mi narodily. Takže to si myslím, že mi jako i ty hodnoty upravuje hodně. A možná mě to naučilo větší pokoře. A zase je to jakoby hodně o tý zodpovědnosti no.

A co se týče třeba ještě nějak toho rozložení času mezi ty všechny děti, tak jak to zvládáte?

Je to těžký no. Protože když to miminko začne rvát a teďka mi syn chce něco říct, třeba večer něco důležitýho, já ho ani neslyším, že jo. A když tam ten manžel není, tak já na něj křičím co si říká?! Jo jako... No není to úplně dobrý vlastně. Teďka i možná na synovi se to trochu je to znát no. I paní učitelka říkala, že by bylo dobrý, aby jsme minimálně deset minut třeba denně každému tomu dítěti věnovali jenom jemu. Což teďka jako fakt nabylo, myslím si, že je to dobrej poznatek. Že se jako zhoršil ve škole, co se týká nějakýho chování a tak. Ale jako jinak dítě milujou, chtěj se s ní jako hrozně mazlit a to jako jo, maj s ní dobrej vztah. Ale jako nutno říct, že tím jako trochu trpěj no. Že nemaj takovej servis, jako měly předtím. Občas prostě, když ona ječí, oni mě neposlouchaj, tak na ně i zakřičím. Takže jo, je to trochu jiný no. Pak mi je to samozřejmě líto, že jsem na ně křičela.

No, tak vlastně jsem se už ptala, co pro Vás znamená ten pojem „čas pro sebe“, jako věnovat se sobě... I vlastně jsem se ptala, když třeba mimčo spí, tak co v tu chvíli děláte Vy. To jste říkala, že jdete dělat nějaká ty domácí práce nebo si taky třeba lehnete...

Jo, to třeba s ní spím no. To ale taky je v podstatě i čas pro mě, jako jo, že se i vyspím. Nebo si třeba přečtu zprávy na mobilu, to je taky příjemný. Ale co bych třeba taky ještě chtěla, aby člověk

nějakým způsobem nezakrnl ty jazyky, zase si je i opakovat a tak, ale nevím, jestli na to budu mít dostatek kázně.

Ještě bych se teda možná zeptala, jak jste říkala, že v tuhle chvíli, toho prostoru na ten „čas pro sebe“, těch chvílí pro sebe, ještě nemáte tolik. Co si třeba myslíte, že byste k tomu jako potřebovala, aby se jich třeba mohlo vytvořit víc?

Myslím si, že možná ještě zlepšit nějakou tu vnitřní kázeň. Jakoby víc si ten čas zorganizovat. Jo, třeba to dítě víc naučit k tomu, aby mělo pravidelnej režim, aby si zvykalo. Že třeba potom, když usne, tak si budu moct jít třeba zacvičit možná.

A kde třeba cvičíváte?

Doma, doma cvičím. Protože mám třeba jenom půl hodiny, že jo. To stačí. Teď jsem si stáhla něco z internetu. Takže se u toho trochu vybiju a vyčistím si hlavu. Hlavně to tělo trochu cejtím. Začala jsem pociťovat, že potřebuju cítit ty svaly, nebo že něco dělám. Takže no, to bych chtěla si to líp zorganizovat, abych chodila víc třeba na procházky s ní. Zároveň teďka zase roztál sníh, takže bych chtěla dát do kupy zahradu. Mám spoustu plánů. Mám třeba i dobrej pocit z toho, že obvolám všechno, co jsem chtěla. Teďka jsme chtěli vlastně něco tvořit s architektem, tak že to všechno jako zařídím, že zase jako dělám něco jinýho, že jsem schopná to zařít. A ještě nutno říct, že s tím třetím dítětem jsem jako mnohem víc odvážnější dělat ty věci. Možná to bylo i téma problémama psychickéjma, co jsem měla, že jsem nebyla tak odvážná s téma prvníma dvouma dětma.

