

maminka
VZTAHY

KDE JSOU MOJE MATEŘSKÉ KOŘENY?



VĚDĚT, KDO JSEM, JAKÁ JSEM A CO SI V SOBĚ NESU JAKO DĚDICTVÍ PŘEDCHOZÍCH GENERACÍ, JE DŮLEŽITÉ CELOŽIVOTNĚ. S PŘÍCHODEM VLASTNÍ MATEŘSKÉ ROLE TAK NĚJAK JEŠTĚ VÍC, PROTOŽE TO, JAKÉ MÁTE KOŘENY A JAK JSTE S NIMI SŽITÁ, MŮŽE PRÁVĚ VAŠI ROLI MATKY OVLIVNIT ZCELA ZÁSADNĚ...

PŘIPRAVILA: JANA POTUŽNÍKOVÁ

Jednou věcí, související s kořeny, jsem se jako většina nastávajících maminek zabývala od prvních vteřin těhotenství. Jaká vlastně budu jako máma? Do jaké míry budu stejná jako ta moje? A proč vlastně byla taková a ne maková? Jaká máma byla její máma? Zjistila jsem hlavně to, že toho moc nevím. A najednou mi ty informace bytostně chyběly. Najednou jsem potřebovala vědět, jak prožívaly ženy předchozích generací těhotenství, jak rodily, kojily, vychovávaly, co postrádaly, co milovaly, jaké muže vedle sebe měly a jak se řešilo rodičovství, jak fungovala rodina jako taková, kdo velel a jak třeba vypadal takový obyčejný den mojí mámy na mateřské...

Nikdy neudělám stejné chyby?

Už třeba právě ta ošemetná přísaha: „Nikdy nebudu jako moje máma!“ „Celé své dětství a vyrůstání jste to, jaká máma byla, nasávala, vstřebávala jste její programy, které ona měla zase od své mámy... a ty se zase poneseš z vás dál, na vaše děti, především pak dcery,“ říká Daniela Torp (freyacentrum.cz), která provází ženy těhotenstvím a pomáhá jim porozumět i tomu, kdo jsou. Ano, jen některé ty programy se nám líbí, jen některé chceme vědomě předávat dál, ale život si to vezme zpravidla z jiné stránky, a najednou děláme i to, co jsme si přece přísahaly, že nikdy neuděláme. Pokud jsou to detaily typu „nikdy neutru dítěti tvář nasliněným kapesníkem“, svět se může zvesela točit dál. „Ale pokud skrze nějaké vzorce chování cítíte napětí, může pomoci, když se pokusíte pochopit, proč se určité věci odehrávaly řekněme špatně. Tam pak v začátku platí přijmout fakt, že se dané věci děly v kontextu dané doby, že to dost možná ani nešlo jinak a že vy dnes žijete zase v nových souvislostech, tedy nepotřebujete se chovat a žít jako babičky, tetičky... A za důležité považují i pochopit, že odmítáním se nic nespraví, že naopak to, co budete neustále odmítat a nepřijímat, klidně právě i věci z rodinné historie, se vám může stále vracet. Takže řešením není utéct před čímkoli, ale zastavit se a zkoumat. Učit se pracovat s tím, co objevíte,“ podotýká ještě Daniela Torp.



Soudit je snadné...

Než jsem se ponořila do rodinné historie, taky jsem spoustu věcí soudila, ba odsuzovala. Cítila jsem se v některých ohledech ubližovaná a zraněná. S příchodem dcery jsem potřebovala víc a víc vědět, rozplétat, slyšet důvody, porozumět – abych rozuměla sobě, principům ve vztahu máma-dcera, abych mohla být nejlepší možnou matkou, ale třeba také partnerkou svému muži. „V tomto ohledu může být mateřství skutečně impulzem a cestou k tomu, jak více poznat sama sebe, více se nad určitými věcmi a skutečnostmi zamýšlet, něco potřebné si zpracovat. Je hodně žen, které – když otěhotní a miminko se narodí, začnou více přemýšlet a dostanou sílu začít věci dělat jinak, než třeba ony samy zažily,“ potvrzuje také Mgr. Klára Rudolfová, mediátorka a psychoterapeutka (terapie-koucink.cz). Jenže šfourejte se v historii, rýpejte do starých šrámů... Není to nic, co by šlo snadno. Chvillemi ani nevíte, jestli smíte a máte na to právo. A také to na rovinu nejde ve všech vztazích, u všech šrámů a se všemi... Musejí to být schopné a ochotné ustát obě strany. »

TERAPEUT MŮŽE BÝT ZÁSADNÍ! A MÍRA PÁTRÁNÍ TAKÉ...

