

PRIDAJ EŠTE

Hra, ktorá sa nedá vyhrať, a prečo to nie je
tvoja vina, že nevládzeš



Mária Šmajdová

Copyright © 2026 by Mária Šmajdová

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise without written permission from the publisher. It is illegal to copy this book, post it to a website, or distribute it by any other means without permission.

First edition

This book was professionally typeset on Reedsy.

Find out more at reedsy.com

*Všetkým rodičom, ktorí fungujú na autopilota a majú
pocit, že sa topia v plytkej vode.
Už nemusíte predstierať, že to zvládáte.
Táto kniha je pre vás.
Prežiť deň niekedy stačí.*

Obsah

<i>Na úvod</i>	3
1 BEZ FILTROV	5
2 ÚNAVA, KTORÚ NIKTO NEVIDÍ	8
3 VINA, KTORÁ NIKDY NESPÍ	16
4 PENIAZE A STRACH	21
5 NEVIDITEĽNOSŤ	28
6 DOKONALOSŤ AKO PASCA	34
7 HLUK, KTORÝ NESKONČÍ	40
8 CENA ZA ZVLÁDANIE	46
9 SYSTÉM VS. RODINA	52
10 V SLUČKE	61
11 PREČO TO STÁLE DÁVAME	68
12 SOM „BLÁZON“?	74
13 SI V PORIADKU	79
14 SME V TOM SPOLU	82
<i>O autorke</i>	84

Na úvod

Slovo autorky

Dlho som si myslela, že som jediná.

Že som jediný rodič na svete, ktorý sa uprostred dňa zastaví a má chuť kričať do prázdna, nie od hnevu, ale od totálneho vyčerpania.

Sledovala som svet okolo seba – tie upratané životy, usmiate fotky a vety o tom, ako je všetko o nastavení mysle.

Moja myseľ však nebola nastavená na víťazstvo. Bola nastavená na prežitie.

Túto knihu som začala písať v momente, keď som pochopila, že ten balvan, ktorý tlačím pred sebou, nie je môj. Je to balvan očakávaní systému, v ktorom žijeme. Systému, ktorý chce, aby sme boli perfektní zamestnanci,

dokonalí rodičia a partneri v životnej forme– a to všetko naraz, bez chyby a bez prestávky.

Pridaj ešte! – to je veta, ktorú počúvame z každej strany. Od zamestnávateľov, fitness trénerov, a aj od vlastnej rodiny.

Táto kniha nie je o tom, ako pridať viac. Je o tom, ako si dovoliť ubrať. Ako si dovoliť povedať: “Som na dne a je to v poriadku.!”

Nenájdeš tu tabuľky ani motivačné rady úspešných, že stačí vstať o piatej ráno a tvoj život bude gombička.

Nájdeš tu pravdu. Surovú, úprimnú a možno miestami nepríjemnú. Písala som ju pre teba, pre toho, pre tú čo práve teraz nevládze.

Písala som ju preto, aby si vedela, že v tej tichej tmavej kuchyni nie si sama.

Sme v tom spolu. Offline. Potichu. VITAJ

BEZ FILTROV

Ty, čo toto čítaš v noci v kúpeľni.

Za zamknutými dverami.

S mobilom v ruke. S hlavou opretou o stenu.

Ty, čo máš päť minút ticha a nevieš, či ich použiť na oddych, na prácu alebo na ďalší kolaps.

Ty, čo cez deň funguješ a v noci sa pýtaš, dokedy ešte?

Táto kniha nie je návod.

Nenájdeš tu:

10 krokov k šťastiu.

5 tipov na rovnováhu.

3 triky, ako zvládať stres.

Ak toto hľadáš, zavri ju. Ušetríš si energiu.

Toto je priznanie.

O únave, ktorú nikto nevidí.

O zodpovednosti, ktorá nikdy nekončí.

O vine, ktorá sa lepí na každé rozhodnutie.

O láske, ktorá bolí, lebo na nej záleží.

Napísala som ju, pretože som už nevládala mlčať. Pretože „zvládanie“ sa stalo povinnosťou. Nie voľbou.

Pretože vidím rodičov okolo seba usmievať sa navonok a rozpadáť sa vo vnútri.

A tváriť sa, že je to normálne. Nie je.

Táto kniha je útočisko.

Pre tých, ktorí už nechcú hrať silných.

Pre tých, ktorí sa hanbia priznať, že im je ťažko.

Pre tých, ktorí milujú svoju rodinu a práve preto sú na dne.

Neponúkam riešenia.

Ponúkam pravdu. A spolupatričnosť.

Napísala som túto knihu, aby som ti povedala, že ak máš chuť kričať, je to v poriadku.

Ja som kričala písmenami.

Ak sa v týchto riadkoch spoznáš, nie si slabý. Nie si neschopná. Nie si pokazený. Si rodič v systéme, ktorý berie viac, než dáva. A táto kniha je tu pre teba.

ÚNAVA, KTORÚ NIKTO NEVIDÍ

Vina nezačína večer.

Začína ráno.

Keď otvoríš oči a už máš pocit, že nestíhaš.

Ešte si nevstala z postele a už v hlave prehrávaš zoznam:

V práci budem slabšia.

Dnes nestihnem všetko.

Zase budem meškať.

Rodičom som sa dlho neozvala. Zase som to odložila.

Nemám náladu na partnera.

Som podráždená.

Som ticho.

Som preč.

Deťom dávam málo času, málo trpezlivosti, málo pozornosti.

Sebe dávam minimum.

Nikde nie som „top“.

Nie som top zamestnanec.

Nie som top dcéra.

Nie som top partnerka.

Nie som top mama.

Nie som top žena.

Som len unavený človek, ktorý nestíha všetko naraz.

A spoločnosť mi hovorí: Mala by si.

Mala by si mať kariéru.

Mala by si mať šťastné deti.

Mala by si mať usmiaty vzťah.

Mala by si mať čas pre rodičov.

Mala by si vyzeráť dobre.

Mala by si cvičiť.

Mala by si variť zdravo.

Mala by si mať poriadok.

Mala by si byť pokojná.

A ideálne všetko naraz. A internet tomu tleska.

Ukazuje ženy, ktoré to „dávajú“.

Ktoré sťažujú.

Ktoré vyzerajú sviežo.

Ktoré varia bio.

Ktoré cvičia o piatej ráno.

Ktoré majú vďačné deti a upratané domy.

Ktoré hovoria, že je to len o nastavení.

Nikto neukazuje, koľko nocí presedeli nad prácou, koľko pomoci majú, koľko vecí delegujú, koľko toho nezvládajú, koľko toho skrývajú. Nikto neukazuje cenu.

A tak sa porovnáваме s výkladnou skriňou. A cítime sa nedostatoční vo vlastnom živote.

Tak sa porovnáваме.

Každý deň.

S ľuďmi, ktorých nepoznáme.

So zotrihmi.

S filtrami.

S marketingom.

A prehrávame. Vždy.

Lebo hráme hru, ktorá sa nedá vyhrať.

Nie sme unavení z práce.

Nie sme unavení z detí.

A aj napriek tomu sme unavení.

Z premýšľania. Z toho, že hlava nikdy nevypne. Ani večer. Ani v sprche. Ani v posteli. Stále beží.

Čo treba vybaviť?

Čo treba zaplatiť?

Čo treba zariadiť?

Na čo nesmiem zabudnúť?

Kto dnes potrebuje viac mojej energie než ja?

Rodičovstvo nie je len starostlivosť. Je to nonstop manažment. Neviditeľný.

Bez prestávky.

Bez výplaty

Bez potlesku.

Bez ohodnotenia.

V práci máme úlohy. Doma máme všetko ostatné.

Pamätáme si termíny.

Lieky.

Krúžky.

Správy.

Úlohy.

Nákupy.

Rozhovory.

Nálady.

Ticho.

Výbuchy.

Pamätáme si aj to, čo si ostatní nepamätajú. A keď niečo zabudneme, máme pocit, že sme zlyhali. Nie ako ľudia. Ako rodičia.

Pamätáme si, kedy treba mlčať, aby nevybuchol niekto iný. Pamätáme si, akú náladu má partner, aby sme vedeli, koľko tlaku si môžeme dovoliť. Sme lakmusové papieriky v cudzích životoch a na tie naše nám už neostáva žiadna chémia.

Nikto nevidí, koľko rozhodnutí robíme denne.

Čo povedať.

Čo nepovedať.

Kedy zasiahnuť.

Kedy ustúpiť.

Každé rozhodnutie niečo stojí - energiu, pozornosť, trpezlivosť. A tie sa nemnožia. Len mívajú.

Keď večer padneme na gauč, nepotrebujeme seriál. Potrebujeme ticho. Ale aj to je luxus.

Únava dnes nevyzerá ako spánok na nohách. Vyzerá ako: podráždenosť výbuchy , otupenosť, ticho v sebe prázdna hlava.

