

MAMINKA



„**M**oje máma je strašná. Ona je tak negativní. Nerada k ní chodím, protože si pořád na něco stěžuje...“ Vzpomínám na slova ženy, se kterou nikdo moc nechtěl být, protože – možná už to tušíte – byla sama negativní. Během pár minut se její slova stáčela k něčemu, co není dost dobré. A já si říkala, jak je někdy těžké vystoupit z matčiných stop.

Vztah s mámou nás ovlivňuje víc, než si myslíme. Pro nás ženy je to na podvědomé úrovni model, jak jako žena fungovat. Automaticky přebíráme mnoho jejích rysů chování. V tom dobrém i v tom špatném.

Bohužel mnohdy dochází k tomu, že čím víc se vůči mámě chceme vyhranit, tím víc v něčem býváme jako ona. A také když jsme na mámu jako ženy našťvané, podvědomě jsme tím našťvané i samy na sebe. Protože něco v nás cítí, že jsme jako ona. Že z ní pocházíme. Že jsme její krev.

Proto ženám zdůrazňuji, jak důležitý krok na cestě lásky k sobě je být vnitřně v míru s vlastní mámou. Mít ji ráda. A já vím, že tady se spouště žen otevírá pomyslná kudla v kapse. Protože ne všechny maminky jsou zlaté a stříbrné. Některé jsou zkrátka příšerné. Hádavé. Manipulativní. Svě dceři stále něco vytýkají, i když už je dávno dospělá. Podrývají její sebevědomí. Neustále jí předhazují, v čem není dost dobrá. Vyvolávají pocity viny. Rozvracejí partnerství a manželství.

A žena si pak říká, jak mít TAKOVOU mámu ráda? Vždyť mi celý život jen ubližuje!

A má pravdu. Některé matky jsou až toxické. Jenže tím, že se budeme zlobit a nenávidět je, ubližujeme ve výsledku jen samy sobě. A současně vím, že lze v tomto ohledu dosáhnout změny o 180 stupňů. Přiblížím to příběhem jedné z absolventek mého kurzu *Láska je Tvůj zdroj*, kde se v jedné lekci zaměřujeme mimo jiné i na vztah s maminkou. Musím říct, že pro mnoho žen je právě tato část kurzu nejtěžší. Objevuje se nejvíce rezistence. A také ty nejlepší výsledky. Sdílím příběh jedné z absolventek:

„Můj vztah s maminkou byl katastrofální. Doslova. Utíkala jsem z domova, nemohly jsme si přijít na chuť, o společné řeči nemluvě. Zlomovým pro mě byl kurz *Láska je Tvůj zdroj*. Vyřešila jsem své „neodpuštění“ mamince v sobě, šla jsem do hloubky, přijala ji jako ženu, jako bytost, jako matku. Z teoretické roviny jsem si vžila slova, že „i ona dělala to nejlepší, co mohla“.

Můj vztah s maminkou začal být krásný až teď! Když začne najíždět na tu svou „náladu“, vnímám ji úplně jinak. Poprvé po třiceti letech jsem jí dokázala upřímně

řict: „Miluju tě.“ Maminka se rozplakala. Nezmohla se na žádné nadávky nebo „odkopávky“ ve smyslu „tys chlastala?“ nebo „co blbneš?“. Bylo to tak upřímné, že už nemohla nic než povolit stavidla.

Maminku jsem třicet let milovala jen tehdy, když hrála na klavír. Dnes ji miluji permanentně, takovou, jaká je. Vnímám ji, vidím ji, chápu ji. Když na mě přece jen použije některou ze svých zbraní, neberu si to osobně. Nechám je po sobě sklouznout, jako by ani nebyly mířené na mě (ony beztak nejsou).

Náš vztah je jiný, maminka tolik nekope, nebojuje. Ne se mnou. Jsme si blíží, jsme k sobě upřímné. Nebere si osobně nic, co řeknu, co dělám. Nepovažuje každý můj pohled za útok na sebe. Jak vnímá své okolí, nevím. Mě ale začala vnímat jinak. U mě jako by už vzdala věčnou snahu neustále mě od sebe odhánět.

