

Eva Esme Rybáková
Starká po svojom



*Cesta ženy, ktorá sa učí
milovať inak*

Pre všetky starké, ktoré sa vďaka svojim vnúčatám dokážu stať opäť deťmi, a pre všetkých láskyplných ľudí s otvoreným srdcom.

STARKÁ PO SVOJOM

Ukážka z pripravovanej knihy o radoostiach aj starostiach jednej Starkej.

Eva Esme Rybáková úplne obyčajná už starká. Dlho hľadala samú seba a zdá sa, že sa konečne našla. Písanie ju oslobodzuje a prináša pocit radosti. Okrem toho rada varí. Recepty sústreďuje na svojom blogu, kde sa časom automaticky našlo miesto pre zamyslenia, úvahy i malé poviedky na predlohy maľovaných obrazov. Pár zamyslení má uverejnených aj v magazíne 40 +
A jej odvážne plány? Napísať knihu. Minimálne jednu

Byť starkou...

to znie jednoducho. Lenže, zrazu zistíš, že to nie je len o tom, kto bude piecť najlepšie koláče a dozeráť na vnúčatá, kým rodičia niekde odbehnú. Nie. Byť starkou dnes znamená naučiť sa nový spôsob lásky.

Iný, než aký sme poznali. Naše deti vychovávajú tie svoje inak, hovoria inak, reagujú inak. A my zrazu stojíme medzi tým, čo bolo, a tým, čo prichádza. V srdci cítime, že by sme chceli byť súčasťou, ale niekedy nerozumieme ich svetu. A tak sa učíme znovu. (Samozrejme musíme chcieť 😊)

Ako sa priblížiť bez nátlaku.

Ako milovať bez „musíš“.

Ako prijať, že aj keď to robia inak, robia to s láskou.

„Starká po svojom“ nie je tá, ktorá vie všetko. Je to žena, ktorá sa učí o sebe, o deťoch, o vzťahoch. Vie sa zasmiať na tom, čo kedysi brala vážne. Vie sa ospravedlniť, ak treba. A vie si užívať chvíle, ktoré sú tu a teraz. Pretože byť starkou po svojom znamená: žiť múdro, ale s otvoreným srdcom. Nie podľa predstáv iných, ale podľa seba.

Zo všetkého najskôr ale potrebuješ pochopiť, že svet sa zmenil. Ľudia sa zmenili, deti sú iné ba aj hodnoty a tradície.

Keď sa obzriem späť, zisťujem, že nás naši rodičia vychovávali s láskou. Len ju možno nevedeli vždy ukázať tak, ako by sme ju potrebovali.

Láska sa prejavovala cez starostlivosť, poriadok, od: „rob, čo sa má“, cez čisté obrusy, vyžehlené prádlo, a polievku, čo sa varila každú nedeľu.

A popritom sa nenápadne vkrádalo aj to:

„Čo povedia ľudia?“

„Neodvrávaj.“

„Bud' vďačná.“

„Neplač.“

Nie, nebolo to z nedostatku citu, ale z nedostatku priestoru a času naň. Naši rodičia žili v časoch, keď sa muselo viac vydržať než prežívať. A tak sme sa naučili byť silné. Lenže tá sila niekedy zakrývala aj naše ticho, naše slzy, naše nenaplnené potreby.

A potom, zrazu, ani nevieme kedy sa to vlastne všetko stalo, príde chvíľa, keď sa z nás stanú mamy.

A zrazu zistíme, že nechceme, aby naše deti museli „vydržať“. Že im chceme dať niečo iné. Objatie, prijatie, pochopenie. Ale mnohé z nás sa boja. Boja sa presadiť svoju vôľu. A tak opakujeme staré vzorce, naučené frázy a ľúbime, najviac ako sa nám dá.

A naše deti rastú a budujú si vlastné.....čo? Zvyky? Tradície? Hodnoty?

„Ale, čo tí vedia“ – povieme si my rodičia

„Ved' sú to len deti“.

A zrazu sa aj z detí stanú rodičia.

Prirodzený kolobeh.

Rodičia s odhodlaním a názorom. Svojim vlastným. Na všetko. Aj na výchovu.

A my sa staneme starkými, babkami, babinami, omikami, čím len chceme. A tak ako nám dávali rady naše mamy, aj my vyštartujeme s manuálom : TAKTO SA TO ROBÍ

A tu niekde sa začína príbeh STARKEJ PO SVOJOM.