Únava nie je len v hlave. Je v sánke, ktorú mám v noci tak zatatú, že ma ráno bolia zuby. Je v ramenách, ktoré mám neustále pri ušiach, akoby som čakala ranu. Je v žalúdku, ktorý je stiahnutý do hrče už pri prvom pípnutí ranného budíka. Moje telo je v permanentnom režime "bojuj alebo

uteč”. Ale niet kam utiecť. Bojujem so samoobslužnou pokladňou v obchode, zatiaľ čo v mojej hlave vybuchujú jadrové elektrárne. A nikto okolo si nič nevšimne. Lebo mám zaplatené dane, umyté vlasy a v košíku ovocie.

A keď povieme, že sme unavení, od okolia počujeme:

„Veď to zvládáte.“

„Veď ste mladí, máte prácu.“

„Veď máte len jedno+ dieťa.“

„Veď je zdravé.“

“Máte všetko.”

Zvládame. Lebo musíme. Ale zvládať nie je žiť. Je to prežívať. Nevieme byť silní donekonečna. Chceme byť normálni. Odd- ýchnutí. Ak sa v tomto spoznávaš, nie si slabý. Nie si slabá. Si vyčerpaný. Si vyčerpaná. A nie je to tvoja vina.

Večer som sedela v kuchyni. Bolo ticho. Deti spali. Manžel scrolloval na telefóne. Všetko bolo hotové. A ja som mala konečne pokoj. Aspoň teoreticky. Sedela som s čajom v trasúcej sa ruke a pozerala do steny. Nezapla som televízor. Neotvorila som mobil. Len som tam bola. A po pár minútach som cítila, že mi je nepríjemne. Nie z ticha. Zo

seba. Hlava sa rozbehla. Čo som dnes nestihla? Čo zajtra nesmiem zabudnúť? Čo by som mala robiť lepšie? Aj v pokoji som pracovala. Vtedy mi došlo, že neviem oddychovať. Nie preto, že nechcem. Preto, že som dlho nemohla. Keď žiješ v režime „musím“, mozog sa neprepne na „môžem“. Toto nie je slabosť. To je následok: dlhodobého tlaku zodpovednosti, strachu, že ak povolíš, niečo sa pokazí. Neunavuje nás len množstvo povinností. Unavuje nás stav, v ktorom nikdy nevypíname. A to sa nedá vyriešiť kúpeľom ani meditáciou. Len pochopením.

Neunavuje ma množstvo povinností. Unavuje ma, že nikdy nevypínam.

Nie som vyčerpaný, lebo som zlý rodič. Som vyčerpaný, lebo nesiem priveľa sám.

VINA, KTORÁ NIKDY NESPÍ

Chcem byť lepšia v práci. Ale keď som v práci, chýbam doma. Keď som doma, meškám v práci.

Keď som s deťmi, myslím na prácu.

Keď odpíšem na email, mám výčitky, rekapitulujem, na čo som zabudla.

Nie som dosť nikde. A všade sa snažím.

Nemám top postavu. Nie preto, že by som bola lenivá. Preto, že po dni plnom zodpovednosti nemám silu ešte bojovať so sebou.

Nemám top poriadok. Nie preto, že by mi na tom

nezáležalo. Preto, že deň má len 24 hodín. A ja potrebujem aspoň 36 hodinový deň, aby som stihla všetko čo potrebujem a bola som spokojná.

Nemáme top jedlá.

Niekedy máme rýchle.

Niekedy máme jednoduché.

Niekedy máme len „aby bolo“.

A mám výčitky.

Vina ma sprevádza celý deň. Od rána do večera. Ako tichý hlas:

Mala by si viac.

Mala by si lepšie.

Mala by si inak.

Mám výčitky, že nevolám rodičom. Sú starí a ja som unavená. Slubujem si, že zajtra. Ale zajtra je len ďalší deň, v ktorom musím zachraňovať iných, kým na nich mi už neostáva dych. Som zlá dcéra, lebo som vyčerpaná matka. Vrstvím vinu na vinu, až kým sa pod ňou prestanem hýbať.

Toto nie je motivácia. Toto je psychický tlak. Drží nás v permanentnom pociťe, že zlyhávame. Aj keď sa snažíme zo všetkých síl.

A najhoršie je, že si to robíme sami. Uverili sme, že dokonalosť je normálna. Nie je. Je to marketing. Nikto nemá:

top kariéru

top rodinu

top telo

top dom

top vzťahy

top psychiku

NARAZ

Nikto.

A tí, čo tvrdia, že majú, klamú. Alebo horia. Vina nie je dôkaz, že si zlá. Je dôkaz, že žiješ v systéme, ktorý od teba chce nemožné.

V ten deň som sa ponáhľala z mesta. Z práce. Domov na dedinu. Aby som stihla vyzdvihnúť deti zo školy. V aute som ešte odpovedala na správy v teamse. Hlavou mi bežal zoznam: čo doma, čo hneď, čo nesmiem zabudnúť. Doma som si ani nedala dole kabát a už som zapínala notebook. Musela som ešte dokončiť prácu. Syn bol hladný. Ja som sedela pri počítači. Jednou rukou písala. Druhou miešala niečo na sporáku. Dcéra prišla s úlohami. Malá “drama queen”. Písanie. Čítanie. Vysvetľovanie, plač. Medzi mailami a hrncom. Na svoje jedlo som zabudla. Zase. Medzitým: práčka, vešanie, príprava na zajtra, rýchle upratanie, nachystať veci. Kúpanie. Ukladanie. Syn nezaspí sám. Tak som ležala vedľa neho a čakala, kým zaspí. Keď konečne spal, bolo ticho. Dom stíchol. A ja som bola prázdna. Ľahla som si do postele a namiesto spánku prišlo prebudenie. Ležím v tme a v hlave mi beží excelovská tabuľka mojich zlyhaní. Ten moment, kedy som na dcéru zvýšila hlas, hoci len chcela moju pozornosť.

Ten mail, ktorý som poslala nemeckému kolegovi s preklepom v oslovení. Ten pohľad manžela, ktorý sa chcel len pritúliť som odignorovala, lebo som už nemala kapacitu na ďalšie emócie. Posteľ by mala byť miesto oddychu. Pre mňa je to súdna sieň, kde som obžalovaným, sudcom aj katom zároveň. A rozsudok znie vždy rovnako: Mohla si ešte PRIDAŤ. Na čo som zabudla? Čo som neurobila dobre? Kde som zlyhala? Prehrávala som si deň dozadu. Minútu po minúte. Ako film, v ktorom som vždy o krok pozadu.

Zaspala som o dve hodiny neskôr. Unavená. S výčítkami a myšlienkami na zajtrašný kolotoč.

*Nie si málo. Máš toho priveľa.
A nie je fér, že sa za to ešte hanbíš.*

PENIAZE A STRACH

Hovoria nám:

Spomaľ.

Oddýchni si.

Vyber si seba.

Daj seba na prvé miesto.

Urob si vision board. Mam ho btw. aj ja 😊

Manifestuj.

Znie to pekne. Keď máš rezervu. Keď máš úspory. Keď máš pomoc. Keď máš sieť. Keď máš kam spadnúť.

Väčšina rodičov nemá. Väčšina z nás žije od výplaty k výplate. S rozpočtom v hlave. S kalkulačkou v srdci.

Každé rozhodnutie prepočítavame.

Môžem si to dovoliť?

Čo ak ochoriem?

Čo ak prídem o prácu?

Čo ak sa niečo pokazí?

Strach z peňazí nie je chamtivosť. Je to zodpovednosť.

Nezostávame v práci, ktorá nás ničí, lebo by sme chceli.

Zostávame, lebo musíme.

Pretože:

- hypotéka
- nájom
- energie
- životospráva
- školské veci
- krúžky
- lieky
- opravy
- Nečakané výdavky

To nepočká.

Keď niekto povie: „Tak odíď, zmeň prácu. Rob, čo ťa baví.“ Usmejem sa. Lebo viem, že za tým nie je realita. Je za tým privilegium. Môj sen nie je kariéra. Môj sen je istota. Vedieť, že zaplatím účty. Že deťom nič nebude chýbať. Že sa doma nebudú báť.

Mám veľký dom. Navonok stabilitu. Úspech. Ale niekedy sa pozerám na tie steny a vidím v nich len roky, ktoré som obetovala. Vidím v nich tie stiahnuté výpovede. Tento dom stojí na základoch z mojej vyčerpanosti. Je to pevnosť, ktorá chráni moju rodinu pred svetom, ale mňa v ňom drží ako rukojemníka mojich vlastných záväzkov.

Mám pocit, že non-stop pracujem na autopilota. Unavená. Bez radosti. S odporom. Ale pracujem. Lebo láska má aj túto podobu.

Vydržať.

Pamätám si obdobia, keď som vážne rozmýšľala, že odídem. Že to už nedám, výpoveď už iks krát napísaná,

niekoľkokrát aj odoslaná a následne stiahnutá.

Zbabelosť? Nie, facka reality.

Keď otvoríš tabuľku Príjmy -výdavky.

A zatvoríš svoj sen. Zostala som.

Nie preto, že by som neverila v seba. Preto, že som verila v svoju rodinu.

Existenčný stres nie je slabosť. Je to trvalý tlak. Je to pocit, že nemáš právo zlyhať. Nikdy.

Že nemáš rezervu na chyby. Na pauzu. Na vyhorenie. A že nemáš právo na sny.

