



ZKUSTE ODPUSTIT

MÁMĚ

Nic víc nebolí tolik, jako když máte spory s vlastní mámou. Když se na ničem nedokážete shodnout. Když vás nerespektuje nebo neumí přijmout, jaká jste. Když nefunguje vůbec, nebo se naopak snaží fungovat až moc... Dá se jí odpustit?

TEXT: JANA POTUŽNÍKOVÁ

FOTO: ISTOCKPHOTO.COM

Vím, že moje máma bude brečet už u prvních řádků tohoto článku. Ano, bude ho číst (že jo, mami?) a bude to pro ni stejně náročné, jako pro mě bylo jej napsat. Ale my obě už víme. Víme, co se mezi námi odehrálo a neodehrálo, víme, co bylo třeba si vyříkat. Co jsme musely obrečet. U čeho jsme si zakřičely. A co jsme si náhodou ještě neřekly, už vlastně ani není podstatné. Jedna mnohem lépe rozumí té druhé a naopak. A pokud mezi námi bylo potřeba odpuštění, pak přišlo a nechalo za sebou prostor pro úplně nový vztah. Dá se to. Jak?

GENERAČNÍ PROBLÉM

Hlavně je třeba říct, že za spoustu věcí vaše máma „nemůže“, protože problematické vztahy mezi mámou a dcerou jsou obvykle „rodové“. Táhnou se generacemi a zasahují podle mě i do genetické informace, protože v dospělosti pak děláme ty samé chyby. Pokud tedy vaše máma udělala nějakou chybu, pak často proto, že ji sama zažila ze strany své mámy. Jsou to celé vzorce chování! „A abychom to nesváděly všechno jen na mámy – většinou jsou to také celé kontexty a shody okolností. Hodně záleží nejen na tom, jaká byla naše máma, ale i na tom, jaký byl táta (a jaká byla

jeho máma i táta), kde a jak žili, jaké hodnoty si ve vztahu určili jako důležité a podstatné,“ vypočítává Mgr. Klára Rudolfová, psychoterapeut, supervizor a zapsaný mediátor (www.terapie-koucink.cz) s tím, že stačí najít si partnera jiného ražení, vidět, jak to v jeho rodině funguje jinak, a můžete se ocitnout u skvělé možnosti to „rodové prokletí“ prolomit. „V potaz je potřeba vzít i takzvané vnější či venkovní kontexty, to je, jaké jsme (jako děti, slečny, ženy) potkaly paní učitelky od školky a prvního stupně, jaké jsme měly

domé naplňování rodových vzorců chování.

NIC NENÍ JEN ŠPATNÉ...

Druhá věc je, že ať už udělala cokoli, ať nekomunikujete, hádáte se nebo s ní cítíte nevyřčené napětí, pak prostě nikdo není dokonalý. Už z pozice mámy měla nárok dělat chyby – jakkoli pak samozřejmě má také prostor je napravit. Tady se nabízí ono biblické „kdo jsi bez viny“, protože to není nikdo. Spory s mámami se také vinou dlouho a dochází v nich k určité interakci. Tedy, vůbec není

ZA SPOUSTU VĚCÍ VAŠE MÁMA NEMŮŽE. PROBLEMATICKÉ VZTAHY JSOU ČASTO „RODOVÉ“.

spolužáky a kamarádky, jaké trenéry... Jaké učitelky a autority potkala naše máma, jak se k nám – jako vnučkám – chovala či chová naše babička a jak vidíme chování právě babičky a své mámy,“ uvádí odbornice další faktory, které je dobré vzít v potaz možná coby první krok k odpuštění: pokud vaše máma udělala nějaké chyby, mělo to příčinu. Její přešlapy vůbec nemusely znamenat nedostatek mateřské lásky či neschopnost přijmout vás, jaká jste, respektovat vás, ale jen podvědomě/nevě-

vyložené, že určitý podíl na tom můžete mít i vy. Taky platí, že když se u ní domáháte odpovědi na bo-lavé věci a neslyšíte je, nemusí to být proto, že vás máma ignoruje. Možná ji nikdo nenaučil mluvit o citlivých věcech. Ne, neomlouvám tím nic, co se mezi vámi mohlo stát. Konstatuju jen další možnou příčinu, protože bez toho, že si je uvědomíte, byť jen jako potenciální, nemůžete dojít do stadia odpuštění, a už vůbec se nemůžete vy osobně pohnout z místa. Také je důležité připomenout, že

inzerce 312172/15



ZROZENO V EU

Vybírat potraviny s původem v Evropě znamená zvolit kvalitu

Evropská zemědělství je moderní ekonomický sektor s tradicí, různorodostí a udržitelnou produkcí bezpečných potravin ve vysoké kvalitě, širokém sortimentu a výjimečné chuti pro všechny typy spotřebitelů.

