

1.

Materstvo

Matka ako strom života

V pamäti mi navždy utkvel obrázok z putovnej výstavy fotografií s názvom *Ludská rodina (The Family of Man)*, ktorá precestovala celý svet a bola zachytená v knižnej podobe. Zobrazoval vysokú štíhlu černošku s dvoma malými deťmi, ktorých tváre boli tmavé, zachytené v tieni. Na vedľajšej strane s prísloviami bolo napísané: *Ona je ich strom života.*

Strom života. Strom, ktorý poskytuje prístrešie, domov, ochranu. Strom, na ktorý sa dá vyliezť a z ktorého sa dá jesť. Strom, ktorý sa, keď ste mnohonásobne menší, zdá byť veľký. Strom, ktorý je *vaším* stromom.

Vo svetových mystických tradíciách je strom života vertikálnou osou, okolo ktorej sa točí život. Podobne je aj matka osou, okolo ktorej sa točí rodina a emocionálny život dieťaťa. V dlhých obdobiach dejín pred kresťanskou érou bol strom života neraz znázorňovaný ako matka a Veľká matka/Bohyňa bola často zobrazovaná ako strom.

Strom je teda prirodzeným symbolom materstva. Vďaka svojim plodom a kvetom poskytuje úkryt aj potravu vtákom a iným zvieratám, ktoré žijú v jeho korunách i v jeho okolí. Jeho výhonky rastú rôznymi smermi, ale najmä vďaka zväčšujúcemu sa oblúku, ktorý vytvárajú, pôsobi ako fontána hojnosti. Súčasťou archetypu stromu života je teda zmysel pre štedrosť a dávanie.

Tento archetyp je zachytený v knihe pre deti Shela Silversteina s názvom *Strom, ktorý dáva (The Giving Tree)*. Pôvodne vyšla v roku

1964 a je považovaná za klasické podobenstvo o láske a oddanosti. Je o chlapcovi a strome, ktorý ho veľmi miluje a dáva mu všetko, čo má. Necháva ho hojdať sa na svojich konároch, dáva mu tieň, pod ktorým môže odpočívať, jablká, ktorými sa môže nasýtiť, a konáre, z ktorých si môže postaviť dom. Dokonca mu dovoľí, aby ho zrezal a z jeho kmeňa si vyrobil čln. Nakoniec, keď je zo stromu len peň a z chlapca stavec, poskytne mu miesto na odpočinok.

Ako si mnohí určite všimli, vzťah medzi chlapcom a stromom je veľmi podobný vzťahu medzi dieťaťom a matkou. Strom uprednostňuje chlapcove potreby. Dáva a dáva a dáva. To je súčasťou roly matky, ktorá niekedy súperí s vlastnými potrebami ženy rozvíjať sa ako osobnosť popri svojej materskej úlohe a vzťahoch s ostatnými. Mnohé ženy sa ponosujú, že v materstve a v partnerstve strácajú samy seba. Ak však žena nie je pripravená aspoň na určitý čas svojho života starať sa o potreby iných, potom na úlohu matky naozaj nie je pripravená.

Existuje mnoho dobrých dôvodov, prečo žena nemusí byť schopná plne sa zhostiť obrovskej úlohy matky, ale ženy, žiaľ, často nemajú (alebo necítia, že by mali) v tomto smere možnosť voľby. Môžu do materstva vkĺznuť bez toho, aby sa preň rozhodli, a to buď z dôvodu neplánovaného tehotenstva, alebo pre spoločenské očakávania. Takéto ženy často ešte celkom nedozreli. Nie sú dostatočne pripravené na to, čo ich čaká.

Nie je jednoduché rozdávať sa, ak máte ešte veľa nenaplnených potrieb. Materstvo si však vyžaduje neustále dávanie. Dobrá matka sa delí o teplo svojho tela, keď je dieťaťu zima, o mlieko zo svojich prs, keď dieťa potrebuje výživu. Dáva nenarodenému dieťaťu aj dojčatú vápnik zo svojich kostí. Ide o elementárnu úroveň dávania seba samého. Niet divu, že „Matka“ je symbolom obety!

