

„
Naučila som sa,
že žena si musí
vychutnávať svoju
ženskosť. Inak ide
ako stroj.“

INŠPIRATÍVNA
žena

Eva Marková:

Som mamou i otcom zároveň

UŽ OSEM ROKOV VYCHOVÁVA SAMA SVOJE DVE DETI. SVOJU ŽIVOTNÚ SKÚSEŇ SA ROZHODLA PRETAVIŤ DO POMOCI OSTATNÝM, KTORÍ ZAŽÍVAJÚ TO, ČÍM SI PREŠLA AJ ONA. ZALOŽILA PRVÚ A JEDINÚ ORGANIZÁCIU NA SLOVENSKU JEDEN RODIČ, KTORÁ POMÁHA OSAMELÝM RODIČOM A ICH DEŤOM. PREDSTAVUJEME INŠPIRATÍVNU ŽENU EVU MARKOVÚ (46 R.) Z BRATISLAVY.

Eva, pre vaše dcéry ste mamou aj otcom. Aký je váš príbeh?

Už osem rokov žijem život rodiča, ktorý sám vychováva deti, vedie domácnosť, pracuje, je mamou i otcom v jednom. Sama som hľadala spôsob, ako to celé ustáť tak, aby som ostala láskavou a milujúcou ženou, mamou, ale aj racionálnym „tatom“ – rodičom, ktorý s nadhľadom a vtipom zvládne aj náročné obdobie v živote. Mala som veľa otázok a takmer žiadne odpovede. Hľadala som medzi štátnymi inštitúciami, úradníkmi, koučmi, mentormi, právnikmi, na Slovensku i v zahraničí. V roku 2018 som začala o tom písať články. Až raz jedno ráno vznikla myšlienka neziskovej organizácie Jeden rodič, a tak sa to celé začalo. Sme rodičia a ľudia, ktorí žijú život jednorodiča, alebo poznajú, aké to majú tieto rodiny náročné. Rozhodli sme sa založiť neziskovú organizáciu, lebo chceme dosiahnuť pozitívnu zmenu pre osamelých rodičov a ich deti.

Čo je pre vás najväčšia výzva?

Za tie roky som sa musela naučiť nájsť si čas a priestor pre seba. Som vystavená každodennému výkonu. Jednorodičovstvo prináša so sebou dávku odriekania si vecí pre seba. Musím stihnúť ešte toto, tamto... „Miliónkrát“ vyjsť z pohodlnosti a urobiť nadprácu. Často sa pristihnem, že som v kontinuálnom výkone a málo relaxujem. Prekáža mi to, relax mi chýba. Sú dni, keď sa potrebujem stiahnuť a byť v tichu. Naučila som sa, že žena si má a musí vychutnávať svoju ženskosť, jemnosť a eleganciu. Inak ide ako stroj, čo nie je dobré po emočnej ani zdravotnej stránke.

Denne sa potrebujem vracat' k obyčajnostiam, k potrebám, ktoré si moje telo vyžaduje. Je to pre mňa cesta. Mám niečo za sebou a osvojila som si pár návykov, ktoré mi pomáhajú, ako myslieť na seba, na svoje obyčajné potreby a ako ostať ženskou. Zakázala som si robiť ťažkú mužskú prácu – maľovanie, sťahovanie nábytku a iné. Oslovím na to susedov, ktorí sú ochotní pomôcť. Ja im donesiem koláč alebo niečo navarím. Zavolám susedov k sebe, mladšia dcéra zahrá na klavíri a máme pekný čas spolu.

Svoje skúsenosti ste sa rozhodli nenechať si len pre seba. Vytvorili ste organizáciu Jeden rodič. Kto je to však osamelý rodič?