Jako dělat nějaký aktivity přímo s téma dětma? A teď teda třeba...?

Třeba kamarádky vzaly mimina a jely někam vlakem, že jo. Tak to já sem teda jako vůbec nedala. Fuj vlak (*smích*). Nevím, třeba chodily plavat. Tak to asi nebudu chodit plavat, protože ona nemá ráda, když vyleze z tý vody a je tam zima. Takže to asi ne, to mi zatím brečí. Ale jako jsem odvážnější jo. Nevím, mamka mi ji vzala, byla pod sjezdovkou, a já jsem jezdila s Terezkou. Takže tyhle věci no. A navíc mě to i nutí, protože ty starší děti vyžadujou jako aktivity. Takže to dítě tak jako vláčím s sebou. Jakákoliv změna bejt venku i s téma dětma tak je pro mě určitý způsob relaxu. Ale jako co mi chybí a co je potřeba, je bejt taky jako s tím manželem samotná. To jo, to hodně. To je takový hlavní a myslím si, že je to potřeba i pro ten vztah. Nevím, jestli je to to hlavní, ale je to důležitý. Takže vyrazit třeba na ty lyže, na běžky... Tak jako to bylo dřív za mlada. Že jsme třeba objížděli v noci na běžkách hospody, jsme se opili a pak jsme zase jeli na chatu spát.

A jak jste zmiňovala ty rodiče, tak pomáhá Vaše mamka, a od manžela je to jak s jeho rodiči?

Funguje moje mamka no. Manželovi rodiče bydlej v jiným městě, ty tam maj dceru a ty teda fungujou. Hlavně ta mamka manželova funguje jako dobře, ale jenom pro ně. Pro ty dvě vnoučata, co tam jsou. Jakože je fakt vozej na kroužky a všechno. To, co já tady teda vůbec nemám. Ani od tý mojí mamky. Protože od ní přeci nebudu chtít, aby jezdila ten kus sem a vozila děti nějak pravidelně děti na kroužky. To by musela chtít sama.

Myslíte si teda, že kdyby byli k dispozici častěji i ty druhý rodiče, že by to bylo třeba jinak?

Jo, jo, jo, to jo. Manžel je tam třeba chtěl nechat, jakoby jet tam s nima na chalupu v létě, že by je tam třeba dva tři dny nechal, ale nějak nechtěli. Asi už byli unavený právě z těch vnoučat, který tam maj pořád, takže to neklaplo. Takže mi to je jako i líto, že ten vztah tam takovej není na ty děti. Přitom jako nejsou špatný, ale asi je to vyčerpává. Oni to berou tak, jakože tam tu ségru maj, že se o ni musej postarat, že já tady mam mojí mamku, že se zase musí postarat ona. Ale já to takhle nevidím no.

Ještě mě napadá pár posledních otázek... Co Vám mateřství přináší?

Co mi přináší mateřství, jo... Hm... Tak ty krásný děti, že jo. Nějaký nezapomenutelný pocity. I to, když mě ten manžel štve, tak tady mám ty děti, že jo. To jsou jako miláčci. A co přináší, tak samozřejmě i ty negativní věci. Určitý pocit izolace. Ale tak ty děti no, prostě je s nima legrace. To je prostě, jo, spoustu zážitků, je to pocit naplnění skrz ty děti. To jako jo. Nevím, co jako konkrétně k tomu říct jako. Jak to spíš jako vyjádřit...

A je teda něco, o co Vás třeba mateřství připravilo? Jak tu případnou ztrátu nesete?

