

Být mámou nebo studentkou? Dilemata čerstvého rodiče v závěru studia na vysoké škole.

Olga Kučerová, Gabriela Dymešová

Úvod

Období přechodu od bezdětnosti k mateřství bývá pro ženu a její dítě velice náročným obdobím. Proces adaptace na novou roli je ovlivněn mnoha faktory. V některých případech probíhá snadno, jindy naopak s obtížemi. V případě, že je adaptace zatížena stresem z nedokončeného vzdělání, kdy tlak na sebe vyvíjí nejen žena, ale také je způsoben požadavky její původní rodiny, může se stát skutečně značnou zátěží nejen pro matku, ale také pro ostatní aktéry, včetně dítěte a partnera. V těchto případech se tak můžeme setkat s konfliktem mezi potřebou být „dobrou“ matkou a potřebou být „dobrou“ dcerou, která má dokončit své vzdělání včas a tak, jak se to má. Tento vnitřní konflikt může klienta dostávat do pocitů bezmoci a bezvýchodnosti, které jsou nesnesitelné a mohou mít fatální důsledky. Ačkoli se tak situace může zdát z vnějšího pohledu jednoduchá a snadno plánovatelná, na klienta má emocionálně zničující efekt.

Univerzitní prostředí v těchto případech poskytuje adekvátní podporu (např. Centrum Carolina a služby pro studující rodiče), ale to ještě nezaručuje, že se klienti neocitnou v náročné životní situaci.

Setkání s klientkou a její kazuistika

“... já už jsem vlastně ani nevěděla, koho mám ve svém životě poslouchat. Jsem jako mezi dvěma kameny a každý chce něco jiného. Nejhorší je, že já vím, co chci já, ale nedaří se mi to říct těm ostatním.”

V kazuistice se setkáváme s krátkým úsekem života Lenky, mladé ženy, která zastává několik sociálních rolí, se kterými se teprve sžívá. Klientka v době kontaktu s pracovnící Akademické poradny Pedagogické fakult Univerzity Karlovy (dále AP UK) procházela náročným životním obdobím, měla ovšem kapacitu a prostředky, jak problémy řešit. S ohledem na své obtíže, které popíšeme později, byla v kontaktu s psychiatrem, který doporučil vhodnou medikaci a současně dlouhodobou psychoterapeutickou péči. Poradenský kontakt sloužil především jako přechodový můstek.

Zadání pro spolupráci bylo jasně formulované: *“... potřebuji poradit, jak tu školu dodělat. Hrozně se mi uleví...”*

AP UK nabízí různorodé služby, nyní převážně studentům a zaměstnancům PedF UK. Nejvyhledávanějšími službami jsou individuální konzultace. Ty se týkaly také Lenky.

První konzultace probíhala prezenčně v alternativním prostoru, neboť Lenka na poslední chvíli potřebovala přijít také s kočárkem, který by se nevešel do výtahu, který vede do kmenových prostor AP UK. Následující setkání už byla pouze online.

Lence je 23 let, aktuálně je stále studentkou učitelského oboru na Univerzitě Karlově. Ve svém studiu je již téměř na konci, neboť má splněné všechny povinné předměty a měla by se zaměřovat na zpracování své diplomové práce a státní závěrečné zkoušky. Znamená to, že do školy dochází pouze na nutné konzultace.

Lenka vyrůstala na menším městě s oběma rodiči a mladší sestrou. Je prvním členem rodiny, který studuje na vysoké škole. Tatínek pracuje jako údržbář a maminka je zaměstnaná jako ekonomka v menší firmě. Sestra je o pět let mladší, v průběhu konzultací úspěšně odmaturovala a byla také přijata na vysokou školu.

Lenka si v poslední době osvojuje nové sociální role: jeden rok je manželkou a půl roku matkou syna. Všichni společně bydlí v nájemném bytě v Praze. Hlavním živitelem domácnosti je manžel, který Lence vychází maximálně vstříc. Po vzájemné dohodě si snížil pracovní úvazek, aby Lenka mohla v klidu dostudovat.

První konzultace se nesla ve velmi silné potřebě sdílet emoce, které s sebou přineslo období počátečního mateřství. Lenka vstupovala do závěru studia i mateřství s velkým odhodláním, ale měla problémy se adaptovat na situaci, kdy nebylo možné plány realizovat. Víze její i jejích rodičů byla taková, že splní všechny povinné předměty, porodí a na mateřské/rodičovské dovolené bude pracovat na diplomové práci a připravovat se na státní zkoušky. Na první pohled by se mohlo zdát, že není nutné přerušovat studium. Její rodina jí v této představě plně podporovala. Při plánování vycházela z idealizované představy o mateřství. Nebyla připravena na nemocnost dítěte, velkou únavu. Lenka začala trpět pocity méněcennosti a objevovaly se suicidalní myšlenky. S nimi se svěřila manželovi. Ten ji pomohl vyhledat psychiatrickou péči. Lence byla diagnostikována deprese a byla nasazena adekvátní medikace. V této fázi poradenských setkání Lenka potřebovala sdílet své pocity a současně je normalizovat.

Při druhém setkání zjišťujeme, že klientku čeká změna nastaveného režimu, neboť manžel se bude vracet do práce na plný úvazek a ona bude muset zvládat péči o syna i v průběhu dopoledne. Jako podstatné se ukázalo nové nastavení vztahu Lenky s rodiči jejími a jejího manžela. Mladá rodina běžně fungovala tak, že každý víkend navštěvovala jednu rodinu. Na návštěvě vždy zůstávali celý víkend.