Mama je to, z čoho sme stvorení

Tvrdenie, že sme stvorení z našich matiek, má dve dôležité roviny. Tou prvou je zrejma biologická skutočnosť: Boli sme stvorení v matkinom tele a sme stvorení z jej tela. Potom je tu psychologická úroveň, čo

znamená, že Matka je súčasťou našej osobnosti, psychiky a štruktúry. Je to, akoby bola doslova vrstvou nášho bytia. Lepšiu predstavu získate po prečítaní niekoľkých nasledujúcich kapitol.

To, ako sme sformovaní, ako vidíme sami seba, náš pocit sebaúcty, naše podvedomé presvedčenia o vzťahoch – to všetko je silne poznačené našou matkou. Matka nie je jediným vplyvom, ale ona a naše interakcie s ňou poskytujú pre to všetko základný stavebný materiál.

To, či tento základný materiál vnímame ako výživný alebo toxický, závisí najmä od kvality našich vzťahov s našou matkou. Rozhodujúce nie je až tak to, čo matka *robí*, ale skôr jej aktívna prítomnosť a jej láska, ktoré sú také dôležité. Je počas kŕmenia dieťaťa nahnevaná alebo duchom neprítomná? Keď je Matka skutočne prítomná láskyplným spôsobom, potom sa Mamino mlieko a Mamino srdce nejavia ako oddelené. Keď je duchom neprítomná, jej mlieko nie je až také výživné. Dieťa možno nebude mať celkom dobrý pocit pri jeho prijímaní, azda preto, že jeho mama nie je pri dojčení uvoľnená, alebo preto, že interakcii, ktorá prichádza spolu s mliekom, je niečo nežiaduce.

Ako sa hovorí v detskej riekanke, keď je táto interakcia dobrá, je to veľmi, veľmi dobrý pocit, a keď je zlá, je to hrozný pocit. Samozrejme, že tento pohľad je viac čiernobiely, ako je to zvyčajne v skutočnosti, ale malé deti vnímajú svet veľmi intenzívne. Matku môžete vnímať ako vnútornú vrstvu podpory, vrstvu lásky, ktorá je vždy s vami, alebo môžete mať pocit, akoby vo vás bolo niečo mŕtve alebo toxické. Táto toxická substancia je to, čo ste absorbovali z vašich interakcií s ňou a možno aj z toho, čo bolo toxické v jej vnútri.

Kto môže byť matkou?

Pojem *matka* používam v celej knihe, ale neobmedzujem ho nevyhnutne len na ženu, ktorá konkrétne dieťa porodila – hoci tento vzťah, aj keď neprekročí rámec pôrodu (pretože matka zomrie alebo sa dieťaťa vzdá), poznačí celý život človeka. Keď sa v tejto knihe pýtam na vašu matku, pýtam sa na osobu, ktorá plnila túto primárnu úlohu, pričom pojem *Dobrá matka* sa môže vzťahovať na akúkoľvek dospelú osobu,

ktorá vo vašom živote prevzala úlohu starostlivosti, výživy a ochrany, čím plní funkcie opísané v nasledujúcej kapitole.

Môže ísť o adoptívnu matku, starú mamu alebo nevlastnú matku. Tieto úlohy môže plniť dokonca aj správny otec. Niektoré potreby dieťaťa môžu pomáhať uspokojovať aj iné osoby mimo úzkeho rodinného kruhu (a to až do dospelosti): učitelia, tety, matky priateľov, terapeuti, partneri. Postupne ako dozrievame, si niektoré z týchto potrieb môžeme naplňať dokonca aj sami, keď si uvedomíme, že to dieťa, ktorému sa nedostávalo dostatočnej materinskej lásky, zvyčajne naďalej žije v dospelom človeku a stále potrebuje to, čo potrebovalo v detstve.

