

Umět uniknout

Rodinný život dá někdy zabrat. V obtížných situacích pomáhá, dokážeme-li „vypnout“ a najít efektivní způsob, jak rychle obnovit své síly. Inspiraci možná najdete i v našem článku. Pro vaše úniky z reality nabízíme některá originální řešení.

Existují chvíle, kdy se ve představách dobrovolně stávám „Poutníkem v mlze nad mořem“. Právě tak se jmenuje známý obraz romantického malíře Caspara Davida Friedricha. Na obraze je vidět muže v černém plášti, jak stojí na vysokém kopci na pobřeží sám a sám, hledí do dálky obklopen vodami a mlhou. Přímo se vžívám do jeho rozpoložení. Zavírám oči. Moje svoboda je náhle nekonečná a klid ve mně stoupá. Naposledy jsem tuto autosugesci použila dnes ráno na cestě do školky s mými dvěma dětmi. Pršelo a bylo vlezlo. Mladší dceru Janičku jsem vezla na sportovním kočárku, ale kolečka vážla v kalužích a voda mi zastríkala kabát. Starší dcera Klárka naříkala, že je jí zima na nohy. Zkusila jsem ji vzít do náruče, ale jak mi na tlačení kočáru zbyla jen jedna ruka, otočil se proti mně a roztrhl mi punčochu. V tlačení v metru jsem pak už měla jen jediné přání: zmizet.

„Příteli tam v mlze u moře, vezmeš mě k sobě?“ zašeptala jsem v duchu. „Samozřejmě,“ odpověděl. A tak zatímco mé tělo pomáhalo dětem nastoupit do metra a dávalo pozor na tašky, moje mysl odcestovala úplně jiným směrem. Tam, kde jsem se ocitla, neexistují ani studené dětské nohy, ani roztrhané punčochy a už vůbec ne stres z toho, že nejspíš zase přijdu pozdě do práce. Vnímala jsem šumění vln a zhluboka

dýchala nádherný prosolený vzduch s příchutí mlhy a ryb a kdesi v dálce jsem slyšela svůj vlastní hlas, jak s úlevou vzdychá: „Hmmm...“ A za chvíli zase: „Hmmm...“ Prudké zatahání za pravou ruku mne vrátilo do reality: „Mami, nech toho!“ napomínala mě starší dcera.

Nechtělo se mi zpátky. „Na viděnou,“ vzkázala jsem rychle příteli – poutníkovi v černém plášti a plna optimismu jsem se na Klárku usmála. „Budeme vystupovat,“ řekla jsem jako by nic, přesvědčená o tom, že i dnes nakonec všechno zvládnou.

Ano, připouštím, že moje relaxační metoda je poněkud excentrická a že zajisté existují použitelnější a praktičtější. Teplá koupel například. Nebo masáž. Nebo relaxační víkend bez dětí někde na horách. A také vím, jak stres řeší hvězdy amerických seriálů, když v hedvábném pyžamu a tlustých ponožkách dlabou zmrzlinu z velkých pohárů na široké pohovce.

Jenže – tohle všechno jaksi nefunguje, když je člověk obklopen malými dětmi, a už vůbec ne, když ráno vypravujete sebe i je v nedostatku času a nepřízní počasí.

Takže já na své soukromé kino nedám dopustit. Je praktické. Skladné. Má stále otevřeno. A promítá filmy na přání, kdykoliv si zamanete.

Kromě toho vím, že i jiné matky se ně-

kdy uchylují k bizarním způsobům, jak se nezbláznit. Tak například moje kamarádka Hanka mi řekla, že ona v podobných situacích chodí po bytě svižným krokem s velkým pytlem a sbírá všechno nepotřebné, co jí ztrpčuje život – třeba upomínku z knihovny na pět dětských obrázkových knížek, punčochy s dírou i inzertní leták telefonické společnosti nabízející nejlevnější tarify pod sluncem. „Prostě to všechno hodím do popelnice, a to bys nevěřila, jak se mi uleví,“ tvrdí Hanka, matka dvou malých chlapců.

Moje kolegyně Věra upřednostňuje zase jinou antistresovou metodu. Když jí před odchodem z práce třeba zavolá dcera, že si neví rady s úkoly z matematiky, zastaví se cestou domů v jistém švédském obchodním domě s nábytkem. „A to si pro rozptýlení koupíš třeba nové kanape?“ ptám se. „Ale kdepak,“ zní očekávaná odpověď. „Prostě jen chvíli bloumám v oddělení lustrů nebo předsíní a zjišťuji, kolik věci k životu vůbec nepotřebuju,“ raduje se Věra. Její úniky ovšem skrývají dvě nevýhody. Tak za prvé na ni po příchodu domů pořád ještě čeká dcera s úkoly, a za druhé se jim doma hromadí balíčky se švédskými ubrousky.

Címž se potvrzuje, že pud sebezáchovy vystresovaných matek dává vzniknout nejroztodivnějším relaxačním metodám. A to se týká i dětí těchto matek.