Připravilo mě o ploché břicho (*smích*). Jak to nesu... No, co mám dělat. Co mi zbejvá. Snad to v plavkách nějak půjde. Já jako si myslím, že mi to spíš jako dává. I třeba mám samozřejmě radost, když jsem třeba zvládala i tu práci i ty děti. V podstatě jsem si třeba říkala, že ty ženy, co nemaj děti, tak mi jich bylo i líto, nebo... Já jsem zavřela kancelář v práci a šla jsem do školky nebo do školy pro děti a většinou jsem zapoměla, co tam bylo. Teď ty děti přijdou, zasmějou se a začnou něco vyprávět, z toho jejich světa a je to příjemný. Je to hezký no. A co mi to přineslo no... Tak samozřejmě i starosti s těma dětma. Třeba zejména se synem jsou starosti. Vlastně ještě nevíme, jestli má ten autismus nebo jak to ním je. Takže to je furt dokola. Říká, že vyskočí z okna a takovýhle věci, tak člověk neví, jestli to má brát vážně nebo jak má tyhle věci řešit. Takže i starosti no. A někdy člověk jako zjistí, že už neví, jak to má jako řešit, a co je vlastně dobrý a co ne (*dlouhé mlčení*).

Teď bych možná položila závěrečnou otázku... Co si myslíte, že v tomhle období, který teď prožíváte, byste třeba nejvíc potřebovala? Schází Vám teď momentálně něco? K nějakému pocitu spokojenosti třeba...

Nejvíc... Hm... Asi zase tam bude ten manžel. Jako pocit, že já jsem pro něj ta bohyně, a že jako to je dobrý jako. Možná nějaký větší pocit sounáležitosti s ním no.

Takže to máte pocit, že zrovna tohle teď necítíte? A dřív to tam bylo?

Teď se to možná lepší. Nebylo to dřív lepší. Spíš to možná bylo horší. Nedá se jako říct, že by se to jako nějak zhoršovalo, že by to bylo předtím. Ale zase nutno říct, že manžel se vlastně jako hodně mění no, že se jako změnil. Bych řekla, že z toho kluka vyrostl jakoby chlap, že i ty děti ho měněj. Že to třetí dítě, když vidím, že už to řeší s větší rozvahou, že má větší trpělivost, že když prostě to dítě v noci řve, tak řve. Když řvalo to první tak, když jsem ho přebalovala, tak měl pocit, že ho přebaluju snad hodinu, jako strašně dlouho. Že to jako nechápal, že se to dítě musí nechat třeba chvílku oschnout nebo, že se musí vykakat ještě trochu a to. Teď už je mnohem klidnější a řekla bych, že si to i víc užívá to mateřství, to dítě.

A jak často se mu třeba věnuje?

Když je doma tak většinou přijde, že jo a pomuchlá se s ním. Na procházku s ním tak jde. To byl vlastně jednou. Ale jinak je teďka furt pryč, bohužel. Prostě má nějaký ty zakázky, takže musí jezdit. Když byly děti malé, tak s nima moc nejezdil. Jako občas jo, ale zase to bylo tím, práce a ten barák.

Tak jo. Napadá Vás ještě něco na závěr, co byste třeba ještě chtěla říct? Co ještě třeba nebylo řečený k tomu tématu „čas pro sebe“.

Čas pro sebe no... Že to bude lepší, ale musím si to zařídit. Jo taky jsem ještě uvažovala, že bych si zařídila, že je doma ten neustálý nepořádek, že bych tam chtěla mít jako víc uklizen. Zase si jako neumím jen tak pustit někoho do baráku, že jo. To by musel bejt někdo známej nebo spolehlivej nebo někdo, kdo by mi taky občas pohlídal ty děti, protože ta babička taky pořad nemůže. Zas má toho dědu, kterej je jak velký dítě a taky vyžaduje velkou pozornost. Ale nicméně jsem ráda, že fungujou jak fungujou. Že třeba děti berou na lyže a na běžky a tak. Ježiš, teď nevím, co jsem chtěla říct, jsem se teď úplně zakecala...

No, jak jste říkala, že si to musíte nějak víc zorganizovat, tak co si pod tím můžu představit?