Zrazu cítime, že to všetko sa v nás znovu pohne. Byť Starkou po svojom znamená aj pozrieť sa späť. Nie preto, aby sme súdili, ale aby sme pochopili. A z toho, čo sme dostali, si vybrali to, čo chceme niest' ďalej. Z tej prísnosti si necháme disciplínu, z ticha pokoru, z práce poctivosť, a z bolesti súcít. Všetko ostatné môžeme nechať ísť.

Lebo Starká po svojom vie, že minulosť už netreba meniť. Stačí ju pochopiť.

Pravdu poviem. Ide to ťažko, niekedy aj so zakopnutím, ale výsledok stojí za to.

Ako sa touto skúsenosťou stávam Starkou po svojom:

Učím sa prijať svoju minulosť bez výčitiek. Rozumiem, že aj to, čo bolelo, ma učilo láske. A dovolím si dnes žiť inak. Mäkšie, s väčším srdcom.

Naše deti robia veci inak. A to je v poriadku

Niekedy sa ešte ale pristihnem, ako si v duchu pomyslím:

„My sme to takto nerobili.“ A potom sa pousmejem, lebo je to pravda. Nerobili. Ale aj svet okolo nás bol iný. My sme makali, aby bolo čo jesť, čo obuť, z čoho zaplatiť účty

Naše deti zas pracujú na sebe, čítajú o emóciách, o vzťahoch, o deťoch a to všetko pretavujú do praxe.

My sme hovorili „neplač“, ony hovoria „je v poriadku cítiť sa smutne“.

My sme držali disciplínu, ony učia hranice cez rešpekt.

A my si občas hovoríme, že to prehánajú. Lenže keď sa na to pozriem srdcom, vidím v tom tú istú snahu, ktorú sme mali aj my, len inými slovami a s iným výsledkom.

A od nás rodičov chcú jediné. Pochopiť, že je to celé o dôvere. Že ich necháme, aby si našli vlastnú cestu, So všetkými chybami, omylmi, aj úspechmi.

A že namiesto kritiky im dáme to, po čom sme my samy túžili. Pochopenie.

Naše vnúčatá nemôžu byť vychovávané s tom istom svete ako my, pretože ten svet už jednoducho neexistuje.

Byť starkou po svojom neznamená mať vždy pravdu. Znamená to vedieť sa pozrieť s láskou aj vtedy, keď nerozumiem. A veriť, že všetko, čo sa učím, má svoj zmysel.

Ako sa touto skúsenosťou stávam Starkou po svojom:

Učím sa dôverovať svojim deťom, aj keď robia veci inak. Učím sa mlčať vtedy, keď by som kedysi napomínala. A namiesto „tak sa to nerobí“ sa pýtam: „Prečo takto?“

Veď predsa:

„Takto sme to vždy robili.“

Tá veta mi znela v ušiach, aj keď som ešte nespala úplne. Bola to zvláštna noc. Tichá, ale ťažká. Prehadzovala som sa v posteli, nevedela som nájsť pokoj. Hoci dom bol tichý, v hlave mi hučalo.

Zaspala som asi až nad ránom. A snívало sa mi.

Videla som samu seba v kuchyni, s rukami zaborenými do múky. V izbe bolo ticho. Vnuk, malý Adamko, konečne zaspal po nekonečnom kolotoči kriku, plaču, obviňovania a výčitiek. Nie jeho. Tých mojich.

„Ty ho rozmaznávaš, dcéra moja,“ povedala svojej dcére.

„Dnes sa deti vychovávajú inak, mami. Nereveme na ne za každú hlúposť.“

A ja som sa cítila ako ten najväčší nepriateľ. Nepriateľ vlastnej rodiny. Ale nie preto, že som kričala, ale preto, že som **nevedela, ako to nerobiť**.

Vo sne sa mi vynárali obrazy. Ako sa hnevám, ako kričím, ako vyčítam svojim dcéram. Potom zrazu chápem, rozumiem a zrazu sa hádam s mužom. Potom zavriem dvere.

A potom ten moment.

Adamko mi po hodine plaču, povedal:

„Ja nechcem, aby si sa hnevala,“

Vtedy som si k nemu sadla, zobrala som jeho ruku a povedala: „Aj ja som raz bola malá. A bála som sa, keď na mňa kričali.“

Vo sne to znelo tak pravdivo. Tak mäkko. Tak...

