

Udržiavanie čistoty

V našom termínovom kalendári je napísané „Daniel“ a pod tým – nepriateľsky – „ten, ktorý sa pocikáva“, akoby to bolo jeho druhé meno. Ako nálepka.

A potom sa objaví presne päťročný, bacuľatý, milý, okrúhly a pokojný chlapec. Ustarostená je len jeho mama. Vnútorne napätá sa obáva už nejaký čas, že Daniel môže trpieť na hroznú neurózu, pretože „duševne postihnutý nie je“. „Všetko som už vyskúšala, aby to zvládol. Počas dňa sa prestal pocikávať až ako trojročný, hoci som ho už ako ročného dávala sedieť na nočník. Možno som mala ísť najprv na urologické vyšetrenie a až potom ku vám.“ „Buďte rada, že ste tu.“ Uvarili sme matke kávu a snažili sa ju upokojiť. Chlapček sa spokojne hral v rohu a matke sme zatiaľ vysvetlili situáciu.

Veľa detí nevie do štvrtého až piateho roku života kontrolovať v noci močenie. Niektoré to nevedia, ani keď majú šesť rokov. A nie je to žiaden malér, keď sa dieťa príležitostne v noci pomôci do ôsmeho alebo deviateho roka svojho života. Počas dňa sa to dieťa naučí skôr, pretože vylučovanie prebieha s jeho vedomím a kontroluje ho očami. Pre dieťa je ľahšie získať kontrolu pri vyprázdňovaní stolice.

Neexistuje norma na „odplienkovanie“, pretože riadenie vylučovacích funkcií dozrieva pri každom dieťati rozdielne. Každé dieťa však *rado* rozvíja – bez toho, aby bolo k tomu nútené – z vlastnej iniciatívy túto schopnosť, pretože chce byť ako veľký. Chce urobiť takú „klobásku“ a používať toaletný papier ako otec či mama a chce cikať takým oblúkom ako ujo. Táto potreba sa zobúda na úrovni, keď sa jeho prebudené „ja“ chce chovať ako „ty“. Až na tejto rovine sa vie dieťa vôľovo vyprázdňovať.

Pretože jeho vylučovanie je jeho prvý vlastný produkt. Darček pre matku. Dieťa je hrdé a chce úspech opakovať.

Väčšina ľudstva to ponecháva na svoje deti, aby si sami riadili vývoj vyprázdňovania. V strednej a západnej Európe, ako aj Amerike je však dodržiavanie čistoty, poriadku a hygieny také dôležité, že sa u detí – pod tlakom vyhovieť požiadavkám – vyvinuli neurózy, ktoré súvisia s prehnaným nutkaním zachovávať poriadok a neschopnosťou vylučovať. Jediná rada, ktorú sme mohli matke dať, bola preto táto: „Pokojne počkajte, príde to samo.“

Darčeky

Často sa nás rodičia pýtajú: „Starí rodičia súťažia medzi sebou, čo darujú svojim vnukom, našim deťom. Ako sa máme zachovať?“ „Môj rozvedený muž / moja rozvedená žena zasypáva naše dieťa pri návštevách, ktoré sa konajú každý štvrtý týždeň, drahými darčekmi. Mám to trpieť?“ „Mám krstné dieťa, ktorého detská izba je preplnená darčekmi. Čo mu môžem ešte darovať, aby som mu ukázala svoju náklonnosť?“

Myslime predovšetkým na jedno: darček by nikdy nemal byť samozrejmosťou. Vždy by mal byť príležitosťou vyvolať v obdarovanom pocit vďačnosti.

Ak je dieťa navyknuté pozdraviť hostí svojich rodičov a následne očakávať, že od nich dostane tajomný, neobvykle pekne zabalený darček, môže sa odohrať nasledovná scéna. Teta, ktorá sa chystá na návštevu, dlho rozmýšľala, možno sa aj opýtala, čo by potešilo Aničku a Jakuba. Starostlivo sa rozhodla a s láskou všetko zabalila: Aničke bábiku Barbie s kaderníckym salónom a Jakubovi motorku na diaľkové ovládanie. Už tá námaha, ktorú vynaložila pri príprave darčekom, bola darčekom. Tešila sa na okamih stretnutia. Predstavovala si, ako jej Anička s Jakubom vyletia v ústrety a ona ich objíme. Skutočne, pri milom búrlivom pozdravení, ktoré sa jej dostalo, dokonca odložila darčeky, aby sa mohla potešiť spolu s deťmi. Potom sa tešila na prekvapené tváre detí, keď rozbalia jej darčeky – najkrajšie uznanie za jej snaženie. Je pravda, že očakávala, že deti opatrne rozbalia darčeky, rovnako, ako bola k tomu vedená ona. Ale napokon, to nie je také rozhodujúce. Netrzeplivosť niekedy k deťom patrí. Anička a Jakub urobili s otváraním darčekom krátky proces, roztrhli papier a stuhy a... Ich tváre nezažiarili, žiaden náznak

nadšenia, len veľmi tiché: „Ďakujem, znova bábika Barbie!“, „Opäť motorka...“, „Môžeme ich vymeniť?“