No tak třeba to, abych... A zas jako já nemyslím na volnej čas. Já akorát myslím na to, jak tam budu mít uklizen v tom baráku trošku, že ta zahrada bude v cajku. Zorganizovat si to tak, abych měla čas jít na tu zahradu, abych zrovna když třeba to dítě třeba spí, abych i já byla vyspalá z noci, abych to nemusela dospávat to dopoledne, takže zorganizovat to tak, aby byla vyspalá, abych s ní třeba večer, v noci neusnula. Že jakmile s ní usnu, tak ona si neodřihne a potom se kroutí a já jsem třeba do čtyř vzhůru, protože jí bolí břicho, takže ji musím chovat a tak. Není to jednoduchý, ale když jsou děti zdravý, tak jde všechno.

MATKA MARIE

Téma mojí práce tedy zní „čas pro sebe“ u žen na mateřské dovolené. Na úvod bych Vás

poprosila o nějaké Vaše představení jako kolik je Vám let, kolik máte děti, kolik je dětem, v jakém jste rodinném stavu, co jste třeba dělala případně, co teď děláte za práci, vzdělání a tak. A pak Vás poprosím o vyprávění Vašeho příběhu k tomu tématu práce.

Takže bude mi 36 let, máme tři děti, Sára ta je nejstarší, té je 7 a půl, Verunce je 5 a Daníkovi bude 6 měsíců. Moje mateřská je taková netradiční. Tím, že podnikám, takže vlastně skloubit tu rodinu, podnikání, tak je to takové si myslím komplikovanější.

A v čem teda podnikáte?

Máme obchod se zdravou výživou. Takže v podstatě všechny tři děti vyrůstaly v obchodě. Hodně často trávily v obchodě. Sice jsem na mateřské, ale vlastně u toho podnikám, takže najít pro sebe ten čas je takové hodně komplikované. Teda, tím, že podnikám, jsem vlastně od začátku na rodičovské. Jako kdybych byla jenom na mateřské tak si myslím, že je to daleko větší pohodička. Ale tím, že chodíme do práce tak je to takové náročnější. Takže většinou hlídání mám na to, abych mohla jít do práce. A veškerý čas co pak máme, trávíme spolu. Zase abychom si to užili. A jinak chodíme cvičit. To chodím cvičit s Daníkem, jako že to jde, když člověk chce něco dělat, tak to jde i s těma dětma. Myslím si, že v dnešní době je tomu ta společnost nakloněná. Takže to jde i takhle.

A co je to za cvičení?

Na Tai-chi chodím. Jako není to vysloveně, že by to bylo cvičení s dětma, ale tím, že ty lidi znám a vím, že malej je v šátku v pohodě, takže to absolvuju s ním.

Tam si teda i ty ostatní maminky berou děti?

Ne. Ostatní tam jsou bez dětí.

A jak se mu to líbí, nepláče tam třeba někdy? Že by to třeba ostatní mohlo rušit...

Ne, on je pohodovej. Takže neruší. I jsem se ptala, jestli jim to vadí nebo tak a všichni s tím byli v pohodě. Kdyby byl nějak nespokojenej, tak bych odešla. Zas abych tam nerušila ty ostatní.

To chodíte jednou týdně?

Ano. A pak jako jiné aktivity v podstatě teď nemáme. Je pravda, že s holkama, ale to už byly starší, nebyly takhle malé jako půl roční, to byly starší, tak jsem vlastně chodila do školy na akademii léčivé výživy. To bylo vlastně o víkend, takže to bylo v pohodě. To bylo příjemné. Bylo to jeden víkend v měsíci.

A co jste vystudovala? Jaké je Vaše vzdělání?

Jsem farmaceutická laborantka. Dělala jsem v lékárně. Před tím, než jsme si otevřeli obchod.

A myslíte si, že se tam budete ještě vracet?

Ne. Nejde to. Ta zdravá výživa s tou farmacií se to úplně rozchází. Ty nůžky se jakoby otevírají víc a víc a v té farmacií vidím velkej byznys. Takže nevidím cestu zpět, že bych se vrátila do lékárny.