Jednorodič je dospelá osoba, ktorá žije s nezaopatreným dieťaťom alebo deťmi v spoločnej domácnosti a v tejto domácnosti nežije s manželkou, manželom, partnerom alebo partnerkou, s ktorým by spoločne vychovávali deti. Druhý rodič sa odšťahoval, rozviedol a nepodíeľa sa rovnakou mierou na výchovu detí, nehľási sa k nim alebo zomrel.

Osamelosť izoluje. Vy by ste sa aj radi poradili s inou dospelou osobou o výchove, o bežných denných rozhodnutiach, ale nemáte s kým. Časom sa stane, že si z vlastných detí urobíte partnerov do voza aj do koča. Deti skôr dozrejú a takto prichádzajú o detstvo. Nie je to dobré pre nikoho. Preto treba nad tým získať nadhľad a odstup.

Čo dodáva jednorodičom silu a energiu?

Pre jednorodičov sú ich vlastné deti úplne všetko. Lebo práve kvôli nim sa rozhodli nevzdať to. Každý deň rodičia naberajú silu, aby dosiahli zmenu k lepšiemu a zvládli toto obdobie.

Na Slovensku sú v každej 14. domácnosti deti vychovávané osamelým rodičom. Z toho každý 5. pracujúci rodič, vychovávajúci sám deti, je ohrozený chudobou. Je to už taký európsky trend alebo táto štatistika rastie z roka na rok?

Jednorodičovstvo je celosvetový problém. Nie je to trend alebo módna vlna. Je to reálny problém ľudstva a rodín. To len Slovensko je niekde na začiatku ohmatania si niečoho, čo je tu dlho. Od nepamäti. Len počet a dôvod vzniku jednorodičovských rodín je iný. Predtým vznikali úmrtím jedného z rodičov počas bitiek a vojen. Teraz sú rodiny v strese z doby, práce, celospoločenských problémov, ktoré ich ovplyvňujú. Je to jeden z dôvodov, prečo sa rodiny rozpadávajú.

Na Slovensku sa nikto tejto téme oficiálne a systematicky nevenoval. Ja som prišla s nápadom, ujal sa a sme v procese budovania systému pomoci jednorodičovským rodinám, ako rodičom, tak aj deťom. Nie je to jednoduché, nakoľko je potrebné, aby sa do pomoci zapojilo viacero organizácií, samospráv a aby rodina mala napojenie na body pri sebe.

Počet jednorodičovských rodín sa bude celosvetovo zvyšovať. Na jednej strane tu máme materiálny prebytok a na druhej

strane obyčajnú vnútornú ľudskú chudobu. Viac ľudí dokáže dokončiť vysokú školu, má prácu a vedia sa dostať k peniazom. No máme tu ľudskú prázdnotu a chudobu duší. Ľudia sa radšej sociálne izolujú, ostávajú doma a vedú život na sociálnych sieťach. Minimum skutočného, veľa virtuálneho a seba prezentujúceho. Myslím, že túžba po majetku, peniazoch a úspechu nás poháňa, ale aj ničí zároveň. Málokto si dokáže udržať zdravé nastavenie, kedy je už dost, kedy stačí.

S akými predsudkami sa najčastejšie stretávate?

Je to rôzne. Záleží, koho stretneme. Ale áno, predsudky a hodnotenie osamelých rodičov a ich detí je veľmi časté. Spoločnosť a ľudia všeobecne sa na osamelého rodiča pozerá neprávne.

Ak by však zmenili uhol pohľadu, zistili by, že práve takýto rodič si čas musí rozdeliť veľmi rozumne. V práci musí odvieť robotu za určený čas, aby stihol vyzdvihnúť deti zo školy a odvieť ich na krúžky alebo domov. Takýto zamestnanec je veľmi lojálny, nakoľko si váži svoje pracovné miesto a pravidelný príjem. Tiež si musí veľmi premyslieť, ako stihne všetky povinnosti okolo detí, domácnosti, ale i práce. Je potrebné nájsť zosúladenie, aby neskončil úplne vyčerpaný a unavený. Spoločnosť by naopak mala takýchto ľudí oceňovať a vážiť si ich. Štát a samospráva by mala chcieť vytvoriť podmienky na to, aby sa takýmto ľuďom lepšie žilo. Napríklad úplne samozrejme by mal byť dostatočný prístup k službám pre rodinu. Uprednostniť ich deti pri nástupe do materskej školy, rodinný listok do ZOO by mal byť aj pre jedného rodiča a jeho deti.