Hoci nie každá žena sa prispôsobí úlohe matky, príroda urobila všetko pre to, aby biologickým matkám poskytla všetky výhody. Výskum podporuje myšlienku, že matky ako skupina inštinktívne používajú správanie, ktoré preferujú deti. Štúdie vo Švédsku zistili, že aj keď matka pracuje mimo domu a hlavným opatrovateľom je otec, deti sú stále výrazne radšej s matkou.¹

Príroda podporuje biologické matky aj prostredníctvom hormónov (najmä oxytocínu), vďaka ktorým sa u nich navodzuje nálada priaznivá pre tvorbu vzťahových väzieb a ktoré sú priamo prepojené so správaním zameraným na ich vytváranie. Pri dojčení je dieťa v ideálnej vzdialenosti, v ktorej sa môže sústreďovať na oči matky. Samozrejme, už vyvíjajúci sa plod si v maternici vytvára vzťah s matkou, reaguje na tlkot jej srdca, na jej hlas, dotyky cez brušnú stenu a na jej aktívnu prítomnosť.

Bohužiaľ, tieto biologické výhody niektorým ženám nestačia na to, aby prekonalí nedostatočnú pripravenosť na prevzatie materských úloh. A preto je dobre, že „mamou“ môžu byť aj iné osoby ako biologické matky.

Dosť dobrá matka

Matky nemusia a ani nemôžu byť dokonalé. Ak taká dokonalosť vôbec existuje, odzrkadľuje sa v očiach dieťaťa – ktoré, ak matka dostatočne uspokojuje jeho základné potreby, pociťuje úplnú adoráciu. Je to

užitočné, pretože keď ste od niekoho úplne závislí, chcete veriť, že ten človek dokáže svoju prácu odvieť dobre. Prehliadanie chýb a nedostatkov v dokonalom naladení a zdôrazňovanie pozitív je dobrá psychologická stratégia a zároveň dobrá evolučná stratégia, pretože dobré pocity dieťaťa pomáhajú aj matke vytvoriť si s dieťaťom väzbu.

Pojem *dosť dobrá matka* (v zmysle dostatočne dobrá) zaviedol slávny pediater a psychoanalytik D. W. Winnicott na označenie matky, ktorá poskytuje dieťaťu dostatok prostriedkov na dobrý štart do života. Winnicott vidí hlavnú úlohu dosť dobrej matky v prispôsobovaní sa dieťaťu. Opisuje, ako sa dosť dobrá matka na začiatku takmer úplne prispôsobí potrebám svojho dieťaťa a následne sa mu s jeho rastúcou schopnosťou zvládať frustráciu prispôsobuje čoraz menej. Matka, ktorá by naďalej dokonale a okamžite uspokojovala všetky potreby dieťaťa, by ho pripravila o potrebu osvojovať si nové formy správania, rozvíjať si nové zručnosti a schopnosť zvládať oneskorenie a frustráciu.

Najnovšie výskumy potvrdzujú túto myšlienku, že matka nemusí byť dostupná svojmu dieťaťu a naladená naň stopercentne, aby mu poskytla dostatočne dobrú výchovu. Z toho vyplýva, že je potrebné byť zosynchronizovaní (t.j. dosiahnuť spoločný harmonický stav, pričom matka je naladená na dieťa) 30 percent času.² Je to naozaj tak veľa?

Podľa psychoterapeutky a autorky Diany Fosha „to, na čom záleží rovnako (ak nie viac) ako na prirodzenej schopnosti byť zosynchronizovaní, je schopnosť obnoviť synchronizáciu a tým aj optimálne prepojenie.“³ Dosť dobrá matka potrebuje odstraňovať trhliny, ku ktorým nevyhnutne dochádza v každom vzťahu. Nie vždy bude konať správne, ale musí vedieť, ako napraviť, keď šliapne vedľa.

Výskumy ukazujú, že jej v tom pomáha vlastné dieťa.

Deti prichádzajú na svet s túžbou a schopnosťou udržiavať si s matkou silné puto. Takisto sú nastavené na to, aby čo najviac využili matkino úsilie o nápravu.⁴ Schopnosť dieťaťa naprávať nevyhnutné trhliny tohto vzťahu mu dodáva silu. Naopak, ak si dieťa nedokáže získať Matkinu pozornosť, ak nevie obnoviť spojenie po tom, čo došlo k jeho prerušeniu, môže sa cítiť hlboko bezmocné a odradené, čo sa týka vzťahov a uspokojovania svojich potrieb.