Ako legendárny americký sen? Viete kedy sa splní? keď sa nám o ňom v noci sníva.

A pritom od nás chcú pokoj. Úsmev. Prítomnosť. Bez istoty.

Nejde to. Spomalenie bez bezpečia nie je sloboda. Je hazard.

A my nehazardujeme. Máme za koho niesť zodpovednosť.

Veľmi potrebujem podporu. Nie potlesk. Nie obdiv. Len niekoho, kto povie: „Verím ti.“ Keď som raz povedala doma, že by som chcela robiť niečo, čo ma bude baviť, čo ma bude naplňovať, prišla odpoveď: „Aj ja by som rád polieval kvietky. Práca nie je hobby. Tá veta vo mne zostala ako trieska. Je to pravda, ktorou sa u nás doma zabíjajú sny. Pragmatizmus ako zbraň hromadného ničenia. V ten večer som pochopila, že v našom rozpočte nie je kolonka na moju radosť. Sme firma. Sme logistické centrum. Sme jednotka intenzívnej starostlivosti. Ale nie sme priestor pre sny. “Ale treba platiť účty. Práca nie je hobby.” Bolo to myslené racionálne. Nie zle. No mňa to vtedy zlomilo. Lebo som pochopila: Moje sny sú luxus, na ktorý nemáme nárok. Luxus, ktorý si nemôžeme dovoliť. Odvtedy som tichšia. Opatrnejšia. Menej hovorím o tom, čo chcem. Viac o tom, čo treba. Pre pokoj a šťastie mojej rodiny som si vybrala seba bokom.

Nepovedala som to nahlas. Ale robím to každý deň. A potom vyhorím.

Zastavím sa. Pozbieram sa. A idem ďalej.

Znova. A znova.

Ako stroj, ktorý opravujú len natoľko, aby ešte chvíľu fungoval. A niekedy sa pýtam: Koľkokrát sa dá vyhorieť, kým z teba nič nezostane? Viem, že to nerobím zo slabosti. Robím to z lásky. Zo strachu. Zo zodpovednosti. Ale niekde na tej ceste som stratila seba.

Nedávno som si uvedomila niečo zvláštne. Nepamätám si, kedy som sa naposledy smiala len tak. Nie zo slušnosti. Nie pre deti. Nie preto, že sa patrí. Naozaj od srdca. A to ma vystrašilo viac než peniaze. Lebo peniaze sa dajú zarobiť. Seba však nie vždy nájdeš späť.

Nezostávam, lebo chcem. Zostávam, lebo musím.

A nie je to zbabelosť. Je to zodpovednosť.

NEVIDITELNOST

Väčšina toho, čo robím, nie je vidno.

Nikto nevidí:

že som vstala skôr, aby bolo všetko pripravené.

Že som myslela dopredu, aby sa nič nepokazilo.

Že som plánovala, organizovala, zabezpečovala.

Vidno len výsledok. Hotové jedlo. Čisté oblečenie.

Nachystané veci. Fungujúci deň.

Nikto nevidí cestu. Keď sa niečo podarí, je to

samozrejmé. Keď sa niečo pokazí, je to chyba.

Neviditeľná práca nemá potlesk. Nemá hodnotenie. Nemá

bonus.

Má len pokračovanie.

Zajtra znova.

Ráno sa dom „zapne“. A ja s ním.

Zabezpečiť.

Pripraviť.

Skontrolovať.

Pripomenúť. Zachytiť.

Opraviť.

V práci mám čísla, štatistiku, reporty. Keď splním cieľ, svieti zelená. Doma svieti len kontrolka na práčke. Moje domáce KPI je, že nikto neplače, nikto nie je hladný a všetci majú čisté ponožky. Ale za toto sa nedávajú prémie. Za toto sa nedáva ani 'ďakujem'. Je to základné nastavenie systému. Ak fungujem, som transparentná. Akonáhle sa zastavím, až vtedy si ma všimnú. Ako pokazený spotrebič.

Nie som manažér. Ale riadim logistiku života. Keď sa ma niekto spýta, čo som dnes robila, niekedy neviem odpovedať. Lebo všetko, čo som robila, zmizlo. Zjedlo sa. Použilo. Upratelo. Zabudlo.

A pritom to stálo:
čas
energiu pozornosť
psychickú kapacitu

Nikto nevidí mentálnu mapu v mojej hlave.

Kto kde má byť.

Kto čo potrebuje.

Čo je urgentné.

Čo počká.

Nikto nevidí, koľko konfliktov som dnes uhasila. Koľko emócií som podržala. Koľko vecí som vyriešila potichu. A ja som mala pocit, že som sa točila v kruhu, ako škrečok. Len bez kolieska.

Nikto nevidí tie sekundy, kedy som prehltila hnev, aby som nezačala kričať aj ja. Kedy som presmerovala pozornosť dieťaťa skôr, než prišiel záchvat. Kedy som manželovi nepovedala tú štiplavú poznámku, lebo som videla, že má dosť. Som hromozvod, ktorý potichu odvádza napätie do zeme. Každý blesk, ktorý zachytím, ma trochu spáli. Ale

dom ostáva v bezpečí. To je tá najneviditeľnejšia práca zo všetkých – držať náladu iných na úkor tej vlastnej.

Neviditeľnosť bolí potichu. Nie dramaticky. Postupne.

Začneš mať pocit, že na tebe nezáleží. Že by to bez teba šlo. Že si vymeniteľná. Nie si.

Len robíš prácu, ktorá sa berie ako samozrejmosť. Spoločnosť ju neplatí. Systém ju nepočíta. Ale bez nej by nič nefungovalo.

Keby som svoju domácu logistiku fakturovala ako externý konzultant, do mesiaca sme milionári. Ale v tomto biznise sa platí inou menou. Platí sa tým, že večer dieťa pokojne zaspí v čistých perinách, hoci ani netuší, ako sa tam vzali. A to mi niekedy (nie vždy, ale niekedy) stačí ako výplata.

To, že to robíš, neznamená, že to nie je práca. Znamená to, že ju robíš z lásky. A láska sa často zneužíva.

Napríklad: upratovanie u nás doma je ako mandala. Vytvoríš ju. Dáš do nej čas. Energiu. Pozornosť. A o hodinu

je preč. Periem celé dopoludnie. Triedim. Vešiam. Skladám. Vysávam, mopujem. Poobede to neexistuje. Hračky na zemi. Pol kuchynskej linky na stole. Akoby som nič nerobila. Vyčistím kuchyňu. Leskne sa. Na chvíľu. Potom príde život. Deti. Jedlo. Chaos. A mandala je preč. Cestovanie na víkend k rodičom? Balenie nie je ukladanie vecí do kufra. Je to analýza rizík. Čo ak bude pršať? Čo ak niekto ochorie? Čo ak sa niekto zašpiní? Zabaliť sofshell či nie? Moja taška je lekáreň, šatník aj psychologická poradňa v jednom. Keď sa vyťahne náplasť v momente, keď ju treba, je to náhoda? Nie je. Sú to štyri dni premýšľania dopredu. Je to neustály monitoring potrieb, o ktorých tí ostatní ešte ani netušia, že ich budú mať. Zimná sezóna? Topánky sedia. Bundy sú kúpené. Čiapky sa nájdu. Vianoce? Koláče na stole. Darčeka zabalené. Stromček stojí. Domáca idylka zabezpečená. Je to samozrejmosť. Nikto sa nepýta: Kto na to myslel? Kto to zabezpečil? Kto to drží pokope? Lebo keď všetko funguje, nevidno ma. Nikto nevidí mentálnu mapu v mojej hlave. Kto kde má byť. Kto čo potrebuje. Čo je urgentné. Čo počká. Nikto nevidí, koľko konfliktov som dnes uhasila. Koľko emócií som podržala. Koľko vecí som vyriešila potichu. Robím veci, ktoré nemajú trvácnosť. Nemajú pamäť. Nemajú svedkov.

Toto nie je zoznam mojich sťažností. Je to zoznam mojich víťazstiev, o ktorých nikto nevie. Každá čistá bunda, nájdený pár rukavíc, každý vyriešený konflikt je dôkazom, že som tu. Že mi na tom záleží. Ale učím sa, že moja

hodnota nie je v tom, koľko toho urobím potichu. Moja hodnota je v tom, že som. Aj keď práve nič nerobím. Aj keď mandala ostane rozfúkaná.

Nie som neviditeľná, lebo by som bola málo. Som neviditeľná, lebo robím príliš veľa potichu.

DOKONALOSŤ AKO PASCA

Nikto mi nepovedal, že musím byť dokonalá. Naučila som sa to sama.

Dokonalosť nevyzerá ako ambícia. Vyzerá ako kontrola. Skontrolovať ešte raz.

Pre istotu.

Pre pokoj.

Pre bezpečie.

Ak všetko udržím pod kontrolou, nič sa nepokazí. Ak sa nič nepokazí, nikto nebude trpieť. Ak nikto nebude trpieť, nebudem vinná. Perfekcionizmus nie je túžba byť najlepšia. Je to strach byť nedostatočná.

Kontrola mi dáva ilúziu istoty.