Proaktívne komunikujete a snažíte sa riešiť situáciu s komerčným aj štátnym sektorom. Ako pomáha štát?

Nakoľko neexistuje definícia, kto vlastne jednorodič je, tak v súčasnosti štát nevie prísť s opatrením pre túto skupinu znevýhodnených ľudí. My sme sa inšpirovali definíciami z Anglicka, Nemecka a Maďarska, doručili sme ju na ministerstvo práce, aj s výkladom. Ale zatiaľ neúspešne. Pozitívne však vnímam skutočnosť, že napríklad vo výzvach od nadácií alebo od štátu sa už objavuje slovo jednorodičovská domácnosť. Je to výsledok našej práce.

Koľko jednorodičovských domácností žije aktuálne na Slovensku?

Pracujeme len s údajmi zo Štatistického úradu SR a zo štúdie o chudobe a nezobášaných pároch. Štatistiky z posledného sčítania obyvateľstva, žiaľ, nemáme. Prišli sme však k číslu 150-tisíc domácností. V nich žije až 200-tisíc detí. Z toho 16 % sú otcovia na čele jednorodičovskej rodiny a zvyšok tvoria rodiny, kde na čele je matka.

Ak si tento článok číta osamelá matka, ktorá rieši svoju zložitú životnú situáciu, môže sa na vás obrátiť?

Samozrejme, na našej webovej stránke máme všetky dostupné informácie. V časti Archív – Rady rodičom sú informácie o pomoci od štátu, samospráve, spoluprácach, ale aj aké máme iniciatívy. Pre rodičov sme minulý rok vytvorili aj samovzdelávaciu klient-sku zónu, pod názvom Môj život a ja, kde sa môžu samovzdelávať v oblastiach: Moje zdravie a pohoda, Moje práva a povinnosti, Moja práca a vzdelanie, Moje financie a budúcnosť.



Ak sa rodič rozhodne po prečítaní si všetkých dostupných informácií od nás, že i tak potrebuje pomoc, odporúčame, aby si vyplnil žiadosť o pomoc. Dozvieme sa o ňom viac, dostane sa do nášho interného systému a budeme ho môcť kontaktovať.

Aké problémy najčastejšie riešia osamelí rodičia?

Nevieme jednoznačne pomenovať, ktorá oblasť je najviac potrebná. Ku každej rodine pristupujeme individuálne. Naše sociálne pracovníčky najprv urobia anamnestický rozhovor s rodičom. Podľa toho vyhodnotia, či je pripravený a odhodlaný pracovať na zmene a zapojení všetkých členov rodiny alebo ešte nie. Ak áno, informujú o zaradení do ročného programu pomoci a následne navrhnu plán pomoci na jeden rok (rodina tam vie využiť sociálne, psychologické, ekonomické, kariérne a právne poradenstvo, životný koučing, ale aj humanitárnu a potravinovú pomoc).

Stretávame sa aj s tým, že rodičia od nás chcú len materiálnu pomoc, ale toto sme zavrhlí, nakoľko nie sme charita. Vo vý-

sledku to rodine nepomôže tak, ako je potrebné. Nepomáhame dlhodobo a dookola niekoľko rokov. Cieľom našej pomoci je naučiť rodiča novým zručnostiam, rozšíriť vedomosti a vnútorne zosilniť a zistiť, čo skutočne potrebuje on a jeho deti tak, aby dokázali fungovať po roku samostatne. Aby sa rodič stal lídrom a deti ho nasledovali.

