

Úvod

Aké tajomstvo sa skrýva za dánskym šťastím?

Dánsko, malá krajina na severe Európy, známa rozprávkou „Malá morská víla“ Hansa Christiana Andersena, je od roku 1973 takmer každoročne Organizáciou pre hospodársku spoluprácu a rozvoj (OECD) zvolená ako krajina s najšťastnejším obyvateľstvom na svete. Od roku 1973! To je viac ako štyridsať rokov a za tie roky sú Dáni neustále volení za najšťastnejších obyvateľov sveta! Keď sa nad tým zamyslíte, je to neuveriteľný výsledok. Dokonca aj v správe OSN, ktorá posudzuje mieru šťastia v jednotlivých krajinách sveta (*World Happiness Report*), figuruje Dánsko každoročne od jej vzniku na prvom mieste. Aké je tajomstvo ich trvalého úspechu? Riešeniu tejto záhady bolo venovaných množstvo statí a štúdií. Dánsko? Prečo práve Dánsko? Televízny program *60 Minutes* priniesol na túto tému reportáž s názvom „The Pursuit of Happiness“ (Právo na šťastie); Oprah Winfrey mala show s názvom „Why Are the Danes So Happy?“ (Prečo sú Dáni takí šťastní?). Závery boli vždy maximálne nepresvedčivé. Je to dané veľkosťou ich sociálneho systému, ich domami, ich vládou? Iste to nie sú vysoké dane ani tuhé, temné zimy, tak čo teda?

Naopak Spojené štáty, ktoré majú „právo na osobné šťastie“ zabudované priamo vo svojej deklarácii nezávislosti, nie sú v rebríčku OSN ani v prvej desiatke. Sú len tak tak v prvej dvadsiatke, niekde okolo sedemnásteho miesta, hneď za Mexikom. Hoci sme šťastiu zasvätili celú oblasť psychológie a k dispozícii máme nekonečné množstvo kníh o sebarozvoji, ktoré nás inštruujú, ako dosiahnuť tento prchavý stav mysle, nie sme skutočne šťastní. Prečo to tak je? A čo viac, prečo sú Dáni takí spokojní?

Myslíme si, že sme po mnohoročnom výskume konečne odhalili tajomstvo, prečo sú Dáni takí šťastní. Odpoveď jednoducho spočíva v ich výchove. Výsledkom dánskej filozofie rodičovstva a spôsobu výchovy sú odolné, emočne vyrovnané a šťastné deti, z ktorých sa stávajú odolní, emočne vyrovnaní a šťastní dospelí, ktorí ďalej rovnakým spôsobom vychovávajú svoje deti. Toto dedičstvo sa odovzdáva z generácie na generáciu a výsledkom je spoločnosť, ktorá počas viac ako štyridsiatich rokov vládne rebríčkom miery šťastia obyvateľov.

V priebehu našej úžasne objavnej cesty sme sa rozhodli sa s vami o tajomstvo dánskeho spôsobu rodičovstva podeliť. Cieľom tohto sprievodcu je krok za krokom pomôcť matkám a otcov, ktorí sa buď rozhodli pustiť do jednej z najnáročnejších úloh na svete, alebo už s ňou začali. Začlenenie našej metódy vyžaduje čas a cvik, trpezlivosť, rozhodnosť a dobrú informovanosť, ale výsledok stojí za tú námahu. Pamätajte, že toto bude vašim dedičstvom. Ak je vašim cieľom vychovať najšťastnejších ľudí na svete, prosím, pokračujte v čítaní. Vo vnútri tejto knihy sa skrýva tajomstvo dánskeho úspechu.

Jessica a jej príbeh

Keď sa moji priatelia dozvedeli, že som spoluautorkou knihy o rodičovstve, rozosmialo ich to. „Ty? Tá najmenej materská osoba, akú poznáme, sa podieľala na knihe o výchove?“ Iróniou je, že predovšetkým práve nedostatok prirodzených materských zručností ma priviedol k záujmu o dánske rodičovstvo. Môj život zmenilo zásadným spôsobom a vedela som, že ak mohlo pomôcť mne, môže rozhodne pomôcť aj ostatným. Viete, nemôžem o sebe povedať, že by som bola od prírody opatrovateľský typ, ako sa o ženách hovorí. Nemám problém si to priznať. Na deti som nikdy veľmi nebola. Aby som bola celkom úprimná, nemala som ich veľmi rada. Matkou som sa stala preto, že tak to ľudia robia. Takže si viete predstaviť môj hlboko zakorenený strach, keď som otehotnela a pomyslela si: „Ako to len pre všetko na svete zvládnem? Určite budem hrozná matka!“ A tak som sa pustila do čítania každej knihy o rodičovstve a výchove, aká mi len padla do rúk. Prečítala som toho veľa. A veľa som sa toho dozvedela. Ale obavy som mala stále.

Na moje veľké šťastie som bola vydatá za Dána. Vplyvu dánskej kultúry som bola vystavená dlhšie ako osem rokov a všimla som si jednu vec. Čo sa výchovy detí týkalo, bolo jasné, že vedia ako na to. Celkovo možno povedať, že som neustále okolo seba pozorovala šťastné, pokojné, slušné deti a hovorila som si, čím to asi je. Ale na túto tému som žiadnu knihu nenašla.