Jedlo pod kontrolou.

Čas pod kontrolou.

Povinnosti pod kontrolou.

Deti pod kontrolou.

Emócie pod kontrolou.

Aspoň niečo. Keď sa svet trasie, kontrolujem detaily. Vyzerá to ako sila. V skutočnosti je to napätie. Nevieť odísť od rozrobenej práce. Nevieť neodpísať. Nevieť povedať „stačí“, povedať jednoduché „nie“. Ak povolím, zlyhám.

Narodila sa, moje prvé dieťa, a ostalo ticho. Žiadny plač ako poznáme z filmov. Videla som len sivé malé telo, ktoré hneď brali preč. Nepovedali mi, či je to chlapec, alebo dievča. Bolo to len „to“, čo treba hneď resuscitovať a zachrániť. A ja? Ja som ležala a pozerala nechápavo do stropu. WTF? Žiadne slzy. Žiadna hystéria. Len sucho v hrdle. Nevedela som, ako mám reagovať. Lekár urobil čo mal, ostala som sa klepať pod dekou s pieskom na bruchu v miestnosti s popraskanými modrými kachličkami. Ale necítila som nič. Manžel videl Ice Queen. Ja som videla len ďalšiu úlohu, ktorú musím prežiť. Keď mala pol roka, operovali ju - dvakrát. Šesť hodín na sále. Skoro odišla. Sedela som na chodbe pred operačkou v rozbitej

slovenskej štátnej nemocnici, bol covid, nikde nikto. Riešila som v hlave pragmatické veci. Nie preto, že by mi to bolo jedno. Preto, že ak by som si dovolila cítiť čo i len gram tej bolesti, rozletela by som sa na milión kúskov, ktoré by už nikto neposkladal. Tak som zostala z ľadu. Ľad aspoň drží pokope.

Vyhorenie nepríde naraz.

Príde potichu.

Najprv len únava.

Potom podráždenosť.

Potom nespavosť.

Potom otupenosť.

A potom prázdno.

Zastavím sa.

Pozbieram sa.

Slúbim si, že nabudúce to budem robiť inak. A vrátim sa do rovnakého tempa. Pretože systém sa nezmenil. Len ja som si oddýchla. Perfekcionizmus je pasca. Pretože tá chvália, kým funguješ. Si zodpovedná. Spoľahlivá. Silná.

Nikto nevidí, koľko ťa stojí udržať túto verziu seba. A tak ideš ďalej. S napätím v tele. S kontrolou v hlave. Až kým sa nerozpadneš. Nie dramaticky. Funkčne.

Nerobíš menej. Len už necítiš nič.

To nie je slabosť.

To je preťaženie nervového systému.

Keď žiješ dlho v režime „musím“, telo nevie prepnúť do „môžem“. A tak kontroluješ ešte viac. Lebo sa bojíš ďalšieho pádu. Je to kruh.

Dokonalosť. Napätie.

Vyhorenie.

Hanba.

Znova dokonalosť.

Niekedy si hovorím: Kto by som bola, keby som nemusela všetko držať? A odpoveď ma desí.

Lebo ak pustím kontrolu, kto budem?

O dokonalosti ma neučili slovami. Učili ma výsledkami. Známkami. Pochvalami. Vzhľadom. Niekde medzi vetami „Buď disciplinovaná” a „Pekní ľudia to majú ľahšie” som si vyrobila rovnicu. Hodnota = kontrola. Kontrola tela. Kontrola čísla. Kontrola jedla. Začalo to nevinne. Diéta. Potom ďalšia. Potom aplikácia. Potom ranné váženie. Pre istotu. Každý deň. Ranné číslo na váhe určovalo, aký budem mať deň, akú mám hodnotu a či budem spokojná. Alebo vinná. Keď som schudla, chválili ma. Keď som držala váhu, bola som silná. Nikto sa nepýtal, čo ma to stojí. Moje BMI bolo v norme. Moja hlava nie. Telo slablo. Ja som pridávala kontrolu. Menej jedla. Viac disciplíny. Viac sledovania. Až kým sa to nezačalo rozpadáť. Úzkosti. Nespavosť. Slabosť. Strach. Napriek tomu som si hovorila: Aspoň toto mám pod kontrolou. Lenže nemala som.

Keď som pred poslednými Vianocami dosiahla úplne dno, nebolo to kvôli váhe. Bolo to kvôli strate kontroly. Kvôli otupenosti z liekov, potrebe kludu. Stála som na železničnom peróne a prvýkrát som necítila disciplínu. Len prázdno. Zastavila som sa. Možno náhoda. Možno láska. Možno posledný zvyšok inštinktu a pudu sebazáchovy. Dostala som lieky. Pribrala som. Zrazu číslo na váhe nebolo moje. Nebolo pod kontrolou. A ja som sa cítila, že som opäť zlyhala. Ako žena. Ako manželka. Ako disciplinovaný človek.

Perfekcionizmus mi roky hovoril, že keď budem dostatočne kontrolovať telo, nepadne mi život. Mýlil sa. Dokonalosť nie je ochrana. Je to klietka.

***Perfekcionizmus nie je cnosť. Je to strach v
peknom obale.***

A vyhorenie nie je zlyhanie.

Je to následok príliš dlhej kontroly.

HLUK, KTORÝ NESKONČÍ

Hovoria nám o vyhorení. O únave. O strese. O preťažení. Prokrastinácia je naše druhé meno. Ale málokto hovorí o hluku. Nie o hluku hudby, televízora, ulice.

O hluku života. O tom, že tvoj nervový systém je ako starý hliníkový kábel, cez ktorý tečie príliš veľa prúdu. Stále. Nie je to len krik detí.

Je to:

pípnutie práčky

edupage

vibrovanie telefónu

šuchot hračiek pod nohami

televízor v pozadí

A otázky.

Nekonečné otázky.

Kde mám ponožky?

Čo bude na večeru?

Prečo prší?

Kedy pôjdeme?

Už tam sme?

Môžem toto?

Môžem tamto?

Mamíííí?

V práci je to napríklad open-space. Moderné miesto, so zeleňou do posledného detailu domyslené dizajnérom, kde ale tvoje sústredenie zomiera v prvej minúte. Nieкто telefonuje. Nieкто sa smeje pri kávovare. Nieкто oproti dýcha príliš nahlas a zapácha cigaretami. Pípanie Teams-ov. Kroky. Zmes jazykov, nálad, problémov. Neustály prúd informácií, ktoré tvoj mozog musí filtrovať. Keď potom prídem domov k “mami, mami, mami”, môj nervový systém už nemá žiadnu izolačnú vrstvu. Som ako dohorená zápalka, ktorú musíš odhodiť, lebo sa spáliš. Som ako rádio, ktoré je zapnuté na plné pecky a nejde stíšiúť. Jediné, čo ostáva, je skrat, či vypnúť nakomplet poistky.

Tvoje telo je v stave pohotovosti. Stále. Ako keby si bola na fronte.

Len namiesto zbrane máš:

laptop

varechu

mobil

domáce spotrebiče

trpezlivosť

A tá sa míňa. Niekedy nezvýšiš hlas, lebo si zlá mama. Zvýšiš hlas, lebo pohár pretiekol. Jedno „mami“ navyše bolo poslednou kvapkou.

Potom príde ticho. Deti spia. Dom stíchne. A ty necítiš úľavu. Cítiš brnenie. Uši stále čakajú plač, zvuk. Telo stále čaká problém. Mozog nevie vypnúť. Režim „bojuj alebo uteč“ beží ďalej. Aj keď už netreba.

Sedíš v tme. A jediné, čo chceš, je: aby sa ťa nikto nedotýkal.

Ani manžel. Ani pes. Ani vlastné oblečenie. Nie preto, že

nemiluješ. Preto, že si preťažená. Hovorí sa tomu overstimulated. Prestimulovaná. Preťažená.

Tvoja pokožka má dosť.

Tvoje uši majú dosť.

Tvoja hlava má dosť.

Mám pocit, že moja koža nie je moja. Od rána na mne niekto visí. Niekto ma ťahá za tričko. Niekto do mňa strká. O niekoho zakopnem. Niekto ma chce objasť presne vtedy, keď sa snažím sústrediť na niečo zaručene dôležité. Večer, keď dom stíchne, sa cítim ako spálené torzo tela. Každý ďalší dotyk, aj ten najjemnejší od manžela, bolí. Nie je to nedostatok lásky. Je to sensorický limit. Moje telo kričí: Stačilo. Už ma nikto nesmie spotrebovať.

A svet ti povie:

„Uži si to.

Rýchlo vyrastú, ani sa nenazdáš, toto je najkrajšie obdobie tvojho života. “

Áno. Vyrastú. Ale tvoj nervový systém sa rozpadá teraz. Nikto ťa nepripravil na to, že rodičovstvo je neustály útok

na zmysly. A že ticho sa stane luxusom. Nehľadám únik z rodiny. Hľadám únik z vlastnej hlavy, ktorá už nedokáže spracovať ďalší podnet. A to zo mňa nerobí zlého rodiča. Robí to zo mňa človeka.