Zjistěte více na www.zrozeno.eu

snad žádná máma nedělá všechno „jen špatně“. Každá máma udělá spoustu věcí dobře, nemluvě o situacích, kdy si minimálně myslí, že cosi „dělá pro vaše dobro“, pro-

KDYŽ NĚCO ZVORÁM, PROSTĚ TO DCEŘI ŘEKNU.



tože někdo to tak – jak už víte – pro změnu dělal jí. To jsou všechny ty nároky na dobré výsledky ve škole, v práci. Jsou mámy, které lpí na štíhlosti dcer, trvají na širokém spektru jejich dovedností... a samy zažívaly to samé. Ony žily v době, kdy bylo nejdůležitější „být hodná, modelovaná a pak modelovat“, my v době, kdy je zásadní „respektovat a být respektována“. Je někdo vychovával k nějakému obrazu, my jako mantru opakujeme, že chceme být své.

MATEŘSTVÍ NA VLASTNÍ KŮŽI

„Já si v této souvislosti říkám, jestli si společnost uvědomuje, že být má-

mu je sakra těžké. Chodí ke mně hodně unavené mámy, které říkají, že musejí ‚všechno vydržet‘. Tady já vidím tu hranici, jež často souvisí právě s předpokladem ve výchově: Musím to jako máma všechno vydržet, zařídit. A když jsem k tomu unavená a vyčerpaná, tak tlačím na děti/dcery,“ upozorňuje na další aspekt Mgr. Klára Rudolfová. I to je věc, která hraje u vzniku problematických vztahů roli. Mámy jsou unavené a někdy říkají a dělají věci, kterých pak litují. To jsem definitivně pochopila až se svým mateřstvím. Samozřejmě, že jsem zažila momenty, ve kterých jsem lamentovala, že dělám to samé

jako máma. Ale byla to velká úleva. To, že byla nepříjemná situace Já – Dcera, že jsem viděla paralelu Já – Máma, mi dovolilo neudělat zásadní věc stejně, totiž nikdy jsem se zatím netvářila, že chybu nedělám. Když něco zvorám, prostě to své dceři řeknu, i když je jí sot-

JAK VYPADÁ ODPUŠTĚNÍ?

Ten okamžik jsem si vždy představovala jako obrovskou úlevu. Velké rupnutí, po kterém se něco radikálně změní. Asi jako když vám praskne plodová voda. Ale byly to spíš roky skládání rodinného příběhu. Snahy pochopit, co se tehdy dělo, máminýma očima, abych mohla přijmout, že tehdy dělala to nejlepší, co uměla. „Odpuštění je velmi soukromá – intimní věc. Neexistuje univerzální recept. Důležité je, co potřebuji k překonání a rozpojení generačního vzorce,“ říká Mgr. Klára Rudolfová.

5 KROKŮ K ODPUŠTĚNÍ

■ Váš soukromý terapeut

Cesta k narovnání tak složitých vztahů nebo aspoň k přijetí toho, co bylo (protože určité věci zkrátka neodpustíte), vede přes terapii. „Rozpojování rodinných vzorců navíc není jenom pro mě, ale jednou provždy pro následující děti mých dcer a jejich děti a děti jejich dětí, proto je dobré požádat o pomoc,“ doporučuje Mgr. Klára Rudolfová.

■ Počkejte na správný moment

Vývoj je ve všem – i ve vztahu s mámou, i v hloubce vaší krize. A začátku řešení obvykle předchází silný impulz. „Moment může být jeden, zásadní, například narození prvního dítěte, nebo ‚až‘ první dcery,“ říká psychoterapeutka.

■ Pomalu a s rozvahou

Odpouštění chce čas. „Žádám klientky, ať na sebe nejsou přísné. Není potřeba hned chtít odpustit. Kus práce je už to, že si uvědomily, že chtějí něco jinak.“

■ Prostor pro sebeodpuštění

Nemalý prostor si u odpouštění žádá odpouštění sama sobě. „Důležité je nevypěstovat si vinu, výčitku, neobviňovat se, že jsem měla dělat něco už dřív.“

■ Odvaha nechat to být

„Je důležité uvědomit si zásadní rozdíl, totiž jestli potřebujeme v dospělosti změnit svoji mámu, chtít, aby něco pochopila, nebo jestli potřebujeme začít dělat věci – výchovu svých dětí – jinak: pro sebe jako já = máma a pro svoji dceru a další generace,“ konstatuje psychoterapeutka.

va šest a půl. A mluvíme. O všem. Jsem si jistá, že vlastní mateřství mě přivedlo k očekávanému odpuštění. Přimělo mě mimo jiné definitivně dospět, přijmout zodpovědnost za to, co žiju. Podstatnou roli sehrál i fakt, že moje máma je nadjednou babička a... rozkvetla. Je to úplně jiný člověk, ukazuje emoce, sdílí. Člověk pak ani nemá pocit, že je co odpouštět, protože si skrze její babičkovské působení může určité věci z minulosti nějak zástupně „dosytit“. Ale to jsem já. Můj příběh. A aby i váš byl s tím dobrým koncem, je třeba najít tu vaši cestu k odpuštění. Kudy vede? ■