Cesta ke kořenům nebývá jednoduchá. Mívá překážky, bolavá místa, můžete snadno slyšet odpovědi, na které nejste připravená, a stejně tak i vy sama čelit otázkám, i když jste se chtěla jen ptát. Jak připomíná také Mgr. Klára Rudolfová: „Role terapeuta může být nezastupitelná. Nebo mediátora, pokud se pouštíte do rodinné historie ve snaze urovnat letité spory, konflikty...“ A ještě upozorňuje: „Za důležité považuji i to, že není nutné odhalit všechna tajemství a ohlodat je až na kost. Tajemství být může, může mezi námi existovat a mnohdy může být – a je – užitečné. Je rozdíl mezi tajemstvím a tím, o čem se nemluví, a co přitom mezi dvěma lidmi leží jako balvan. (Pozor, nezaměňovat se lží). I v tomto psychoterapeut umí citlivě pomoci a zpracovat s klienty při individuálním setkání.“

INZERCE 329265/14



> Perfektní
kočárek do
každého
terénu

THULE
SWEDEN



Thule Urban Glide 2

Dětský terénní kočárek s elegantním designem a odlehčenou konstrukcí, který oceníte jak při pohybu po městě, tak při procházkách či běhu po oblíbené stezce.

reddot award 2018
best of the best

Bring your life
thule.com



maminka
VZTAHY

Chtít je jen začátek!

„Univerzální návod, jak to udělat, ani neexistuje. Ale důležitější než návod samotný je právě ta skutečnost, že vy jako maminka chcete se svou maminkou věci sdílet, probrat. A tato změna, potřeba, může nastat právě mateřstvím. Chcete a můžete mluvit, pojmenovávat a vaše maminka chce a může poslouchat. Vzájemně si chcete naslouchat. A tou změnou i v jejím případě může být právě narození vnoučete, být třeba ne prvního. Vztah mezi vámi, odhodlání, vůle a také velká odvaha vás obou tuto změnu – možnost si věci říci a vyřikat – umožní. Obě víte, co je pro vás dobré a potřebné, a pokud máte tuto odvahu a vnitřní sílu a potřebu nyní věci pojmenovat a naslouchat si, je to dobře. A hlavně je to ve vašem vztahu a právě pro vás obě důležité. Nebo pro jednu z vás, a ta druhá si té druhé váží a nechce ji ztratit, a proto začne naslouchat – a v tom je ta odvaha a také umění se slyšet a „konečně se uslyšet“,“ popisuje celé to kouzlo Mgr. Klára Rudolfová.

Všechno má svůj čas...

Ale nemusí se vám to povést na první pokus. Ani na druhý. A někdy dokonce také vůbec. Jenže, i to je o. k. Maminky, babičky, tátové ani dědové

ROZPOJIT RODOVÝ VZOREC!

Ptáte se, proč to všechno dělat? Proč pátrat po nějakých chybách minulosti, špatných nastaveních ve vztazích, proč narovnávat křivky a dávat si do souvislosti i věci, které zasahují několik generací zpátky? No, protože... i když všechno nevyřešíte a neobsáhnete, smysl to má obrovský. A stojí to v každém případě a šetrně vedené za to. Proč? „Abychom rozpojili (nejen my ženy, ale třeba i naši partneři!) špatný a ubližující generační, rodový vzorec. Abychom věci mohli pro své děti a vnoučata a pravnoučata a praprawnoučata a praprawnoučata... (konečně) začít dělat jinak. Je to generační proces! A když to provedeme spolu s odborníkem, kvalifikovaným psychoterapeutem, ušetříme si tím hodně bolesti a vyvarujeme se jojo efektu,“ konstatuje Mgr. Klára Rudolfová. A pak je tu ještě jeden důvod pro všechny ty rodinné anamnézy a hledání kořenů: „Protože někam patříme, potřebujeme a chceme patřit. A to je moc důležité. Každý z nás potřebuje někam patřit, mít svoji skupinu, smečku, která nás podporuje. To, že někam patřím – a vím kam, to že mě někdo – a vím kdo – podporuje, to je to důležité, potřebné a zdravé pro můj vývoj a pro předávání toho dobrého dalším generacím. A pokud můžu, tak si dovolím i paradoxní dodatek: Toho dobrého i se všemi chybami!“