Zrazu sa otvorili dvere, miestnosť sa zmenila na náš starý byt, kde som vyrastala. Pozerala som sa do očí svojej mamy, ktorá bola prísna, rázna, ale teraz mala slzy. A povedala len:

„Prepáč, ja som to tiež nevedela.“

Zobudila som sa.

Bolo skoré ráno, svetlo ešte len prenikalo cez záclony. V srdci som však mala zvláštny pokoj. Sen doznieval, ale myšlienka zostávala.

„Čo ak nás je viac? Tie, ktoré chcú pomáhať, ale nepoznajú jazyk dnešných mám?“

„Čo ak by som o tom začala hovoriť? Zdieľať. Otvoriť to.“

Potichu som sa premiestnila do kuchyne. Ako prvé mi oči padli na notebook. Do kanvice som automaticky napustila vodu a zapla. Opäť pohľad na notebook. Celým telom mi prešli zimomriavky. Ale nie, to by bolo smiešne. Vypisovať po fejsbuku svoje pocity. Kto by to čítal.

Môj vnútorný hlas bol ale pripravený.

„Akože kto? Vieš dobre, koľko je takých, ako ty? A možno aj tie mladé mamy sa potešia, keby.....“

Rýchlo som si sadla k notebooku a otvorila Facebook.

Ťukla som na „vytvoriť skupinu a napísala:

„Starká po svojom – skupina pre všetky babky, ktoré chcú pomáhať bez kriku. Bez rád, ktoré bolia. Ktoré sa chcú pýtať, učiť a zdieľať. Lebo už nechcem len mlčať a plakať v kúpeľni. Chcem byť starkou, ktorú deti budú milovať, nie sa jej báť.“

Rýchlo, aby som si to nerozmyslela dala som to zverejniť. A dýchalo sa mi ľahšie.

A takto vlastne vznikla moja fb skupina Starká po svojom. Naozaj. Je nás tam vyše 500. Zo začiatku som mala obavy Presne také tie:

„Čo povedia ľudia?“ A tie ich poznámky, že veď a čo aj my sme dostali bitku a museli sme vydržať!

Ako správna členka staršej generácie mám aj dnes občas pocit, že to, čo robím, „by sa nemalo“. Že je to príliš osobné. Príliš úprimné. Príliš... hlasné.

Ale čím som staršia, tým viac viem, že **práve preto to treba povedať**.

Keď niekto povie: „*My sme museli vydržať*“, prikyvujem. Lebo ja som musela tiež.

Aj ja som vydržala. Ale už nechcem mlčať.

Musela som byť ticho, aj keď som mala potrebu niečo povedať. Musela som urobiť, čo sa patrí, aj keď som už nevládala. Musela som sa prispôbiť, usmiať sa, vydrhnúť, uvariť, stihnúť, vydržať.

A dlho som si myslela, že tak je to správne. Že to je „ženská sila“. Ale dnes viem, že to bola **aj mlčanlivosť, ktorá bolela**. A že nie všetko, čo sa odovzdávalo z generácie na generáciu, bolo požehnaním.

Odtiaľ vznikla *Starká po svojom*. Nie preto, že by som chcela všetko spochybniť. Ale preto, že chcem niektoré veci **zľahčiť, vysloviť, uchopiť inak**. S humorom, ktorý uzdravuje. So slovami, ktoré neútočia, len pripomínajú:

Aj my máme čo povedať. Len sme si to dlho netrúfli.

Nie je to vzdor voči tým pred nami. Je to **pokračovanie, len v inom jazyku**.

Neponižujem múdrosť minulosti, vážim si ju. Ale dnes si dovoľím aj položiť otázku:

Musí byť kuchyňa dokonalá, aby sme sa cítili dobré?

Musí byť dieťa vždy ticho, aby bolo "vychované"?

Musíme stále niečo vydržať, aby sme boli „správne ženy“?

Nie, nechcem sa len sťažovať. Chcem vytvoriť priestor, kde si môžeme konečne povedať:

„Ja som vydržala. Ale teraz chcem aj dýchať.“

A ak popri tom padne aj nejaká rada, recept, alebo smiech z babských rečí – tým lepšie.

Nepotrebuješ byť dokonalá starká.

Stačí, že si dnes **nepovedala vetu, ktorú ti kedysi hovorili každý deň.**

Stačí, že si dieťa neprerušila, keď rozprávalo.