Dobre mienený darček tu radikálne stratil svoj zmysel. Stal sa druhom tovaru. Vidieť v tom len vplyv rozmaznávania či blahobytu, v ktorom žijeme, by znamenalo zjednodušenie problému. Je tu porušené niečo základné.

Deťom očividne chýba pocit vďačnosti. Namiesto toho, aby sme ich pokarhali, by sme sa mali opýtať, prečo nevedia byť vďační za starostlivo vybrané darčeky, keď majú tetu zjavne radi. Pretože sú darčeky pre nich už samozrejmosťou a majú charakter „malej pozornosti“? Už označenie „malá pozornosť“ hovorí samo za seba a poukazuje na to, že sa prináša maličkosť, vo svojej podstate niečo malé, s príchťou niečoho nehodnotného, menejcenného.

Spočíva to v tom, že bábika Barbie ako aj motorka sú len jednými z mnohých? Tušia deti vôbec, ako veľmi sa teta snažila, aby im urobila radosť? Možno nedostali príklad od rodičov alebo iných milovaných osôb, akým spôsobom sa prijímajú darčeky? Alebo nemajú skúsenosť s obdarovávaním? Otázok, ktoré nám prichádzajú na myseľ, je mnoho.

V Indii existujú rozličné označenia pre darček. Jedným je „prasad“. Rozumie sa pod tým taká forma darovania, pri ktorej sa darujúci poďakuje obdarovanému za to, že prijal jeho dar (jeho lásku). Tu jasne vidieť, o čo vlastne ide pri obdarovaní – hlboká vnútorná výmena, stretnutie na úrovni srdca. Skutočnosť, že výmena prebieha v láske, je vnútorná stránka, najhlbší vnútorný zmysel každého daru.

Pri darčeku nie je podstatná jeho vonkajšia hodnota. Čím sú deti menšie, tým viac prežívajú to, čo je obsiahnuté v každom dare. Najkrajšie darčeky pre malé deti sú tie, v ktorých môžu opätovne zažiť darcu: kabát, ktorý uplietla babka a mama pekne pestro podšila; šálka, ktorú priniesol otec z cesty; ale aj báseň, ktorú poslal dedko a mama ju teraz každý večer re-

cituje. Alebo malá slimačia ulita, najväčší poklad Petrika od susedov, ktorú daroval svojmu kamarátovi k narodeninám.

Všetky tieto darčeky obohacujú, pretože za darčekom sa vždy skrýva darca a podstatnou nie je materiálna hodnota darčeka. Dobrý darček sa vždy dotkne srdca. Chce spraviť radosť. Ak sa to podarí, vznikajú v srdci ešte iné pocity – obdiv, úcta a vďačnosť.

V minulosti nemohli ľudia darovať tak veľa ako my dnes. To, čo darovali, však vždy nejakým spôsobom nieslo stopu darcu. Bábiku, ktorú dostalo malé dievčatko, vyrezal sám starý otec a už len preto bola jedinečná. Nebola perfektná, nechávala však vo svojej nedokonalosti veľký priestor pre detskú fantáziu. Obsahovala niečo osobné a spravidla bývala nenahraditeľná, lebo len raz si mohol starý otec alebo mama dovoliť tú námahu vytvoriť hračku. Všetko toto z nej vytváralo vzácnosť s dušou a pri takýchto podmienkach mohlo dieťa v geste darovania oveľa ľahšie vnímať lásku darcu. Samozrejme, veľké darčeky sa nemohli dostávať každý deň, a preto aj príležitosti, kedy sa darčeky dávali, boli dôležitými míľnikmi. Rukavice a vlnené ponožky, ktoré sa dostávali na Vianoce, neboli len nutnosťou a znakom lásky, boli aj znamením ročných období.