Ak matka nie je dostatočne naladená na to, aby mohla reagovať na potreby dieťaťa, dieťa sa napokon prispôsobí matke namiesto toho, aby sa ona prispôsobila jemu. Dieťa stráca kontakt so svojou základnou skúsenosťou a vytvára si to, čo Winnicott nazýva *falošným ja*.

Posolstvá Dobrej matky

To, ako Matka reaguje na naše základné potreby, nám prezrádza, akí sme pre ňu dôležití. Dáva nám štedro (dokonca s radosťou!), alebo naplňa naše potreby s pocitom bremena a s odkazom *Otravuješ ma?* Sú jej dotyky, keď nám vymieňa plienku alebo nás oblieka, jemné a láskavé, alebo len efektívne a trochu hrubé? Možno sa zdajú byť mechanické. Čo hovoria jej oči? A čo výraz jej tváre? Čo vyjadrujú jej činy a rozhodnutia? To všetko je súčasťou komunikácie matky a formuje to náš vzťah k nej. Všetko toto tvorí základ posolstiev, ktoré dostávame.

Začneme tým, že sa pozrieme na „posolstvá Dobrej matky“⁴⁵ a potom sa zamyslíme nad tým, čo namiesto nich počúvali tí z nás, ktorí mali nedostatok materinskej lásky.

Tu je desať základných posolstiev Dobrej matky:

- Som rada, že si tu.
- Vidím ťa.
- Si pre mňa výnimočný.
- Vážim si ťa.
- Milujem ťa.
- Tvoje potreby sú pre mňa dôležité. Môžeš sa na mňa obrátiť, ak potrebuješ pomoc.
- Som tu pre teba. Urobím si na teba čas.
- Budem ťa chrániť.
- Môžeš sa o mňa oprieť.
- Mám z teba radosť.

Skúsme si rozobrať tieto odkazy podrobnejšie:

Som rada, že si tu.

„Som rada, že si tu“ je prvý dôležitý odkaz, ktorý dieťa počuje. Toto posolstvo sa odovzdáva prostredníctvom správania, ktoré dieťaťu hovorí, že je cenené a chcené.

Mnohí ľudia sa domnievajú, že tento základný pocit, že sme chcení, sa začína už v maternici. V živote detí je určite veľa momentov, keď sa cítia alebo naopak necítia chcené. Všimnite si, že nejde o skúsenosť typu „všetko alebo nič“, ale ide skôr o mieru, a že ojedinelé momenty pocitu nechcenosti môžu byť do veľkej miery vyvážené väčším prúdom zážitkov, pri ktorých dieťa cíti, že je vítané.

Odkaz „Som rada, že si tu“ *nám* pomáha tešiť sa, že sme tu. Pomáha nám cítiť sa komfortne, keď zaberáme nejaký priestor a sme vo svojom tele.

Vidím ťa.

Matka odovzdáva posolstvo „Vidím ťa“ predovšetkým prostredníctvom presného zrkadlenia (pozri Matka ako zrkadlo, str. 25) a správne naladených reakcií. Vie napríklad, čo máme a čo nemáme radi. Vie, aké sú naše záujmy a pozná naše názory. Byť videný znamená byť poznaný.

Si pre mňa výnimočný.

Odkaz „Si pre mňa výnimočný“ (zvyčajne vyjadrený neverbálne) nám hovorí, že sme cenení. Tak ako pri iných posolstvách, aj toto je potrebné spojiť s pocitom, že sme videní takí, akí sme, aby sme si výnimočnosť nespájali s nejakou povrchnou, vonkajšou kvalitou alebo obrazom.

Vážim si ťa.

Matka sprostredkúva odkaz „Vážim si ťa“, keď podporuje jedinečnosť dieťaťa, nesnaží sa ho kontrolovať, keď to nie je potrebné, akceptuje

jeho preferencie a rozhodnutia a dáva najavo, že si váži to, čo v dieťati vidí. Deti, ktoré cítia, že ich naozaj milujú a vážia si ich, budú mať dovolené objavovať a vyjadrovať svoje jedinečné ja, a nie zrkadliť rodiča (rodičov) alebo sa prispôsobovať nejakým rodičovským predlohám.