Veľa sa hovorí o zosúladovaní pracovného a rodinného života. Sú zamestnávateľia v prípade osamelých rodičov ústretoví s flexibilnejšou pracovnou dobou?

Zosúladovanie rodinného a pracovného života je veľká výzva pre všetkých. Veď práve veľa rodín sa rozpadlo pre to, že sa nedokázali dvaja dohodnúť na výchove a starostlivosti. Keď je na výchovu len jeden rodič, je to o to náročnejšie. Prístup zamestnávateľov je ovplyvnený regionálnymi rozdielmi, vedomosťami a zručnosťami rodiča. My už viac ako rok rokujeme s niektorými zamestnávateľmi a podarilo sa nám dosiahnuť zmenu v ich premýšľaní a nastavení. Postupne prichádzajú na trh práce s flexibilnou prácou, zdieľanými pracovnými miestami, skrátenými úväzkami. Ale aj zamestnávateľov limituje práve neexistencia definície zo strany štátu. Oveľa lepšie by sa im pracovalo s touto cieľovou skupinou a mali by jednotné usmernenie. V niektorých severských krajinách existuje príspevok na zamestnanie osamelého rodiča. Časť príspevku dostáva zamestnávateľ za to, že zamestnáva osamelého rodiča počas jedného roka. Napríklad ro-

dič pracuje na štyri či šesť hodín a zvyšok mu dopláca štát, ako keby pracoval na osemhodinový úväzok počas jedného roka. Na Slovensku sú rodičia, ktorí pracujú na skrátené úväzky, kým sú deti malé, donútení schudobnieť. Spoločnosť sa podpisuje pod to, že osamelá matka je donútená žiť v materiálnej deprivácii – nedostatku, lebo spoločnosť jej neumožňuje umiestniť dieťa do škôlky možno aj na dlhší čas, kým sa ona vráti z práce. Neumožňuje jej uchádzať sa o pracovné miesto, kde by za skrátený čas dostávala plnú mzdu a pod.

Čo vám na Slovensku v tejto oblasti chýba?

V slovenskom súdnictve pri úprave práv a povinnosti sa nemyslí na reálne potreby dieťaťa. Výška výživného neodzrkadľuje potreby dieťaťa, nikde nie je zahrnutý čas, ktorý musí jeden rodič venovať dieťaťu. Je neúnosné, aby schválili len 30 – 50 eur výživné na dieťa. Aj 150 eur je na dnešnú dobu málo. Problémom jej aj nevalorizácia výživného. Ak požiadate o zmenu výšky výživného, často je to bez úspechu.

Nikto nikdy nepostihne nezodpovedného rodiča za to, že sa na vlastné dieťa vykašlal, nechal ho na pleciah len jedného z rodičov – toho druhého.

Čo vám osobne dodáva silu a energiu v rámci pracovného aj osobného života?

Najprv to boli deti. Keď boli menšie, hovorila som si, že to musím dokázať, aby mali všetko, čo potrebujú. Časom som prišla na to, že musím najmä myslieť na seba, lebo ak ja budem vyčerpaná, pocítia to aj deti. Ak to mňa stiahne dole, či už do nedostatku alebo smútku, zhoršeného zdravia, znova to pocítia. Preto som si nastavila režim dňa, ktorý sa snažím dodržiavať. Veľmi mi pomáha pravidelný pohyb, prechádzky a vhodná strava. Mám svoje záľuby, pri ktorých viem vypnúť. V zime bežkujem, v lete plávam, vymaľovávam obrazy. Mala som obdobie, keď som renovovala starý nábytok alebo chodím na huby, túry. Dva dni v týždni nepracujem, potrebujem úplne vypnúť od počítača a telefónu. A keď sú dni ako teraz, keď ma neplánované povinnosti rozhodia a je toho veľa, chvíľu mi trvá, kým sa znova nastavím.



DNES SA MI NECHCE NIČ...