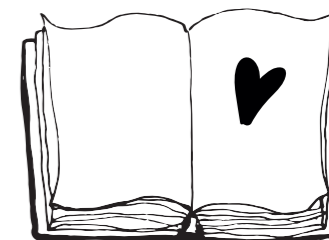
opravdu nevyrostali v atmosféře sdílení, neumí to, nebyli nikdy vedeni k „pitvání“ se v problémech, to děláme až my, v poslední jedné dvou generacích... A znamená to pro ně často nutnost sebrat ještě větší odvahu, než jakou musíme sebrat my, když potřebujeme znát nějaké souvislosti, pravdy, příčiny... „Nebo to nejde hned, ale postupně, po částech. I vyřikávání si a naslouchání si má svoje tempo a potřebuje čas. Právě zde, když obě strany chtějí, může velmi prospět psychoterapeut – neutrálním a bezpečným prostředím pracovní, svým nasloucháním, otázkami, přerušením či odlehčením v těžkých chvílích, oceněním a uznáním, nikoli hodnocením či souzením,“ podotýká také odbornice. A ještě připomíná i to, na co časem při hledání pravd přijdou všichni: není třeba rozpitvat všechno, dobrat se příčin ve všech zádrhelích...

Poskládaná a schopná porozumění

A přesto i tak můžete udělat obrovský pokrok. Na cestě ke klidu, k vědomí toho, kdo a proč jste,

k pochopení sama sebe i k něčemu, čemu zjednodušeně říkáme porozumění a také sebeláska. „Už samotným ptaním a hledáním souvislosti se stane totiž moc. Když studujete, sledujete, hledáte v sobě odrazy z generací před vámi... a netváříte se tak, že se vás to netýká, pro sebe i generaci následující, pro vaše děti, to změní řadu věcí i tak. Nebojíte se vidět, z čeho jste vznikla, v tom dobrém i v tom o trochu horším... Dokážete v sobě vidět střípky předchozích generací a cítit se s nimi provázaná. A pak zase sledujete a snáze vidíte, jak jsou poskládané vaše děti, a máte šanci jim lépe rozumět,“ vysvětluje Daniela Torp. S hledáním přijdou mnohé „aha momenty“ zkrátka i bez toho, že byste musela mít přímé odpovědi. A budete stát před novým úkolem. Tohle zase předat dál, udržet i pro své děti návaznost, vědomí kořenů – ať už se týkají dobrých věcí, nebo těch horších. ✕

Rodinná kronika



Protože už samotné těhotenství celou rodinu tak nějak sblíží, zkuste právě během něj víc mluvit se svými rodiči i prarodiči... o tom, jak vyrůstali, co dělávali, když byli malí, projděte si spolu fotky a ponořte se do nostalgie, kterou vám hormony nabitá gravidita pomůže prožít opravdu na plné pecky. A pokud vám to nejde tak úplně samo, můžete si vzít na pomoc třeba nový knižní počín Kronika rodinných tradic, svátků a radostí, kterou před koncem minulého roku vydal SmartPress. „Zdánlivě obyčejné otázky, na které v Kronice narazíte, vás totiž dokážou dovést k velkým vzpomínkám. Stačí si položit banální otázku, jak často se se staršími generacemi v rodině vidíte. A už v tu chvíli brouzdáte pár let zpátky, ve vzpomínkách na léto strávené u babičky... Vybavujete si vůně, útržky rozhovorů... A vlastně sama sebe kotvíte v rodinné historii. A to je zvlášť dneska nesmírně důležité. Protože dnes už neexistují mezigenerační rozdíly, ale propastí. To, co žijeme dnes my, není o krok dál než to, co žily naše maminky a babičky. Je to dál o obrovský skok, který způsobuje, že si nerozumíme. Žijeme v jiných

vesmírech a potřebujeme propojit zpátky,“ říká k tomu spoluautorka Kroniky Martina Boledovičová s tím, že stejný skok čeká i nás a naše vlastní děti a provázanost mezi naší a jejich generací bude ještě vzácnější.