Tak já bych se tedy zeptala, jak sama vnímáte ten pojem „čas pro sebe“? Co si pod tím představíte?

No, to, že si dám sama vanu, třeba. Jenom to, taková maličkost. Je to příjemné.

A jak často třeba máte tudle tu možnost? Mít ten čas takhle pro sebe, třeba na tu vanu, když říkáte, že je to pro Vás právě ta vana...

Asi se to takhle nedá úplně...Jak často se mi to povede... Jednou za týden? Je pravda, že každý to má jinak. Já to mám tak, že prostě teď vím, že je Daník malej, že mě potřebuje a nemám, kdyby jako potřebu ho nechávat někde. Chodí se mnou do práce, chodí se mnou na cvičení, když jdu ven s kamarádkama, tak jde se mnou.

Takže teď si užíváte tu roli matky a nemáte potřebu někam si chodit třeba sama?

Nemám. Já jsem to měla i s holkama, když byly malé miminka. Tak to opravdu bylo tak, že mě to naplňovalo, že mi to bylo příjemné, takže jsem neměla potřebu je odložit. Pro mě ty děti jsou prostě

součástí mého života a pro to je i takhle začleňujeme do práce, všude s sebou.

A kdybyste třeba mohla říct, jestli Vám okolí nějak napomáhá k nějakým těm chvílím? Nebo jestli napomáhalo, když byly třeba holky menší? Když jste třeba potřebovala nějakou tu chvíli sama pro sebe... Jak se k tomu staví Vaše okolí?

Jo, tak i jako partner je super. Když jsem právě chodila do té školy, tak vlastně byly u babičky a dědy. Takže to se dá.

Mohla byste mi třeba popsat, jak probíhá nějaká Vás den v týdnu?

Tak... každé den je jiné. Pondělky, středy jsme v obchodě. Takže vstaneme, nasnídáme se a jdeme s Daníkem do obchodu, jako do práce, holky jdou do školy. Tam prodáváme, děláme objednávky, všechno možné. Jsme tam do večera. Takže kolem sedmé dorazíme domů. To už jsou holky doma ze školy. Ve vyzvedávání se střídáme s partnerem. V sedm přijdeme domů, dáme si večeři, popovídáme si nebo si zahrajeme nějakou hru nebo se podíváme na nějakou pohádku a pak jdou děti spát.

A když jdou děti spát, tak...?

Choděj docela pozdě spát, takže když mám energii tak si ještě buď čtu...

A to byste taky třeba vnímala jako nějakou chvíli pro sebe?

Určitě. Když jsme doma, většinou podle počasí, třeba včera jsme vyrazili do Německa a tam jsme byli až do večera. Mně to jako vyhovuje. Já když jsem s dětma tak si to prostě užívám a užívám si to, že jsme venku, takže to nemám jako takové vyhraněné, že musím jako teď být jako opravdu jen já sama a to je ten čas můj pro sebe. Beru to tak, že i to, že jsem byla venku s nima, tak jsem si to i já sama za sebe užila. A nepotřebovala jsem tam být já sama.

Ale jak jste říkala, že jako nějakou tu chvíli pro sebe nebo ten „čas pro sebe“, tak to ale vnímáte, jako že jste někde sama...

Jo, jako někdy je člověk rád, že se zavře, a že má klid od všech. To jako každopádně, ale nemám to tak, že bych to musela mít třeba každé den nebo že je to fakt jen jednou za čas.

No, a kdybyste řekla, jak se třeba proměňovaly nějaký ty aktivity, kterým jste se věnovala jako bezdětná a pak vlastně s těma dětma. Takový ty aktivity, kterejm jste se ráda věnovala...

Mně přijde, jako kdyby se člověk s dětma vrací do svého dětství. Když je člověk dospělej sám, tak si neřekne, jdu sáňkovat nebo to, pak s těma dětma je to fakt jako takové obohacení nebo to vracení se do dětství. Že prostě veme sáňky, jde s nima sáňkovat. Je to fakt jako taková legrace.