K psychickému dyskomfortu výrazně přispěly také pocity viny, které se objevovaly vždy po víkendu s rodiči. Klientka z jejich strany vnímala velký tlak na dokončení studia podle původním plánu. V rámci poradenství se nám podařilo naplánovat časovou trajektorii dokončení studia. Dále byla studentce doporučena konzultace v Centru Carolina. Klientka potřebovala vysvětlit, jak funguje uznaná doba rodičovství a jak si o ni formálně zažádat.

Klientka v kontaktu s dalšími podpůrnými organizacemi fungovala velmi samostatně a stačilo ji pouze doporučení a nasměrování.

V rámci našich služeb Lenka potřebovala posílit především v oblasti komunikace s rodiči. Plánování vhodné komunikační strategie a její nácvik bylo významným tématem závěrečných konzultací. Společně jsme pojmenovávaly oblasti, ve kterých ji rodiče pomáhají a ve kterých ji podporují (např. hlídání dcery přes víkend). Ovšem Lenka se potřebovala také připravit na vymezení se vůči rodičům v oblasti svého studijního života. Za jakých okolností a jak jim řekne, že závěr studia nepůjde dle předem připraveného plánu, ale v rozložené podobě, kterou si Lenka sestavila s podporou poradenských pracovníků AP UK a Centra Carolina.

Psychoterapeutická rozvaha

Lenka udělala vše pro to, aby se na svoji mateřskou roli dobře připravila a zároveň zvládla dokončit studium v termínu tak, jak po ní bylo požadováno rodiči (stalo se to i jejím zvnitřněným přáním). Její plán byl z vnějšího pohledu bezchybný, dokonalý a poměrně snadno splnitelný. Lenka se chtěla stát skvělou matkou a zároveň zůstat skvělou dcerou, která všem ukáže, že je zralou dospělou ženou, která zvládne vše. Zároveň je prvním vysokoškolačkem v rodině, tedy nemůže zklamat sny svých rodičů, ale také rodový závazek a možná reputaci rodiny na malém městě. Vedle toho získává novou sociální roli, která je v naší postmoderní době přesycena ideálem matky, se kterým se setkáváme díky internetu a sociálním sítím. V neposlední řadě je tlak na Lenku sycen možná také tím, že sama studuje pedagogický obor, kde se intenzivně připravuje na profesní roli „ideálního“ učitele, což ji bezesporu informačně také ovlivňuje. Lenka je tedy tím, na koho je vyvíjen obrovský tlak ze všech stran a paradoxně ji tak odpojuje od základního mateřského pudu a nastavení.

Lenka tak plní svoji sociální roli, ale aby ji mohla zvládnout a naplnit svá i rodinná očekávání, není dostatečně v kontaktu se svými vlastními potřebami a tedy také potřebami miminka, které tak nemůže dostatečně dobře číst. Nemocnost nebo nespokojenost miminka tak Lenku frustruje, její tělo začíná být vyčerpané a unavené. Takto vzniká dobré podhoubí pro rozvoj deprese a suicidálních tendencí, které jsou únikovým mechanismem ze značně zátěžového vnitřního konfliktu. Volby mezi naplněním očekávání rodičů (sebe sama) a spokojeností a potřebami v mateřské roli.

Psychoterapeutická péče by tak pravděpodobně směřovala k tématům dokončení separace od původní rodiny, plnění očekávání a potřeb rodičů, směrem k plnění potřeb vlastních a nastavování hranic svého osobního života. Proč ale hovoříme o nedokončené separaci, když Lenka i její manžel již žijí plnohodnotně samostatně, nejsou na původní rodině finančně závislí a žijí samostatně v jiném městě? Na separaci můžeme nahlížet přes fyzické vzdálení se od rodiny (žijeme v jiném městě), socio-ekonomické vzdálení se (jsme samostatní) a psychologické vzdálení se (jsme zodpovědní za své chování a jsme schopni nést jeho důsledky). Zdá se, že Lenka nedokončila třetí typ separace.

Diskuse a závěr

Vysokoškolští studenti, kteří se stanou rodiči ještě před dokončením vysoké školy, jsou ohroženi několika faktory. Z hlediska socio-ekonomických faktorů má Karlova Univerzita mechanismy, jak může studentům vyjít vstříc formou možností rozložení studia či jinými formami. Z hlediska nalezení psychologické podpory se jeví systém akademických poraden jako plně funkční a nápomocný, ale ve svých možnostech také omezený. Psychologické poradenství poskytuje studentům možnost najít ideální řešení a psychickou podporu v nesnadné situaci. Může poskytnout základní krizovou intervenci a pomoc při hledání řešení zvládnání náročné situace. V případě, že se jedná o hlubší problém směřující k dlouhodobé podpoře, ukazuje se jako nutná péče psychologická. Akademická poradna PedF UK na tuto potřebu studentů reaguje pilotním projektem skupinové psychoterapie pro studující rodiče. V případě potřeby individuální dlouhodobé péče se jeví jako nejlepší řešení předání do péče psychoterapeuta, který je mimo systém akademického poradenství.

Literatura:

TRAPKOVÁ, Ludmila a CHVÁLA, Vladislav. *Rodinná terapie psychosomatických poruch*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-889-9.

<https://czap.cz/adresar>

www.centrumcarolina.cz

<https://pages.pedf.cuni.cz/poradna/>

Mgr. et Mgr. Olga Kučerová, Ph.D.
olga.kucerova@pedf.cuni.cz

Mgr. Gabriela Dymešová
gabriela.dymesova@pedf.cuni.cz

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra psychologie a Akademická poradna
Magdalény Rettigové 4
116 39 Praha 1