S Kronikou dostanete možnost propojení, udržení kontinuity, ale také strávit „tady a teď“ společný čas, který můžete naplnit opravdu smysluplně. A právě

takové sblížení pak můžete využít i pro citlivější otázky. U starších lidí je totiž někdy problémem jejich neochota sdílet. A nedělají vám to „natruc“, jak už jsme zmínili – nebyli tak vychováni. Byli vedeni k tomu, aby si své problémy řešili sami, což ovšem nevyhnutelně vedlo a stále ještě vede k tomu, že se mnohdy v rámci jedné rodiny opakují nepříliš

hezké historie... Nevíme, že už se děly, nemáme prostor se poučit. A abychom všichni mohli, potřebujeme vědět. „Dobře v tomto směru funguje nejen sdílení těch hezkých vzpomínek, ale třeba společná fyzická práce. U takového louskání ořechů přijdou rodinné příběhy na přetřes snáz. Předchozí generace tak strávily celý život, povídáním u práce,“ dodává Martina Boledovičová.



INZERCE 329352/71

Může „napojení“ na předchozí generace usnadnit porod?

Během těhotenství stojí za to ještě zjistit, jak se u vás v rodině rodí! Je totiž pravděpodobné, že se vám podaří být díky tomu lépe připravená na porod, který čeká vás. Ne proto, že by třeba snadné porody na mámině či tátově straně rodiny automaticky znamenaly, že i pro vás to bude „šup šup“. „Když víte, jak to probíhalo u předchozích generací, s jakými pocity, můžete často díky tomu pojmenovat to, s čím kolem porodů bojujete vy sama, můžete být lépe připravená... Vědět, znamená mít určitou rezervu a zároveň možnost připravit se na porod v hlubších souvislostech,“ popisuje Daniela Torp, která provází ženy k porodu u nás i v Norsku, kde na střídačku žije. Sama si pamatuji, že jsem se staženým žaludkem poslouchala mámino vyprávění o porodu v zeleně vykachličkované místnosti, po kterém mě hned odvezli, a ona byla to poslední, co doktory zajímalo. Odslela jsem si z něj pocit bezmoci. A i když jsem její, potažmo náš příběh ještě neznala, měla jsem stejné obavy: nechtěla jsem být vydaná napospas doktorům... Chtěla jsem si vlastně jen „rodit po svém“ a cítit, že jde o mě a mé dítě. A protože se mi potvrdilo, že ty obavy z bezmoci se nesou rodinou už nějakou tu chvíli, pracovala jsem na tom s terapeutkou a pojistila se dobrou porodní asistentkou. A na den, kdy se narodila Tina, vzpomínám fakt ráda a s láskou!

FOTO: ISTOCK.COM, ARCHIV

NEPOSTRADATELNÝ PROTI BOLESTI A ZÁNĚTU V KRKU I DUTINĚ ÚSTNÍ

roztok pro děti od 4 let, pastilky/spray od 6 let

TANTUM VERDE

4 ÚČINKY

- anestetický
- analgetický
- antiseptický
- protizánětlivý

TANTUM VERDE. ŽIVOT JE KRÁSNÝ BEZ BOLESTI V KRKU.

Tantum Verde, Tantum Verde Mint a Tantum Verde Spray obsahuje benzylalkohol. Léčivá látka může způsobit podráždění ústní dutiny. Čísté pečlivě příbaloví leták.

Tantum Family www.tantumverde.cz

Angelini Pharma Česká republika s.r.o. Patačova náměstí 6, 602 00 Brno, www.angelini.cz