Darovanie bolo v minulosti oveľa užšie ako teraz prepojené so zvykmi a malo preto aj symbolický charakter. Skutočná obyčaj pochádza z najväčšej hĺbky duše a tam, kde je ešte prítomná, prehľbuje zmysel života. Až blahobyť spôsobil, že darujúci sa stále viac vytráca z darčeka. Tým sa stráca najhlbší zmysel obdarovania, ako aj hlboké pochopenie toho, prečo majú byť darčeky spojené s určitými mimoriadnymi príležitosťami.

Ak by sme rozumeli darčeku tak, ako je to doteraz napríklad u Indov, vedeli by sme, že skutočný dar zahŕňa obeť. Druhému darujeme kus seba. Až obeť darujúceho vytvára z daru skutočný dar. Takto sa môže stať darom všetko: čas, ktorý venujeme tvorbe či hľadaniu darčeka; pieseň, ktorú spievame

nášmu dieťaťu, aby sme ho potešili; zručnosť, ktorú prenášame ďalej; zrieknutie sa niečoho pre nášho bližneho. Nikdy to nie je materiálna hodnota, ale vnútorná výmena medzi darcom a obdarovaným, ktorá vytvára z daru veľký dar.

Pre naše deti je dnes ťažké správne zaobchádzať s darmi, pretože našim nadbytkom zdôrazňujeme materiálnu hodnotu a zanedbávame vnútornú výmenu pri obdarovaní. Zároveň je jednoduchšie kúpiť nejakú drobnosť a priniesť ju na návštevu, než darovať samého seba. Vzdávať sa očividného blahobytu a viesť deti k zriekaniu a tým k intenzívnejšiemu prežívaniu, stojí určitú námahu. Pre dieťa je však dôležité (čím mladšie dieťa, o to dôležitejšie), aby sa každý darček oslavoval. Aby dieťa vedelo, pri akej príležitosti ho dostáva a aby z darčeka vedelo spoznať darcu. Ako odpoveď na časté otázky môže poslúžiť zhrnutie toho, o čom sme uvažovali.

Skutočne dobrý darček, ktorý obohacuje a vedie k prehlbovaniu láskyplného vzťahu, nezávisí od materiálnej hodnoty, ale je hodnotný tým, nakoľko sa v ňom prejavuje darca. Má charakter niečoho výnimočného, nezaslúženého a jedinečného. Prijíma sa srdcom a dáva zažiť radosť, úctu a vďačnosť. Vďačnosť, ktorá často presahuje darcu a vedie k hlbkej vďačnosti. Pravý darček nemá nič spoločné so súperením, rozmaznávaním a nadbytkom. Pri darovaní je menej (čo sa týka vonkajšej hodnoty) často viac (čo sa týka vnútornej hodnoty). Žiaľ, platí to aj naopak.

Pokúsme sa vyvodiť z týchto úvah praktické podnety.

Keďže darček má byť stále súčasťou darujúceho, teda z nášho príbehu by nemala odovzdať darček a následne sa od detí odvrátiť a živo baviť s dospelými. Nesmie oddeľovať darček od darcu. Na druhej strane musí mať darček vzťah k obdarovanému, čo obdarovaný vycíti. Darca musí teda vedieť, čo má obdarovaný rád.

Keď viem, že dieťa má rado mliečne rezy, úplne stačí priniesť mu ich ako darček. Radosť z darčeka zvýšime tým, že sa

spolu zahráme starú hru Človeče, nehnevaj sa a máme spolu malú slávnosť.

Keď prinesiem dieťaťu hru, predovšetkým by som sa ju mal s dieťaťom – najlepšie však s celou rodinou – hneď zahrat' a spojiť tak darček so slávnosťou. Dieťa na magickom stupni vývoja nemá žiadne reálne predstavy o hodnote. Darček je pre dieťa hodnotný do tej miery, do akej si s ním vie spojiť zážitky. Dieťa, ktoré vie adekvátne zaobchádzať s finančnými darmi, už nie je na magickom stupni vývoja.

V snahe, aby dieťa vedelo samo neskôr správne obdarovať tak, aby dar, či malý alebo veľký, prehlboval vzťah, musíme ho k tomu viesť na magickom stupni vývoja. Môžeme to urobiť tak, že sa s dieťaťom porozprávame o príležitosti, z ktorej chceme prostredníctvom darčeka vytvoriť slávnosť.

„Babka bude mať čoskoro narodeniny, aký darček jej môžeme pripraviť? Namaľujeme jej obraz alebo upečieme koláč? Nemali by sme jej prekopať záhradu? Alebo napíliť drevo na zimu?“

Je dôležité, aby sa dieťa samo podieľalo na príprave darčeka a aby bol ním vyrobený darček patrične odovzdaný. Len takto sa dieťa vie na magickom stupni vývoja spojiť s darčekom a cez darček nadviazať vzťah s obdarovaným.