Milujem ťa.

Posolstvo „Milujem ťa“ sa často vyjadruje týmito jednoduchými slovami, ale aby malo zmysel, musí byť prežívané úprimne a autenticky. Mnohé deti počujú tieto slová aj niekoľkokrát denne, iné sa ich nedočkajú celý život. Je dôležité, aby neboli vnímané ako manipulatívne a nespájali sa s tým, že sa od dieťaťa niečo vyžaduje.

Láska sa pravdepodobne najúčinnšie vyjadruje neverbálnymi prostriedkami vrátane dotykov, tónu hlasu, pohľadov a výrazu tváre, reči tela a pozornosti. Keď prostredie vyvoláva bezpečný pocit držania (holdingu) a kontejnovania (napríklad prostredníctvom nastavenia hraníc a pravidiel), tiež to vyvoláva pocit, že ste milovaný.

Tvoje potreby sú pre mňa dôležité.

Ak potrebuješ pomoc, môžeš sa na mňa obrátiť.

„Tvoje potreby sú pre mňa dôležité“ vyjadruje pocit priority. Matka nehovorí len: „Postarám sa o teba, pretože musím“ alebo „keď sa k tomu dostanem“, ale „pretože je to skutočne dôležité“. Pri tomto posolstve máme pocit, že Matkina vnímavosť vychádza z lásky a skutočného záujmu. Odkaz „Ak potrebuješ pomoc, môžeš sa na mňa obrátiť“ dáva povolenie; hovorí, že nemusíš skrývať svoje potreby alebo sa snažiť postarať sa o ne sám.

Som tu pre teba. Urobím si na teba čas.

„Som tu pre teba“ je spôsob, ako povedať: „Môžeš sa na mňa spoľahnúť. Nikam od teba neodchádzam.“ Často sa to týka konkrétnych potrieb, ale okrem toho to znamená: „Som tu – som trvale prítomná v tvojom živote.“ To podporuje pocit uvoľnenia a dôvery.

Súvisiaci odkaz by znel nasledovne: „Urobím si na teba čas.“ Vyjadruje dostupnosť, prioritu a úctu. Žiaľ, až príliš veľa detí má pocit, že rodičia na ne nemajú čas.

Budem ťa chrániť.

„Budem ťa chrániť“ by sa dalo vyjadriť aj ako „Postarám sa o to, aby si bol v bezpečí“. „Nedovolím, aby si bol (zbytočne) zranený alebo preťažený.“

Pocit bezpečia je pre dieťa nevyhnutný, aby sa mohlo uvoľniť a objavovať. Bez bezpečia sa možno nikdy nebudeme cítiť pripravení vydať sa do sveta. Ak nás nebude chrániť náš opatrovateľ, našou jedinou možnosťou, ako byť chránení, bude to, že sa stiahneme do seba a vybudujeme si v našej osobnosti obranné štruktúry.

Môžeš sa o mňa oprieť.

Keď vravíme „Môžeš sa o mňa oprieť“, môžeme tým povedať niekoľko vecí. Po prvé, zahŕňa to chránený priestor; ak sa musíte mať na pozore, nemôžete naozaj odpočívať. Zároveň to znamená dostupnosť (Matka musí byť prítomná, aby ste sa o ňu mohli oprieť) a prijatie. Je to spôsob, ako povedať: „So mnou sa môžeš cítiť ako doma.“ Všetci chceme miesto, kde môžeme byť úplne sami sebou, kde sa nemusíme na nič hrať a kde sa v spoločnosti druhého cítime pokojne.

Mám z teba radosť.

Odkaz „Mám z teba radosť“ je potvrdením vzácnosti dieťaťa. Hovorí dieťaťu: „si potešením“, „byť s tebou prináša radosť“. Vidíme to, keď sa Matke pri pohľade na nás rozžiaria oči, vidíme to v jej úsmeve, v jej smiechu.