Raz som bola na školení o produktivite. Okrem iného nám školiteľ poradil: Vypnite notifikácie. Nekontrolujte maily stále. Určite si čas, kedy budete online. Zníži to stres a prestimulovanosť. Tak som to skúsila. Vypla som upozornenia. Život krásny, čudne tichý, checkovala som email len večer. A večer? Večer som mala paniku. Koľko sa mi toho nahromadilo? Čo som prehliadla? Čo som nestihla? Raz som si Gmail neotvorila vôbec. Zabudla som. Na druhý deň prišla dcéra do školy zle oblečená. Podľa inštrukcií, ktoré prišli deň predtým mailom, mali mať všetci oblečené niečo modré. Pamätám si ten pocit. Vinu. Hanbu. Že som zlyhala v maličkosti, ktorá pre dieťa znamenala veľa. Vtedy som pochopila: Pre mňa vypnúť notifikácie nie je relax. Je to riziko. Lebo ja nie som len príjemca správ. Som ich filter. Cez mňa ide: škola, škôlka, lekári, práca, krúžky, rodina, organizácia života celej mojej domácnosti. Keď vypnem hluk, vypnem aj kontrolu. A niekto na to doplatí. Preto zvuk nechávam zapnutý. Nie preto, že chcem. Preto, že musím. A potom

mi niekto povie: „Skús byť menej na mobile.” Usmejem sa. Keby to bolo také jednoduché, už by som to mala vyriešené dávno.

Nie som unavená zo života.

Som unavená z toho, že nikdy neutíchne.

CENA ZA ZVLÁDANIE

Najväčšia lož, ktorej sme uverili, je: „Môžeš mať všetko.“
Jasné, že môžeš.

Ale nie naraz. A my sa snažíme práve o to. O naraz.

Byť dobrý rodič.

Byť dobrý zamestnanec.

Byť dobrý partner.

Byť dobrá dcéra.

Byť dostupná.

Byť milá.

Byť silná.

Stále.

Všimla si si, kedy si naposledy mala vlastnú myšlienku?
Nie o nákupe. Nie o logistike. Nie o práci. O sebe. Len: Čo
chcem?

Tvoje koníčky nie sú odložené.

Nie sú „na neskôr“. Sú pochované. Pod horou:

bielizne

úloh mailov

povinností

zodpovednosti

očakávaní

Nie dramaticky. Potichu.

*Moja kúpeľňa nie je wellness. Je to opravovňa. Robím si
nechty pri zapnutom laptope. Nanášam si masku na tvár a
medzitým kúpem deti. Aj môj relax je proces, ktorý musí
byť efektívny. Musí byť rýchly. Nesmie nikoho vyrušovať.
Nesmie nikomu uberať na obvyklej pohode. Je to údržba
stroja, aby zajtra znova naskočil. Skutočný luxus nie je
drahý krém. Skutočný luxus je nerobiť si ho sama v strese
o jedenástej večer.*

Jedného dňa si uvedomíš, že si roky neurobila nič len pre seba. Nie z lenivosti. Z vyčerpania.

Keď sa ťa niekto opýta: „Kto si?“

Zaváhaš? Som mama.

Som zamestnankyňa.

Som manželka.

Som dcéra.

Ale kde si ty? Tvoje „ja“ sa stratilo v servise pre iných. V tom, že:

niekto musí myslieť

niekto musí plánovať niekto

musí držať

A tým niekým si ty. Najhoršie je, že sa za to očakáva vďačnosť.

„Buď rada.

Buď rada, že máš zdravé deti. Buď

rada, že máte kde bývať.”

Sme vďační. Naozaj. Ale sme aj unavení. Aj prázdni. Aj stratení. Tieto veci sa nevycludujú.

Milujem svoju rodinu. A niekedy neviem, kto som mimo nej. Cítíme sa ako duchovia vo vlastných domoch. Všetci nás potrebujú. Ale málokto nás vidí. Vidí sa len to, čo sme nestihli. Čo sme zabudli. Čo sme neurobili.

Nevšíma sa, čo všetko sme obetovali.

Roky.

Sny.

Plány.

Verzie seba.

Nie preto, že by sme nechceli viac. Preto, že nemáme z čoho. Táto kapitola nie je o tom, ako si nájsť čas na hobby. Nie je o tom, že si máš kúpiť maľovanie podľa čísel, podložku na jogu, členstvo vo fitku alebo zápisník.

Je o tom, ako si odpustiť, že na to momentálne nemáš silu.

Byť dobrým rodičom neznamená prestať existovať ako človek. Ale v tomto systéme je to takmer nemožné. A to nie je tvoja vina.

Niekedy sa pristihnem, že rozmýšľam, aký by bol môj život, keby som mala čas. Nie veľa. Len trochu. Čas ísť na masáž. Nie preto, že by som bola rozmaznaná. Preto, že ma bolí celé telo. Čas sadnúť si do auta a odviezť sa niekam sama. Lenže ja nemám ani vodičák. Je to moja najväčšia osobná hanba a hendikep. Nie preto, že by som to nedokázala. Ale preto, že som si nikdy nedovolila vziať si ten čas a ten priestor len pre seba. Moja nesloboda nie je len v hlave, je technická. Som dispečerka, ktorá riadi lety všetkých ostatných, ale sama nevie vzlietnuť.

Chcela by som byť všetko. Chcela by som chodiť na konferencie. Počúvať ženy, ktoré hovoria o živote. Chcela by som si rozšíriť pedagogické vzdelanie, venovať sa deťom so špeciálnymi potrebami. Chcela by som robiť webdesign, webový obsah, a využiť moju kreatívnu povahu.

Skrátka robiť niečo, čo je len moje. A čo je kreatívne. Namiesto toho som sa naučila robiť si nechty, či prístrojovú skin care sama, doma. Lacnejšie. Rýchlejšie. Praktickejšie. Behávam, lebo na to je treba len tenisky. Takto vyzerajú moje sny. V domácich podmienkach. Všetko, čo chcem, prepočítavam. Na čas. Na peniaze. Na energiu. Na vinu. Masáž? Radšej zaplatím krúžok. Kurz?

Radšej nové topánky pre deti. Konferencia? Ved' čo by som tam robila? Moje túžby sa vždy skončia pri tej istej otázke: Je to dôležité pre rodinu? Ak nie, ide to bokom. Nie dramaticky. Ticho. Odkladám seba do zásuvky. Zajtra. O mesiac. Keď bude lepšie. Už roky. A nikto mi nepovedal, že to robím. Ja som sa to naučila sama. Byť posledná v poradí. To je cena za „zvládanie“.

Neprišli sme o sny.

***Len sme ich odložili na čas, keď nebudeme pre
všetkých všetkým.***

SYSTEM VS. RODINA

Hovoria nám, že rodina je základ vyspelej spoločnosti. Ale ten základ stojí na hlinených nohách rodičov, ktorých ten istý štát denne fackuje byrokraciou.

Keď máš dieťa, ktoré je „iné“, zrazu sa z teba stane administratívny pracovník. Nie dobrovoľne. Z nutnosti. Zbieram papiere. Správy. Posudky. Potvrdenia. Pečiatky. Stohy papierov, ktoré vážia viac než samotné dieťa. A s každým ďalším formulárom musím znova dokazovať, že naše trápenie je dosť veľké.

Dosť vážne. Dosť hodné pomoci. Musíš byť smutná. Ale nie príliš. Silná. Ale nie príliš. Unavená. Ale stále funkčná.

Vybaviť diagnózu je ako prejsť cez mínové pole. Jeden

zlý papier a ideš od začiatku. Systém od teba chce, aby si bola top manažérka logistiky. Ale keď potrebuješ pomoc, správa sa k tebe ako k číslu. Číslo v poradovníku.

Škôlka. Vraj miesto pre hru. Pre mňa je to časovaná bomba.

Ráno. Dieťa plače. Zakašle. Nechce ísť.

A prvá myšlienka nie je súcit. Je to PANIKA.

Kto si vezme OČR?

Čo povie šéf?

Koľko mínusu si môžem dovoliť?

Škôlka funguje od 7:00 do 16:00.

Korporát chce tvoju dušu od 8:00 do 16:30-17:00, keď sú deadlines, aj viac, veď flexibilita je "in".

Táto rovnica nemá riešenie. Len tvoje vyčerpanie. Všetci hovoria o „čase s rodinou“. Work Life Balance sa stal komoditou.

Nikto nehovorí o čase strávenom:

v čakárňach na ceste v byrokracii v systémoch, ktoré padajú, hodinách, ktoré by si mohla venovať deťom. Ale venuješ ich systému.

Byrokracia je neviditeľný zlodej času. Kradne ti ho potichu. Legálne. A ešte máš mať pocit, že to je normálne. Potom prídu „prorodinné“ reči.

Billboardy. Usmiate rodiny. Slogany o podpore. Work Life balance koncepty.

A realita:

„Chýba vám jedna pečiatka.“

„Toto tlačivo už neplatí.“

„Skúste prísť o tri mesiace.“

Family Friendly firma:

„Môžeš ísť na pohreb.“ S notebookom v taške, potom sa skús prihlásiť z domu, len pre istotu, možno niečo prišlo.