Už nemusím maminku za sebou vláčet jako kotvu. Mohu ji opět navštěvovat, těšit se za ní, milovat a přijímat ji.

Zažila jsem po letech i její upřímné, hřejivé objetí, s ponořením se do její láskyplné mateřské náruče – to se snad od mého kojeneckého věku nestalo.

Může to znít jako klišé. Ale myslím, že jsem prožila zázrak. Na vlastní kůži jsem zakusila, jaké to je, když člověk změní příběh ve své hlavě nebo jakoby změní svůj úhel pohledu. V tomto případě šlo o vcítění se do druhého, do osoby, která nadělala mnoho chyb.

Maminka mě týrala psychicky i fyzicky. V dětství jsem se několikrát pokusila odejít z domu, později jsem si prošla všemi výkyvy přes anorexii, bulimii, sebepoškozování, pokus o sebevraždu... Všechno proto, abych přiměla maminku si mě všimnout, abych jí dala najevo, že jsem tady také. Neměla jsem její lásku, neměla jsem její pozornost, důvěru ani zájem.

A přesto tu dnes vyprávím příběh ženy, která se tak moc snažila a které se to prostě jen tak moc nepovedlo. Všechno, co dělala, dělala s tím nejlepším úmyslem. S vidinou prospěchu vlastním dětem, v srdci s rčením „co tě nezabije, to tě posílí“.

Dnes ji hluboce chápu, rozumím jí. Odpustila jsem jí a znovu ji hluboce miluju (po třiceti letech!). Já jí to i dokázala říct do očí! Dokázala jsem to myslet upřímně, dokázala jsem ji obejmout a na oplátku jsem dostala dávno ztracenou, měkkou, milující a hřejivou náruč své maminky.“

Tenhle příběh zní jako z pohádky, ale je to příběh jedné z mnoha transformací. Ne vždy se samozřejmě změní i druhá osoba, když se změníme my. Zaručeně ale nám samotným může být lépe. A navíc, jako bonus, se někdy začne jinak chovat i ten druhý...

Nech se inspirovat dalšími příběhy a mými odpověďmi na otázky žen k tématu MAMINKA.

Maminka je generálka

Milá Deniso, moje maminka je generálka. Komanduje, kritizuje, v ničem jí nejsem dost dobrá. A chová se tak i ke svému muži, k mému otci. Snažila jsem se jí naznačovat i říct, že mně ani jejímu okolí se takové chování nelíbí. Ale ona to vůbec neslyší! Můj muž je na to alergický, bojí se, že jednou budu také taková. Kdysi se spolu tak pohádali, že manžel je ještě stále uražený. Jejich vztah je chladný a odnáším to já. Stojím mezi nimi a nevím, jak se zachovat...

Vyprávíš příběh lidí, kteří bojují za to, aby byli vyslyšeni. Každý předává svou perspektivu a zlobí se, že ho druhá strana neuznává. A ty jsi jako mezi mlýnskými kameny. Z jedné strany tlačí tvoje maminka, z druhé muž a ty se snažíš oběma vyhovět, aby byli spokojeni. S oběma chceš být zadobře, zatímco oni si umíněně stojí na svých pozicích. Generál v tomto ohledu není jen tvoje maminka, ale svým způsobem i tvůj muž.

Samu sebe popisuješ jako někoho, kdo stojí mezi nimi. Oni zaujmají své pozice velmi silně. I pro tebe je to podnět najít v tom všem svou vlastní sílu. A uvědomit si, že i ty můžeš situaci ovlivnit, nejen ji trpět.

Vždy když se v našich životech objeví těžká a hutná situace, bývá to proto, aby vyvolala nějaký průlom. Tlak nevydržíme a v nás praskne pomyslná obruč, aby se něco v nás přetavilo do nové podoby. Pro tebe zde vidím cestu z pozice trpitelky do pozice tvůrce.

Zkus proto přesunout pozornost od maminky a muže směrem k sobě. Zaměř se na to, co chceš ty. Co by sis přála? Podívej se i na svou ideální vizi vztahu s mužem,