Na záver dva príbehy z Ruska, ktoré hovoria za všetko.

Čokoládová torta (príspevok čitateľa v ruských novinách)

Na moje narodeniny som si pozval hostí a moja mama kúpila na pohostenie čokoládovú tortu. Všetci hostia prišli s darčekom. Kolja, môj sused, priniesol stolný hokej. „Ďakujem,“ povedal som mu. „Ak mám byť úprimný, nemám až tak rád túto hru. Viac by sa mi páčil stolný futbal.“

Viktor mi priniesol Andersenove rozprávky. „Ďakujem,“ povedal som „tá kniha je vynikajúca. Nevadí, že už nie je nová a vyzerá, že ju už prečítali všetci tvoji príbuzní.“

Lida, moja kamarátka zo školy, mi darovala fixky. „Hodia sa, práve teraz ich potrebujem. Len škoda, že je tam len šesť farieb. Nedá sa s nimi nakresliť nič výnimočné. V obchode som videl sériu s osemnástimi farbami.“

Položil som darčeky do kúta a pozval som hostí k stolu. Začal som rozdeľovať tortu a nalievať čaj.

A čo vidím, moji hostia sedia smutní. Zapol som rádio, aby som ich rozveselil hudbou. Napriek tomu však veselší neboli, jedli svoju tortu a pozerali do tanierov. Potom sa jeden po druhom rozlúčili a odišli.

Čo som len urobil zle? Žeby im nechutila torta?

Tanier polievky

Tento príbeh rozpráva Nemeč, ktorý bol ako veľmi mladý, asi 18- alebo 19-ročný, vojakom v Rusku.

Jeho jednotka zničila počas bojov ruskú dedinu. Keď zúfalý a hladný prechádzal rozstrieľanou dedinou, zavolala na neho jedna roľníčka, ktorej dom a sporák ešte ako-tak stáli. Pri pohľade do chalupy videl na sporáku hrniec s variacou sa fazuľovou polievkou. Žena na neho kývla a povedala: „Pod', najedz sa s nami, si tiež hladný.“ A dala mu, nechcenému nepriateľovi, tanier polievky.

Spoločné stolovanie

Malý Alexander má dvadsaťdva mesiacov a už dobre rozpráva. Pri narodeninovej oslave svojho otca smie sedieť pri stole. Plne sa sústreďí, všetko pozoruje a počúva. Najmä staršia teta, ktorú nevidáva často, púta jeho pozornosť. Pripíjajú si. Takmer všetci pri stole si povedia „Na zdravie!“ Len táto teta povie: „Nech ti zdravie slúži!“ Netrvá to dlho, malý Alexander zdvihne svoj pohár a veselo sa pripojí: „Nech ti zdravie slúži!“

Ten istý Alexander sedí počas obeda pri stole so svojimi rodičmi a milými hosťami. Keď doje, rozžiari sa a povie: „Chutilo mi, ďakujem, mama.“ Od koho to vlastne má? Od svojho otca, samozrejme, s ktorým je jedno srdce a jedna duša.

Vždy, keď je to možné, stoluje rodina malého Alexandra spoločne a považuje to za pokojný okamih rodinného života. Nesmie ich rušiť ani telefón. Vychutnávajú si nielen spoločné jedenie, ale aj pekne prestretý stôl, sviečky a kyticu na stole. Tešia sa zo svojej spoločnosti a rodičia sprostredkujú deťom sediacim za rodinným stolom, že jedlo znamená oveľa viac ako utíšiť hlad. Znamená nasýtiť sa v oveľa širšom význame. Znamená to stretnutie.

Na naše prekvapenie sa stále dozvedáme, že spoločné stravovanie rodiny sa dnes z časti odohráva pred televízorom. Prichádzame tiež na to, že niektoré deti sedia sami pred televízorom a rodičia ich kfmia. „Pif-paf“ ako každodenný chlieb? Aj obrazy z televízie formujú dieťa, keďže ide o obrazy, ktoré sú zároveň príkladmi.