Takže nemůžete říct, že by Vás třeba mateřství nějak limitovalo? Spíš si myslíte, že Vám to dává?

Já si myslím, že naopak mě to obohatilo.

V čem třeba?

Samozejmě když je člověk sám, tak si neuvědomuje, kolik má volného času. Kolik věcí může dělat. To člověk v té chvíli nevidí. Vidí to, v čem žije. To, že má nějaké aktivity, že chodí cvičit, chodí to a to. Ale vlastně když pak přijdou ty děti, najednou jak kdyby, já jsem vlastně říkala, že s každým dítětem se ten čas dělí, ale láska se násobí. A to je to, co člověku dává. Jakože opravdu ta láska, člověka to povzbudí, nabije a hlavně jako ten přínos vidím opravdu ty vztahy, jak jsou úžasné s tima dětma. Jak můžeme dělat všechno. Člověk vidí i takový jako ten seberozvoj. Opravdu vidím, že jak kdyby mi ty děti všechno zrcadlej a opravdu jakože je to práce na sobě s těmi dětmi. Proto vidím, že mě to jakoby posouvá někam jinam. Jak jsem říkala ty nůžky s tou farmacií, jak je to úplně někde jinde, takže to člověk pak taky řeší s těma dětma víc. Právě i to jídlo a to všechno.

Takže myslíte, že se ty aktivity třeba nějak proměnily?

Jo, tak určitě. Když jsem byla bezdětná, tak jsem jakoby víc chodila cvičit, sportovat a teď toho

času je málo. Ale vlastně s těma dětma má člověk toho pohybu vlastně daleko víc zase, takže se to vyrovnává. A jako knížky jsem vždycky četla. Toho času na to samozřejmě bylo víc, teď mám ten prostor večer, takže někdy je člověk pak už jako unavený, takže to pak nevydrží. Na to bych chtěla mít víc času. Na to čtení těch knížek.

Máte třeba pocit nějaké proměny hodnot?

Tak určitě. To taky. Si myslím, že to člověk s těma dětma tak jako přehodnotí ten celkový život a ty postoje.

Takže máte pocit, že Vás to mateřství nějak změnilo?

Myslím si, že jo.

A v čem třeba?

No... Asi je pro mě nejdůležitější taková ta pohoda. Abych byla já v té pohodě, pak i ty děti jsou v pohodě. A všechno je to takové v klidu. Takže mě to změnilo v tom, abych se na ten život a na ty všechny věci, co mi přichází do života nějaké ty situace, abych se dokázala na to podívat s nadhledem a neřešilo to v takovém tom vzteku nebo v agresi. Abych se prostě zklidnila a vyřešila to v klidu. V tomhle si myslím, že mě to hodně změnilo. Dřív jsem měla tendence řešit to v té emoci. S odstupem to teď nevidím jako úplně ideální, že jo.

No a ještě bych se vrátila k tomu „času pro sebe“. Vy jste teda říkala, že nemáte úplně potřebu ho vyhledávat... Takže ani nevyžadujete, aby Vám v tom okolí nějak víc pomáhalo?

Myslíte, jakože hlídání nebo takhle? No, momentálně jako nemám.

Takže nemůžete říct, že by Vám třeba něco chybělo v tomhle směru?

Nemám pocit, že by mě to omezovalo. Ono je to možná dané i tím, že ta moje mateřská není taková, že jsem jenom s těma dětma. Tím, že jsem i v tom obchodě a tam se pohybuju mezi těma dospělýma, tak vlastně i proto nemám ten pocit, že bych potřebovala ten volný čas a potřebovala někam jít a někde si popovídat. Protože vlastně tam to mám splněné.

Máte tedy pocit určitý seberealizace v tom obchodě teda, by se dalo říct?

Jo jo.

A říkala jste, že jste byla teda vlastně se všema třema dětma?