Keď som sa konečne stala matkou, urobila som jedinú pre mňa prirodzenú vec: požiadala som svojich dánskych priateľov

a rodinu, aby mi odpovedali na všetky otázky, ktoré som mala. Či už išlo o dojčenie, disciplínu či vzdelávanie, dala som ich spontánnym, prirodzeným odpovediam prednosť pred všetkými knihami, ktoré mi ležali na polici. A postupne som objavila filozofiu výchovy detí, ktorá mi otvorila oči a úplne zmenila môj život.

Prebrala som to so svojou dobrou priateľkou Iben. Iben je dánska psychoterapeutka, ktorá veľa rokov pracuje s rodinami a deťmi, a spoločne sme si položili otázku: „Existuje dánsky spôsob rodičovstva?“ Ako vedela, tak nie. Hľadali sme, kde sa dalo, ale nič sme nenašli. Za celé roky, keď bola súčasťou dánskeho vzdelávacieho systému a pracovala ako rodinná psychoterapeutka, o „dánskom rodičovstve“ nikdy nepočula. Pozná všetky vedecké teórie aj výsledky výskumov spôsobov rodičovstva, pričom mnohé z nich sama denne využíva pri práci s vlastnou rodinou. Nie je možné, že je súčasťou jej vlastnej kultúry nejaký osobitý štýl výchovy, ktorý nevidí?

Objavil sa vzorec

Čím viac sme o tom hovorili, tým viac bolo zrejmé, že skutočne existuje niečo ako dánska filozofia rodičovstva. Bola však tak tesne votkaná do každodenného usporiadania života a dánskej kultúry, že nebola pre tých z nás, ktorí sme v nej žili, na prvý pohľad zrejmá. Čím viac sme ale hľadali, tým jasnejšie začal na povrch vystupovať jej vzorec. A bol tu, ležal priamo pred nami: *Rodičovstvo po dánsky*.

Dánske rodičovstvo je naša teória, založená na viac ako trinástich rokoch skúseností, výskumoch, podporných štúdiách a faktoch o dánskej kultúre a každodennom živote. Iben ako expertka vo svojom odbore prispela svojím profesionálnym pohľadom na vec, výsledkami viacerých štúdií s kultúrnymi príkladmi a v neposlednom rade aj osobnými skúsenosťami. Obe sme sa toho počas našej cesty veľa naučili vďaka výskumu, dlhým rozhovorom s rodičmi, psychológmi a učiteľmi na tému dánsky vzdelávací systém. Spolupráca všetkých zúčastnených bola úplne rovnocenná a všetky štúdie, z ktorých sme čerpali, sú k dispozícii na konci tejto knihy.

Rady by sme spresnili, že nejde o žiadne politické vyhlásenie ani o knihu o živote v Dánsku. Je to teória rodičovstva, o ktorej sa domnievame, že je jedným z hlavných faktorov, prečo sú Dáni neustále volení za najšťastnejších ľudí. Zo šťastných detí rastú šťastní dospelí, ktorí vychovávajú šťastné deti, a tak stále dokola.

Zároveň tiež vieme, že rodičovský štýl nie je jediným dôvodom, prečo sú Dáni šťastní. Vieme, že k ich šťastiu prispieva mnoho ďalších faktorov a že v Dánsku rozhodne žijú aj nešťastní ľudia. Dánsko nie je utópia a iste sa musí stretávať so svojimi vlastnými problémami, ako každá iná krajina. Cieľom tejto knihy v žiadnom prípade nie je ani znevažovať Spojené štáty americké. Spojené štáty sú obrovská krajina a fakty a pozorovania uvedené v tejto knihe sú iba zovšeobecnenia. Jessica je osobne veľmi hrdou

Zo šťastných detí
rastú šťastní dospelí,
ktorí vychovávajú
šťastné deti, a tak
stále dokola.

Američankou a svoju krajinu miluje. Len mala možnosť vidieť svet úplne inou optikou – nasadila si okuliare s „dánskymi šošovkami“, ak chcete – a to úplne zmenilo jej pohľad na život.

Rady by sme sa s vami o tieto okuliare podelili. Schválne, čo cez ne uvidíte. Ak vám pomôže táto kniha vidieť veci inak, bude to pre nás obrovský úspech. Možno sa okamžite nepremeníte z „najmenej materskej osoby na svete“ na šťastnejšieho rodiča a lepšieho človeka, ako sa to stalo Jessice, ale aj tak dúfame, že zmeny budú pozitívne. A tiež dúfame, že si túto cestu užijete.

Jessica Joelle Alexander a Iben Dissing Sandahl

Prečo sú dánske deti šťastné?

Obálka: slaavo

Preklad: Miroslav Šatka

Jazyková korektúra: Mária Haraštová

Zodpovedná redaktorka: Zuzana Kullová

Sadzba: Daniel Štreit

Tlač: CENTA, spol. s r. o., Brno

Authorized translation from the English language edition Danish Way of Parenting. All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with TarcherPerigee, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Cena uvedená výrobcom predstavuje nezáväznú doporučenú spotrebiteľskú cenu.

Vydalo vydavateľstvo Lindeni v Bratislave v roku 2020
v spoločnosti Albatros Media Slovakia, s. r. o.,
so sídlom Mickiewiczova 9, Bratislava, Slovenská republika.
Číslo publikácie 2 159

© Albatros Media Slovakia, s. r. o., 2020

Všetky práva sú vyhradené. Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť kopírovaná a rozmnožovaná za účelom rozširovania v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek spôsobom bez písomného súhlasu nakladateľa.

1. vydanie

ALBATROS  **MEDIA**