„Ak mrháš čas ničnerobením a užívaš si to, tak to nie je premrhaný čas.“

John Lennon

A pravdu má ten chlap! Pravdu má. Ja viem, že na našom území, kde sa ešte nedávno pralo ručne na starej dobrej „zaňusi“, schytáš za ničnerobenie takého zdrba, že by si sa najradšej zahrabala pod zem.

Ja veľmi dobre viem, že keď chvíľočku poseďíš, tak ťa také výčitky svedomia pochytia, že okamžite berieš ihlice a už aj zarábaš očká na nový svetere...

Nepatrí sa predsa len tak sedieť a nemať nič na robote.

Raz darmo, kvalitne sme vycvičené, veru kvalitne. Také, že „dnes sa mi nechce nič“, sa tu berie ako lenivosť. Nuž a lenivosť je tu zaregistrovaná a natlačená v takom špeciálnom šuflíčku s názvom „sebarozvojová prekážka“ alebo prekážka na duchovnej ceste. Či prekážka na hladký vstup do raja...

Proste sa to tu neuznáva, no. A už jak si kuštik viac lenivá, jak by sa patrilo, tak vraj nemôžeš napredovať v tom onom, sebarozvoji.

Teraz vám dačo poviem... Či nepatrí náhodou k tomu ospevovan-

mu sebarozvoju aj zastavenie sa? To spočinutie sám so sebou na gauči? To precítenie prítomnej chvíle a všetkých tvojich boľavých kĺbov? Akože, samozrejme, dá sa fest prítomne precítiť aj ten mega upokojujúci zvuk omrvíniek v rúre od vysávača, keď vysávaš, alebo keď ti mikrovlnka z mopu dokonalo stierajú špinavé mapy na podlahe.

Ale vieš ty, že tých najväčších duchovných majstrov osvietilo sčista-jasna práve vtedy, keď si už konečne sadli? Všetkým sám Budha sa celé roky dakde motal po Indii a po dlhom, predlhom hľadaní, nakoniec našiel sám seba dakde pod stromom...

Lebo si konečne sadol! A vieš prečo tak ľudia vravia, že cesta k dajakému osvieteniu je ťažká a zdĺhavá a nie je pre každého? Že osvietených chlapov je oveľa viac ako osvietených žien? Vieš prečo?

No lebo kdeže by si si ty len tak sadla, hejže! Všetkým najprv musíš mať popratané! Tak sa to predsa patrí na správnu a dokonalú mater. A ešte by si mala požeľhliť a ešte by si mala ísť na poštu a na ihrisko, a ešte by si si mala vlasy umyť, a sporák vydrhnúť a posteľu prezliecť... To sa furt dačo nájde.

Zato je tá cesta za prebudením a pokojom taká dlhá a ťažká. Aj tak vravia, že žiadna taká cesta vlastne ani neexistuje. No jas-

né, že neexistuje. Veď to si máš len sadnúť! To je celá tá ospevovaná cesta.

Sadnúť a nič nerobiť. Sadnúť a piť kávu, sadnúť a čítať knižku, sadnúť a z okna pozeráť na iné matere, ako sa predierajú materstvom... Sadnúť a užiť si to! Tak jak chlapi s vyloženými nohami!

Žena, MUSÍM a MALA BY SOM sú dve najväčšie prekážky v tvojom živote.

Dve najväčšie prekážky k nájdeniu svojej cesty, svojho talentu, poslania, toho pravého orechového v živote. Musím a mala by som ti nedovolí precítiť to, čo skutočne v živote chceš a čo potrebuješ. Zastav sa a nemárne čas, ktorý máš tráviť so sebou výčitkami, že ti robota stojí. Robota ťa počká, drahá moja, ale tvoja duša ťa počkať nemusí...

John Lennon bol síce chlap, ale keby si neužíval aj to ničnerobenie, tak by nikdy nezložil skladby, aké zložil.

Marta