„Môžeš si doniesť dieťa do práce, ale nesmie byť choré a môže tam byť len 3 hodiny, a je potrebné si vopred

booknuť miesto. A počet detí je obmedzený. A nie je tam animátor.” ATĎ ATĎ...

V preklade: “Mama, otec, staraj sa. Drž hubu a rob.”

Korporátny Work-Life Balance je len veta v prezentácii pre investorov. V realite je to strach, keď ti ráno dieťa zakašle, kýchne, pozvracia sa, má zvýšenú teplotu. Ten moment, kedy v sekunde prepočítavaš priority. Zapínaš notebook a kontroluješ teplotu dieťaťa. Predstavuješ si kolegov, ako ťa nenávidia. V tom lepšom prípade sa snažíš dovolať starým rodičom, ktorí ešte skoro ráno spia...

“Môžeš si priniest dieťa do práce,” hovoria. Ale len zdravé. Ale nikto ti nepovie, ako máš robiť strategické rozhodnutia, keď ti pod stolom plače zasoplené dieťa, ktoré nezvláda nový neznámy officový priestor. Je to pasca. Ponúkajú ti benefity, ktoré sa nedajú použiť, aby mali čisté svedomie, keď od teba tesne pred skončením pracovnej doby budú chcieť ďalší task.

Máš veľký dom. Navonok stabilitu. Vyzerá to, že všetko zvládaš. Papierovo si v poriadku. Takže pomoc nepríde. Nikto nevidí, že sa topíš. Lebo máš strechu. Máš prácu.

Máš dom. Tak čo ešte chceš?

Chcem systém, ktorý ma nebude trestať za to, že sa starám.

Systém ťa nepotrebuje zdravú. Potrebuje ťa funkčnú.

Potrebuje, aby si:

platila dane

odviedla deti

odpracovala hodiny

neotravovala

A keď sa ti narodí dieťa iné, alebo choré, alebo krehké,
pozerajú na teba ako na chybu v kóde.

Opečiatkovať.

Odložiť.

Nechať čakať.

Chaos nie je v mojej hlave. Chaos je tam vonku.

V budovách s linoleom. V predpisoch. V systémoch, ktoré
písal niekto, kto nikdy neuspával dieťa s úzkosťou.

Nie som slabá. Som unavená zo systému, ktorý od rodičov chce hrdinstvo a ponúka formulár.

Keď mal môj syn dva roky, ešte nerozprával. Nehovoril „mama“. Nehovoril „daj“. Nehovoril nič. Pozerala som na iné deti na ihrisku. Ako kričia. Ako sa hádajú. Ako rozprávajú. A pozerala som na svojho. Ticho. Pochopenie som nenašla ani v kruhu najbližších - “je to chlapec, tí sú spomalení, pohodlní, je to normálne.” Ale moje vzdelanie v oblasti špeciálnej pedagogiky a môj šiesty zmysel som ignorovať nemohla. Išla som k pediatrovi. Dostala som výmenný lístok. Papier. Dôkaz, že sa nebojím zbytočne, že niekto ma podporuje a je na mojej strane. Zavolala som do CVI. Bola som nervózna. Ale aj nádejná. Rozprávala som pani o synovi. O tom, že je a-verbálny. O tom, že nerozumie pokynom, že nemá očný kontakt a stavia si autička do radu. O tom, že sa bojím. Počúvala. Potom povedala:

„Nemyslím si, že má indikácie pre naše centrum.” Na chvíľu som si myslela, že som zle počula. Vysvetlovala mi, že ich pracovníčka môže prísť ku mne domov. Pozrieť sa, či máme doma vhodné podmienky pre jeho rozvoj. Nie na syna. Na domácnosť. Že oni takéto veci vlastne neriešia, kým nie je diagnóza.

Položila som telefón. Sedela som v tej kuchyni a ten

výmenný lístok od pediatra, ktorý mal byť mojou záchranou, sa zmenil na bezcenný kus papiera. Pochopila som, že v tomto boji som sama. Že ak chcem synovi pomôcť, musím sa stať jeho terapeutkou, jeho logopédkou aj jeho právničkou. Štát mi nepodal ruku, štát mi dal formulár a povedal, aby som sa vrátila, keď bude situácia 'horšia'. V krajine, ktorá sa oháňa rodinou, je rodič dieťaťa s potrebami vnímaný ako niekto, kto len zdržuje prevádzku. Rok sme čakali na štátneho logopéda. Presne rok. V poradovníku. Rok, keď sa mozog dieťaťa učí najrýchlejšie. Rok, keď sa dá veľa zachytiť. Rok, ktorý sa už nevráti.

Rok v poradovníku nie je len 365 dní. Je to 365 rán, kedy čakáš na prvé slovo, ktoré neprichádza. Je to 365 večerov, kedy googliš diagnózy, kým ťa oči nepália od modrého svetla mobilu. Systém ti povie "Počkajte", akoby hovoril o poradovníku na nové auto. Ale mozog tvojho dieťaťa nepozná byrokratickú pauzu. On sa vyvíja teraz. A každá sekunda v poradovníku je nenávratne stratená šanca. Štát ti nedáva pomoc, dáva ti poradové číslo a pocit, že tvoje dieťa je preňho len položka v tabuľke, ktorá môže počkať. Medzičasom som aj zabudla na ten poradovník, našli sme si úžasnú špeciálnu pedagogičku za plnú úhradu a so synom som pracovala veľa aj doma. Až raz mi došla SMS, či ešte máme záujem o logopédiu. Že už sme na rade. "Hurá. "Ako keby išlo o vybavenie dokladov. Nie o vývin. Medzitým som googlila. Čítala. Cvičila doma. Hrala sa na

terapeutku. Lebo som nemala inú možnosť. Systém mi povedal: "Počkajte". Dieťa nepočká. Nikto sa ma nepýtal, ako to zvládam. Nikto sa ma nepýtal, či vládzem. Len: „Ste v poradovníku.“

Vtedy som pochopila: Nie som hysterická mama. Som rodič, ktorý bojuje v systéme, kde má čas vyššiu hodnotu než dieťa.

Nezlyhávame my.

Zlyháva prostredie, v ktorom sa snažíme vychovávať deti.

V SLUČKE

Niekedy nemám silu na nič. Ani rozmýšľať. Ani cítiť. Ani sa rozhodovať. A tak otvorím mobil. Nie preto, že by som chcela. Preto, že je to najľahšie.;

Jeden pohyb prsta. A algoritmus sa postará.

Videá.

Správy.

Reklamy.

Životy iných ľudí.

Nemusím myslieť. Nemusím riešiť. Nemusím byť ja. Na chvíľu. Scrollujem.

Minútu. Desať.

Pol hodiny.

Ani neviem ako. Mozog sa vypne. Telo ostane sedieť. Duša niekam odíde.

Volá sa to oddych. Aspoň nám to tak predali. Nikto nám nepovedal, že toto nie je neutralita. Je to systém.

Každé pípnutie je háčik.

Každý lajk je odmena.

Každé video je ďalší krok hlbšie.

Nie sme zákazníci. Sme produkt. Naša pozornosť. Naše slabé chvíle. Naša únava o jedenástej večer.

Keď už nevládzeme, algoritmus príde a povie: „Tu máš. Zabav sa. Vypni. Zabudni. Nechaj sa uniesť.“

A my sa necháme. Lebo sme unavení. Poznám ten moment veľmi dobre.

Dieťa ku mne hovorí. A ja prikyvujem.

„Hm.“

„Áno.“

„Počkaj chvíľku.“

To 'hm' je zvuk mojej kapitulácie. Moje dieťa hľadá môj pohľad, ale moje oči sú fixované na niečo dôležitejšie – na zoznam úloh v maile alebo na cudziu fotku z dovolenky. V tej chvíli nie som mama.

Som len držiak na telefón.

A to ticho, ktoré nasleduje, keď sa dieťa otočí a odíde, lebo pochopilo, že nie som 'tam', je ten najhlučnejší zvuk na svete. Je to hluk zlyhania, ktorý scrollovaním len znova a znova prehlušujem.

Nie preto, že by som nechcela počúvať. Preto, že moja hlava už nemá kapacitu.

Som fyzicky doma. Mentálne v cudzích životoch. V reels.

V stories.

V reklamách na lepší život.

A potom mám výčitky.

Zase.

Sme prvá generácia rodičov - nazývajú nás honosne "mileniáli", ktorá nikdy nevypína.

Sme v pohode dostupní:

šéfovi

škole

lekárovi

rodine

algoritmu

24/7.

Aj v posteli. Aj na toalete. Aj v noci. Aj keď plačeme. Aj keď nevládzeme.

Naša dostupnosť je meraná, či použijeme mobil ešte ráno pred wc, alebo až pri raňajkách.

Mobil je vždy poruke. Ako kyslíková maska. Ale kyslík v nej je umelý.