Dieťa je sociálna bytosť a túži po spoločnosti. K prototypu prijímania potravy patrí spoločenstvo. Začína to prijímaním materského mlieka. Výraz „dojčiť“ opisuje tento prazážitok

mimoriadne pekne. Dojčenie je skutočne oveľa viac ako prijímanie potravy a nasýtenie. Je to spoločné kolísanie a zažívanie pokoja. Znamená tiež zniesť blízkosť, nadviazať pokojný očný kontakt a napodobňovať mľaskanie. Dojčenie vovádza do spôsobu, akým budeme neskôr prijímať potravu. Nejeme predsa len preto, aby sme sa nasýtili, ale tiež zo sociálnych dôvodov. Sedieť spolu pri stole znamená nadviazať medzi sebou vzťah. U mnohých prírodných národov to zároveň znamená zrieknutie sa agresivity. Lovci lebiek z Novej Guiney nemohli napríklad poľovať na hlavu niekoho, s kým už raz jedli. Spoločné prijímanie potravy a pokojné spolužitie s blízkymi je v človeku hlboko zakorenené. Keď prídem do Talianska, nepijem kávu, ktorú pijem doma. Objednám si cappuccino, aby som zistil, čo chutí Talianom. Ak Grék žijúci v Nemecku jedáva len gyros a odmieta bavorské knedle a švábske halušky, je ešte riadne ďaleko od skutočného začlenenia sa do spoločnosti. A ak dieťa odmieta spoločný zážitok stravovania, tak ešte nie je (alebo už nie je) včlenené do súvislostí spoločného života. Zotrváva ešte nejakým spôsobom vo svojom magickom prežívaní. Jeho matka koná správne, keď sa pokúša vybudovať most k stratenému spoločenstvu jeho blízkych tým, že mu ponúka jednu lyžicu za ocka, jednu za dedka, jednu za babku, jednu za tetu Máriu. Môže tak však robiť najskôr s ročným až dvojročným dieťaťom, ktoré už má k týmto osobám vytvorený vzťah.

Keď dieťa odmieta matkine prsníky, odmieta tým matku a odmieta dať matke seba. Chýba mu viac než to, čo by dostalo potravou, ktorú odmieta. Nie je súčasťou svojho sveta. Nenadviazalo ešte spojenie s matkou – alebo ho už stratilo.

V našej poradenskej praxi sa osvedčilo, že dieťaťu, ktoré odmieta stravu, najprv naplníme jeho základné potreby a až potom ho usmerníme na prijímanie potravy. Pri dieťaťu, ktoré odmieta prsník, to znamená, aby zažilo najprv telesný kontakt s matkou a to najmä vtedy, keď sa necíti dobre. Musí zažiť

kontakt sprostredkujúci útechu. Až keď je kontakt s matkou pozitívny, môže sa podariť prijímanie potravy.

Dieťa by malo do istej miery pocítiť hlad, pretože hlad je odjakživa najlepší kuchár. Nemali by sme teda dieťaťu ponúkať žiadne náhradné jedlo. Toto platí pre deti všetkých vekových kategórií. Rovnako nie je dobré sprevádzať jedenie dieťaťa nepotrebnými aktivitami, ktoré majú za cieľ ľst'ou dosiahnuť, aby dieťa otvorilo ústa. Jedenie nie je žiadne bábkové divadlo.

Keď dieťa odmieta jesť, nemalo by následne dostať žiadne náhradné jedlo ani dezert. Každé zdravé dieťa môže do nasledujúceho jedla hladovať. Keď sa dieťa bráni jesť, treba ho objasť a potešiť. Nemali by sme mu však umožniť, aby si myslelo, že môže manipulovať s matkou.

V zásade môžeme očakávať, že dieťa pri jedle vydrží sedieť. Dojča zotráva na hrudi, pokiaľ nie je sýte, ako aj malé dieťa pri stole. Nápomocné bude, ak bude dieťa odmalička vidieť, že tak robí každý: mama, otec a súrodenci zostávajú pri stole, pokým sa neskončí stolovanie. Treba zdôrazniť, že aj dieťa, ktoré neje, by malo sedieť pri stole, pokiaľ ostatní členovia rodinyedia.

Ak sa stolovanie začne a skončí určitým špecifickým spôsobom, modlitbou alebo piesňou, potom dieťaťu padne ľahšie vydržať, lebo sa vie orientovať. Jedením prijíma dieťa obrazy a spôsob správania a zvnútorňuje si ich. „Láska ide cez žalúdok“ je ľudová múdrosť. Je preto dôležité, aby sme dieťaťu ponúkali s jedlom správne obrazy, aby sme dodržiavali zvyklosti pri stole a cvičili sa v zdvorilosti. Predovšetkým je dôležité, aby mala rodina zážitok spoločného stolovania, a to minimálne raz za deň.

Jedlá sú záväzné a mali by sa konať v určitú hodinu. Len tak si vie dieťa vypestovať vnútorné hodiny a zdravý pocit hladu.