Se všema třema. Vlastně letos to bude 10 let, co máme otevřený obchod. Takže v podstatě se všema dětma jsem byla takhle v práci.

Takže se nedá říct, že když třeba byla ta nejstarší malinká, tak že byste to třeba měla jinak? To mateřství. Probíhá to tedy podobně?

Jo, je to takhle. Možná i tím je to, že nemám tu potřebu. My to máme založené tak, že jakoby s těma zákazníkama máme takovej vztah, že to není jako jen zákazník. My si s nima povídáme, řešíme s nima věci a problémy, takže je to takové příjemné. Mě to i baví a naplňuje.

Takže byste mohla říct, že máte pocit nějakého sebenaplnění?

Ano, ano.

A je to skrze to mateřství a i tu práci? Nebo jak to je?

Hm, celkově. Je to jako hezky propojené. Jakože to není jenom ta práce nebo jenom to mateřství, ale je to tak, že vlastně si tak promlouvám tím životem a je tam od každého něco. Že to není jenom to nebo to, ale...

Ještě se jenom zeptám, jak jste říkala, že máte partnera, nejste tedy svoji?

Nevzali jsme se. Jsme spolu patnáct let. Svatbu zatím neplánujeme. Holky teď řešily, že se jmenuju jinak, tak jsem jim říkala, že mě tatínek ještě nepožádal o ruku. Tak mi na to řekly, že přece nejsem princezna, aby mě žádal o ruku. Jako někdy je to náročné to všechno skloubit. Práci, tu domácnost,

rodinu a všechno. Ale zase si říkám, že je to přínos, že to není takové jednostranné. Že to není jedno a to samé, že je to takové příjemné rozptýlení.

Takže nemůžete říct, že byste někdy měla chuť být vyloženě jenom doma s těma dětma?

Mně to právě takhle vyhovuje. To takhle střídat nebo prostě to mít jako takové pestřejší. A mám pocit, že teď vlastně teda holky choděj do té Svobodné školy, ale když byly menší, tak dřív jsme se střídali právě s partnerem, že vlastně když já jsem šla do obchodu, tak on byl s nima. Tak si pak myslím, že je to přínos i pro ty děti, v tom, že trávěj čas i s tím tátou. Takže on navaří, uklidí, takže je to takové to...

Takže když je potřeba pohlídat, tak je to hlavně od babiček od partnera?

No, naši se sem přistěhovali ze Slovenska. Holky choděj k našim na prázdniny.

Máte teda možnost i nějakých chvílí s tím partnerem jenom spolu?

Jo.

Jak je třeba trávíte?

Je pravda, že jak je Daník teďka malej, ale vlastně když holky už byly větší tak jsme třeba i šli do kina, do divadla... Tak je to teď takové trošku... Teď právě jak je ještě malej, tak jsme teď dlouho nebyli.

Jak často jste třeba mohli takhle někam jít?

Nevím. Podle toho, se nám třeba líbilo a kdy se to povedlo skloubit s hlídáním. Ale neumím to takhle říct. Minule jsem byla s Daníkem na přednášce v Praze, že vím, že kojím, tak že by nevydržel takhle dlouho, tak ho беру s sebou. Partner zase hlídal děti. Takže se to dá vymyslet a zorganizovat, aby byli všichni spokojený.

Napadá Vás třeba ještě něco, co byste k tomu chtěla dodat...

Nevím, asi mě už nic nenapadá. Já právě takhle, co mluvím s kamarádkama, co jsou jenom doma s dětma, tak ty právě maj jakoby tu potřebu právě někam jít bez těch dětí. Já jsem to s nima řešila a přišla jsem na to, že tím, že jsem mezi tima lidma v tom obchodě, tak tím to mám fakt jako takové jiné.

Takže se nedá říct, že by pro Vás byla mateřská určitou izolací, tím, že chodíte do toho obchodu?

Ne právě, tím že chodím do toho obchodu, tak ne.