Ležím v tme, modré svetlo mi páli oči, ale neviem prestať. Je to ako škrabanie chrasty. Bolí to, viem, že kvôli tomu nebudem môcť zaspať, ale ten pohyb palcom je jediná vec v mojom dni, o ktorej rozhodujem ja sama. Systém mi ukradol deň, tak ja kradnem noci sebe. Scrollovanie je moja tichá revolúcia, ktorá sa však každé ráno končí

mojou vlastnou porážkou. Budík zazvoní a ja som ešte vyčerpanejšia než večer. Otrávená vlastnou slabosťou.

Niekedy sa prichytím, že pozerám videá o tom, ako si oddýchnuť. Pozerám, ako niekto iný oddychuje. Toto je ozaj top.

Sledujem upravenú ženu v čistom oblečení, ako si v tichu pripravuje matcha latté v upratanej kuchyni. Má to byť inšpirácia. Pre mňa je to výsmech. Pozerám sa na jej pokoj cez rozbitý displej môjho telefónu, zatiaľ čo sedím uprostred chaosu vydávajúceho sa za fungujúcu domácnosť. Kupujem si predplatné na cudzí klud, lebo na ten svoj nemám odvahu ani kapacitu. Algoritmus mi predáva ilúziu, že raz, keď budem mať dost peňazí/času/poriadku, keď deti vyrastú a ja budem možno mať sto rokov, budem aj ja tá žena z videa. Ale pravda je, že kým ju sledujem, ten čas mi preteká medzi prstami.

A ja sedím v tme. S telefónom. A únavou.

Je to absurdné? Je. Ale je to normálne. Hovorí sa, že máme vypnúť.

Digitálny detox.

Screen-free.

Offline víkend.

Znie to pekne. Všetky tieto krásne slovné spojenia, o ktoré sa obohatila naša slovenčina.

Ale kto nám zatiaľ uvarí večeru? Kto nakúpi? Kto zavolá starým rodičom? Kto prečíta správy zo školy? Kto urobí s prvákom úlohy? Kto vybaví termíny? Kto zachytí krízu?

Odpojenie nie je luxus. Je riziko. A my si ho často nemôžeme dovoliť. Tak ostávame v slučke.

Unavení → scroll → ešte unavenejší → ešte viac scrollu.

System nás vyžmýka. A potom nám predá ilúziu úniku. Za našu vlastnú pozornosť. Toto nie je kapitola o tom, aby si zahodila mobil. Ani ja som to neurobila.

Je to kapitola o tom, aby si vedela:

Nie si slabá.

Nie si závislá.

Nie si neschopná.

Si človek v systéme, ktorý zarába na tvojej únave.

Keď nabudúce pristihneš prst, ako bezmyšlienkovite scrolluje, nespýtaj sa: „Čo je so mnou zle?“ Spýtaj sa: „Čo ma dnes tak vyčerpalo, že už nevládzem byť prítomná?“

Tam je pravda. Nie v obrazovke.

A ak dnes nedokážeš vypnúť... nevadí.

Nie si pokazená.

Len si uväznená v slučke, ktorú si nevytvorila ty.

Samozrejme, pýtajú sa ma, prečo som začala hovoriť o off-line. Keď ma poznajú ako matku z IT korporátu. Prečo som si vytvorila svoj malý ostrov ticha?

Nezačalo to ako projekt. Začalo to ako záchrana. Ako pokus nadýchnuť sa v hlučnom svete, ktorý nikdy nemlčí. Ako miesto, kde nemusím byť dostupná. Kde nemusím reagovať. Kde nemusím nič dokazovať.

Nechcela som značku. Chcela som priestor, kde sa dá na chvíľu nebyť silná. Offline pre mňa nie je trend. Je to terapia. Je to HRANICA. Je to ticho, ktoré som si musela vybojovať. A ak si raz nájdeš svoje vlastné miesto ticha — nemusí sa volať ako to moje. Stačí, že bude tvoje.

Keď utekáš do obrazovky, neutekáš pred rodinou.

Utekáš pred vlastným preťažením

PREČO TO STÁLE DÁVAME

Nepýtajte sa ma, kde beriem silu. Ja žiadnu nemám.

To, čo vidíte, nie je sila. To je zotrvačnosť. Autopilot. Je to telo, ktoré sa ráno pohne skôr, než sa mozog stihne opýtať:

Prečo to ešte robíš?

Vstávame, lebo niekto plače.

Lebo niekto je hladný.

Lebo niekto potrebuje čisté ponožky.

Lebo raňajky sa samé neurobia.

Nie pre vznešené ciele. Pre praktické dôvody. Je to biológia. Autopilot.

Prežiť.

Ochrániť.

Zvládnuť.

A zopakovať to.

Aj keď duša už mlčí. Nevzdávame sa, lebo vieme, že za nami nikto nestojí.

Ak nezamiešam omáčku, nikto ju nezamieša.

Ak si neľahnem k synovi, nikto ho neupokojí.

Ak nevstanem, svet sa nezastaví.

Rozpadne sa.

Sme stĺpy. Nie z betónu. Z mäsa. Z únavy. Zo strachu.

Držíme klenbu, ktorá by nás rozdrvila, keby sme ustúpili.

A predsa pokračujeme. Nie preto, že by sme boli silní.

Preto, že sa bojíme pádu. Boli by sme sa vzdali, keby to bola len tma. Ale nie je. Sú tam mikrosekundy.

Keď sa syn pozrie. Keď

dcéra pokojne spí.

Keď sa mi podarí dopísať vetu.

Keď je na chvíľu ticho.

Nie sú to odmeny. Sú to omrvinky a malé víťazstvá zároveň. Palivo na ďalší deň. Na ďalších desať kilometrov.

Aj keď motor dymí. Láska v tomto živote nie je ružová. Nie je poetická.

Je to:

zostať v práci, ktorú neznášam

kvôli rodine

kvôli hypotéke

kvôli istote

Je to nákup v Lidli. Vyplnené DP. Zaplatené účty. O tejto láske sa nepíšu básne.

Je tichá. Trpká. Vyčerpávajúca.

A napriek tomu skutočná. Nevzdávame sa, lebo sme rukojemníkmi vlastnej lásky.

Pripútaní k:

malým tváram

diagnózam

zodpovednosti

strachu

Nie je to heroické. Je to brutálne. Je to prežívanie. Úspech nie je „žiť naplno“.

Úspech je:

nevybuchnúť

nezrútiť sa

dôjsť domov

a zajtra znova vstať.

Dávame to, lebo sme sa naučili kráčať aj so zlomenými nohami. Nie preto, že by sme boli svätí. Preto, že sme rodičia. A to je práca, z ktorej sa nedá dať výpoveď. Tak vstaneme. Znova.

Nie kvôli svetlu na konci tunela. Kvôli dychu v detskej izbe. Kvôli tomu, že niekto potrebuje, aby sme ešte vydržali.

Bolo ráno v pracovnom týždni, nejaký obyčajný deň. Už si nepamätám presne. Manžel už pár dní nebol vo svojej koži. Padlo rozhodnutie, rýchlo. Sadli sme do auta, ešte odšoféroval, išli sme priamo na urgent. V preplnej čakárni na recepcii bola triáž, keď nahlásil, o čo ide, okamžite bol na rade. Držala som kabelku. Pozerala som na telefón,

nesústredene som klikala na čo prišlo, nepozerala som na neho. Nie zo strachu. Zo zvyku. V hlave som mala zoznam a aj presný plán, čo sa bude diať. Vedela som, že tam ostane, že už so mnou v ten deň domov nepríde, tak som hneď odtiaľ, plánovala deň. Volala som synovej terapeutke, zrušila som termín. Volala som do práce, že budem mimo. Volala som svokrovcom, že niečo nie je ok. Keď lekár potvrdil moju prognózu, nepohlo to mnou, lebo som vedela, že to bude "to". Ja už ani neplačem, nikdy, všetko je pre mňa samozrejmosť. Zostáva tu. Povedali. Prekvapenie sa nekonalo. Prišli pre mňa svokrovci, išli sme domov, zbalila som mu veci a fungovala ďalej. Deti zo škôlky, nákup pred štátnym sviatkom a domáca klasika.

"Kde je ocko? No išiel si oddýchnuť, boleli ho nožičky, musí tam chvíľu ležať a vylieči sa." Večer som si lahla do postele a zaspala. Ráno fungujem. Nie preto, že by mi to bolo jedno. Preto, že nemám priestor sa zrútiť. Moje telo je ako stroj, na ktorom niekto vypol kontrolky. Nesvieti červená, že dochádza olej. Nesvieti prehriatie motora. Všetko je odpojené, aby zvyšok energie išiel do kolies. Tá Ice Queen z pôrodnice nie je minulosť. Je to môj trvalý stav. Zamrzla som, aby som nezhorela. Ale mráz trhá potrubia. Cítim to na konci dňa, keď sa mi trasú ruky tak, že neviem udržať pohár. Telo vie, že sme na hrane, aj keď hlava sa tvári, že robí len ďalší Excel. Zrútiť sa je luxus. Vyžaduje si to čas. Vyžaduje si to niekoho, kto ťa chytí.