Stačí, že si namiesto výčitky povedala:

„Viem, že si sa snažil.“

Rešpekt nezačína vo veľkých gestách.

Začína v malých chvíľach, ktoré si možno nikto iný nevšimne – ale **dieťa si ich zapamätá navždy.**

Jedno „Ďakujem, že si mi pomohol.“

Jedno „Rozumiem, že sa ti nechce.“

Jedno „Nevadí, skúsime to znova.“

Rešpekt začína v maličkostiach.

A práve v nich sa mení celý náš svet.

Byť starkou po svojom znamená nevstupovať tam, kde ma nikto nepozval.

Nehodnotím.

Neporovnávam.

Nepchám sa medzi rodiča a dieťa s vetou:

„Ja by som to spravila inak.“

Viac sa pýtam ako radím.

Viac vnímam ako zasahujem.

Nie som tu na to, aby som opravovala nové výchovné štýly – som tu na to, aby som **budovala vzťah.**

Byť starkou po svojom znamená vedieť, kedy mlčať a kedy sa ozvať.

Mlčať, keď rodič robí veci po svojom.

Mlčať, keď dieťa ešte len hľadá slová.

Ale ozvať sa, keď ide o rešpekt.
Ozvať sa, keď sa zabúda na empatiu.

Byť starkou po svojom neznamená byť ticho.
Znamená to hovoriť **so súcitom, nie s nadvládou.**

Byť starkou po svojom znamená prestať sa báť nového.

Nové nie je nepriateľ.
Nové je možnosť.
Ak sa deti učia na internete, učím sa s nimi.
Ak sa svet mení, **učím sa meniť aj ja.**

Pretože ak chceme zostať v ich životoch blízko,
nemôžeme sa zatvárať do múrov nostalgie.

Byť starkou po svojom znamená oslavovať drobnosti.

Nie len narodeniny a vysvedčenia.
Ale aj úsmev po zlom dni.
Aj „ďakujem“, ktoré prišlo bez pripomenutia.
Aj to, že dnes som sa ovládla a nepovedala: „No vidíš, ja som ti to vravela.“

Rešpekt začína v maličkostiach.
A vnúčatá ich vidia, aj keď to nekomentujú.

Sú dni, keď na mňa vnúčatá zakričia

Alebo sa dokonca zaženú rukou. A mne to na chvíľu zovrie srdce.

Prečo?

Veď ja im nechcem zle. Veď sa snažím, aby im bolo so mnou dobre.

A potom si spomeniem, že deti kričia, keď sú unavené.
Že sa oháňajú, keď nevedia povedať, čo cítia.
Že v ich malom svete sa hnev vyvalí von rýchlo, lebo ešte nemajú nástroje, ako ho udržať.

Nie je to proti mne.
Nie je to dôkaz, že ma nemajú radi.
Je to len ich spôsob, ako hovoria:

„Je toho na mňa veľa.

A tak sa učím nebrať to osobne. Nie vždy sa mi to darí, ale snažím sa. A učím sa odpovedať ticho, lebo viem, že keď sa búrka preženie, vždy príde chvíľa, keď sa ku mne pritúlia.

A vtedy viem, že láska tu je.
Len niekedy má tvár, ktorá sa nám nepáči. ❤️

A ešte si uvedomujem jedno.

Ak si myslíme, že dvoj-, troj-, štvor- či päťročné deti sa budú správať uvedomelo ako dospelí, tak si koledujeme o poriadny problém – najmä keď raz z tých detí vyrastú dospelí, ktorí budú mať pocit, že nikdy nebol priestor byť deťmi.

A čo je horšie – môžu vyrásť s presvedčením, že emócie treba schovať, že hnev je hanba a že lásku si treba zaslúžiť správnym správaním.

Byť starkou je úžasné. Nie preto, že mám viac času, ale preto, že už viem, čo má cenu a čo nie. Už nemusím všetko stihnúť, už sa nemusím naháňať za dokonalosťou. Stačí mi, keď sa mi malé ruky ovinú okolo krku a povedia:

„Starká, ľúbim ťa až po strop.“ To „až po strop“ je vlastne celý vesmír. Tam sa zmestí všetko. Minulosť, prítomnosť aj to, čo ešte len príde. A ja si vtedy uvedomím, že mám vlastne obrovské šťastie, že môžem byť starká. A ešte k tomu s bonusom. Starká po svojom

Láska k vnúčatám – to vám je úplne iná láska.