Vyžaduje si to bezpečné miesto. Ja nemám ani jedno z toho. Ak by som sa zrútila ja, syn ostane bez opory, dcéra bez pozornosti a dom bez tepla. Moje vyhorenie nie je plameň. Je to prach. Surový, šedý prach, ktorý pokrýva všetko, čo robím. Som prach, ktorý ešte drží tvar človeka. Ráno som vstala. Ako vždy. Nikto si nevšimol, že sa svet posunul. Takto to dávame. Aj keď sa bojíme. Aj keď sa lámeme. Aj keď by sme najradšej kričali. Len potichu vstaneme.

Neprežívame preto, že by sme chceli.

Prežívame preto, že nás niekto potrebuje ešte zajtra.

SOM „BLÁZON“?

Keď ťa systém presvedčí, že problém si ty. Keď ťa naučí pochybovať o vlastnej hlave. O vlastnej intuícii. O vlastnom pociťte.

Najprv to znie nevinne.

„Preháňaš.“

„To má každé dieťa.“

„Si príliš citlivá.“

„Nemysli toľko.“

„Uvoľni sa.“

„Neporovnávaj.“

„Zase dramatizuješ.“

Hovoria to pokojne. S úsmevom. S dobrou vôľou. A ty im chceš veriť. Lebo veriť iným je jednoduchšie než veriť sebe.

Tak začneš cívať.

Zo svojich pocitov.

Zo svojich obáv.

Zo svojich hraníc.

Zo svojich otázok.

Keď cítiš, že niečo nie je v poriadku, presvedčia ťa, že je.
Keď cítiš, že už nevládzeš, povedia ti, že to zvládaš. Keď
sa bojíš o dieťa, povedia ti, že si hysterická. Keď sa bojíš o
seba, povedia ti, že si slabá.

A ty si povieš:

Možno majú pravdu.

Možno som fakt prehnaná.

Možno som fakt problém.

Možno som blázon.

Začneš sa kontrolovať.

Nie situáciu. Seba. Či nepreháňam.

Či neriešim hlúposti.

Či nemám byť tichšie.

Či nemám byť vďačnejšia. Či nemám byť normálnejšia.

Prestaneš dôverovať vlastnej hlave. A to je najnebezpečnejšie miesto, kam ťa systém vie dostať. Keď už nepotrebuje, aby ťa umlčal. Lebo sa umlčíš sama.

Keď som vyhorela, nemala som energiu bojovať. Nemala som silu vysvetľovať. Nemala som kapacitu obhajovať sa. Len som bola unavená. Do kostí. Do hlavy. Do duše. A práve vtedy prišli vety, ktoré sa tvária ako podpora. „Hlavu hore.“ „To prejde.“ „Aj ja som mala ťažký život.“ „Buď silná.“ Moja babka nikdy nezabudne poznamenať, že ona ovdovela v dvadsiatich štyroch rokoch. Že zostala sama. Že mala diéta. Že to zvládla. A že je v pohode. Nepovedala to zle. Nemyslela to zle. Chcela ma povzbudiť. Ale ja som to počula inak. Ako keby hovorila: Keď som to zvládla ja, ty musíš tiež. Keď ja som nepadla, ty nemáš právo padnúť. Keď ja som prežila horšie, ty preháňaš. A ja som si to zobrala. Uložila som si to do hlavy. Ako dôkaz, že som slabšia generácia. Že nevydržím. Že niečo so mnou nie je v poriadku. Mama mi raz povedala: „Ako môžeš byť vyhorená, unavená, keď len sedíš a pracuješ za počítačom?“

Len.

Sedíš.

Za.

Počítačom.

Ako keby únava mala nárok len na manuálnu prácu. Ako keby hlava nemohla skolabovať. Ako keby zodpovednosť nebolela. Vtedy som sa nezasmiala. Neobhajovala som sa. Len som prikývla. A v duchu si povedala: Možno má pravdu. Možno som len rozmaznaná. Možno som slabá. Možno to fakt nezvládam.

A tak som prestala hovoriť, že mi je ťažko. Prestala som sa sťažovať. Prestala som prosiť o pochopenie. Začala som sa tváriť, že je to v poriadku. Aj keď nebolo. Najhoršie na tom nie je, že ti neveria iní. Najhoršie je, keď im začneš veriť ty. Keď spochybniš vlastnú bolesť. Keď sa hanbíš za únavu. Keď si povieš, že nemáš právo byť na dne. Lebo niekto iný mal horšie. Až neskôr som pochopila: Bolesť sa nemeria. Únava sa neporovnáva. Vyhorenie nemá stupnicu. A to, že niekto prežil vojnu, hlad alebo vdovstvo, neznamená, že ja nesmiem skolabovať v inom boji.

Nie som slabá.

Len som niesla priveľa. Príliš dlho. Sama.

Nie si blázon.

*Len ti nikto nepovedal, že to, čo cítiš, je normálna
reakcia na nenormálne podmienky.*

SI V PORIADKU

Ak si dočítal až sem a čakáš, že ti teraz dám riešenie, sklamem ťa.

Nemám ho.

Nemám vyriešený život.

Nemám uprataný dom.

Nemám dokonalý plán. Stále som unavená. Dopísala som túto knihu.

Moja dcéra má stále jednu obličku.

Môj syn stále nerozpráva tak, ako by systém chcel.

Môj manžel sa nevylieči.

A ja som stále v procese. Nič sa zázračne neopravilo. Len som sa prestala ospravedlňovať za to, že nevládzem.

Cieľom tejto knihy nebolo urobiť z teba lepšieho rodiča. Systém od teba už aj tak chce príliš veľa.

Cieľom bolo len prisadnúť si k tebe v tej tmavej kuchyni, keď všetci spia, a povedať:

Vidím ťa.

Nie si pokazený.

Nie si slabá.

Nie si neschopný.

Hráš hru, ktorá sa nedá vyhrať.

A napriek tomu sa každé ráno postavíš.

Nie sme unavení preto, že by sme robili málo.

Sme unavení, lebo robíme priveľa v prostredí, ktoré nepočíta s ľuďmi.

Toto nie je kniha o tom, ako to zvládnuť lepšie. Je o tom, že si môžeš dovoliť nebyť hrdinom. Môžeš si dovoliť len prežiť deň. A to stačí.

Offline pre mňa neznamená únik.

Znamená návrat.

K telu.

K dychu.

K sebe.

Je to môj spôsob, ako si v tomto svete plnom tabuliek a termínov budujem malý ostrov pokoja. Nie pre dokonalosť. Pre prežitie.

Ak máš pocit, že si strokotanec v búrke povinností, vitaj. Nie si tu sám. Je nás viac.

Držíme sa potichu. Bez hluku. Bez póz.

A ak si z tejto knihy vezmeš len jednu vec, nech je to táto: Nie je to tvoja vina.

Nikdy nebola.

Sme v tom spolu.

Offline.

Potichu.

A je to takto v poriadku.

Prestala som hľadať povolenie na únavu u iných. Prestala som čakať, kým mi systém alebo rodina povie: ‘Teraz už môžeš padnúť’ Padla som sama, bez ich súhlasu. A až v tom momente, na tom špinavom železničnom peróne, som pochopila, že nie som pokazená.

Som len človek, ktorý sa príliš dlho snažil byť strojom.

A byť človekom je v poriadku.

Byť slabou je v poriadku.

Byť VYHORENOU je v poriadku.

SME V TOM SPOLU

Dopísala som poslednú vetu a domom sa rozlieha to isté ticho, ktorým som začínala.

Nič sa zázračne neopravilo. Povinnosti nezmizli. Systém stále beží podľa svojich chladných pravidiel. Deti stále potrebujú moju pozornosť a ja som stále večer unavená. Ale niečo je predsa iné.

Už sa pred sebou neobhajujem. Už sa nebičujem za to, že som niečo nestihla. Už netrestám samu seba za to, že som „len“ človek a nie dokonale namazaný stroj. Táto kniha bola mojou terapiou. Mojmým výkrikom zo zamknutej kúpeľne, ktorý som sa rozhodla nenechať len pre seba. Dúfam, že pre teba bola aspoň malým závanom čerstvého vzduchu v miestnosti, kde sa už dlho nedalo dýchať.

Ak po dočítaní týchto strán urobíš len jednu jedinú vec – ak si dnes večer odpustíš, že nie si perfektná – tak moje písanie malo zmysel.

Nie si v tom sama. Nie si v tom sám.

Sme rozptýlení v tisíckach kuchýň, obývačiek a detských izieb. Všetci s rovnakým pocitom, že musíme „ešte pridať“.

Nemusíme. Niekedy je najväčším víťazstvom to, že sme tu. Že sme to nevzdali.

Ďakujem, že kráčate so mnou. Že dovoľíte byť súčasťou vášho ticha.

Odložte knihu. Vypnite obrazovku. A skúste sa len nadýchnuť.

Otec, mama... stačíš.

NEPRIDÁVAJ

O autorke

Mária Šmajdová je mamou, ktorá sa rozhodla prestať predstierať, že v dnešnom systéme sa dá všetko zvládať s úsmevom. Cez svoj projekt **offlinemom.com** otvára témy, o ktorých sa v sterilnom online svete mlčí – o vyhorení, autentickom rodičovstve a potrebe ticha. Táto kniha je jej úprimným priznaním a pozvánkou pre všetkých rodičov, aby si konečne dovolili len tak byť.