



Vztah matky a dcery



- **Komunikační problémy**
- **Zbytečná traumata**
- **Rady rodičům**
- **Jak o vztah pečovat**
- **Nadměrná očekávání**
- **Důvody jednání**

Tomáš Novák

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umísťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.



Copyright © Grada Publishing, a.s.

Motto:

„Pocit ošklivého káčátka mě pronásleduje celý život. Je to mindrák, který získáte, když vám rodiče říkají, že jste k ničemu. Pak už není problém si k tomu přidat, že jste ještě ošklivá...“

(Yvonne Přenosilová, zpěvačka a novinářka, v rozhovoru pro MFDnes, několik dní před svými šedesátými narozeninami)

Matka, 80 let: Kde jsi byla?

Dcera, 60 let: Vzala jsem vnuky a byli jsme se koupat na přehradě.

Matka: To jste nemohli jít někam blíž?

(Náhodně zaslechnutý rozhovor)

PhDr. Tomáš Novák

VZTAH MATKY A DCERY

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
www.grada.cz
jako svou 3318. publikaci

Odpovědná redaktorka Jana Jandovská K.
Jazyková úprava Tomáš Vysrčil
Sazba a zlom Radek Vokál
Návrh a realizace obálky Martina Bártova
Počet stran 136
Vydání 1., 2008

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2008
Cover Photo © profimedia.cz

ISBN 978-80-247-2076-0 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-7631-6 (elektronická verze ve formátu PDF)

© Grada Publishing, a.s. 2012

Obsah

ÚVODEM	9
1. I STRES JE RELATIVNÍ	11
Matka a dcera – jak se to (ne)rýmuje aneb Nebyla babička nechtěně těhotná?	11
Kořeny postojů k druhým lidem	14
2. ÚSEKY ČASTÝCH NEHOD	21
Test: Ach ty jsi úžasná!!!	22
My o voze a on, že zchromila kozu	27
3. KOMUNIKAČNÍ ROZCVIČKA	35
Na co již „velká děvčata“ vzpomínají?	37
Mohou se čtyři životní pozice rovnat dvěma?	39
Scénář tragédie nebo komedie?	41
4. KOMUNIKAČNÍ ROZCVIČKA PRO POKROČILÉ	43
Skryté významy, skryté programy	44
Dvojná vazba	46
Okovy tradice	47
1+1=3	47
Nejlepší obrana je útok	48
Alergie	48
Bulvár	49
Testování	49
Nadměrná očekávání	50
Špatná smlouva z pomyslné pojišťovny	51
Na kom jiném než na tobě...	52
Jekyll a Hyde	52
Nepřiznaná rivalita	53
Sexismus	53

Kulturní a sociální odlišnosti	54
Předsudky	54
Titanic jde ke dnu	55
Systém Zavřel	55
Vztahová konstelace	56
Vztahový terorismus	57
Co vám matka sdělí, když vám něco sdělí	59
Koktejl hrůzy	60
Soukromí	61
5. MŮJ VZOR I VZDOR – MATKA A JÁ	63
Případ otrávené bonboniéry	63
Odpovědnost za štěstí druhých	68
Otevřený dopis	71
Chci být jiná, ale...	74
Týrání, o němž se nemluví	78
Kauza dům	81
Test: Vy a vaše matka	85
Test: Vaše matka pod drobnohledem	88
Test: Znáte svoji matku?	89
Test: Jsou v poslední době vaše vztahy s matkou plné stresu?	91
Test: Vzpomínky na maminku	93
Test: Jaký je váš vztah k matce?	95
Test: Jak vás vychovávala matka a jak vychováváte své děti vy?	97
6. CO TO JE, KDYŽ SE ŘEKNE AMBIVALENCE	99
Schizogeneze – nemoc nebo věda?	101
Mýtus nejlepších kamarádek	102
Bez závazků je, ale...	104
Pro pravdu se lidé nejvíce zlobí...	105
Idea štafetové pomoci	106
Nejen dlužník, ale i věřitel. A co s tím?	108
Test: Štafetová pomoc nebo sociální kontrola?	109
Model zdravé a nezdravé rodiny	110

7. PŘÍLIŠ VELKÁ TRÁPENÍ	117
8. CO S TÍM?	121
Retrotest sociální opory	122
První pomoc v realitě dneška	123
Bez přijetí zodpovědnosti to nepůjde	130
ZÁVĚR – PONĚKUD OSOBNÍ	133
Závěrečná rada	133
PŘEČTĚTE SI	135

Úvodem

Vztah mezi matkou a dcerou lze popsat různě. Třeba podobně jako ve filmu. „*Jenomže nikdy nevím, jestli to je drama, melodram, konverzačka kamarádek nebo komedie,*“ konstatovala nedávno jedna z klientek rodinné poradny. Otázal jsem se, zda se nelze orientovat podle toho, do kterého žánru by dotyčná zařadila vlastní život. Odpověděla bez zaváhání: „*Nikdy nevím, jestli to je drama, melodram, konverzačka kamarádek nebo komedie.*“

I v takové odpovědi lze hledat vysvětlení. Vztah matky a dcery určuje jejich život a jejich život určuje jejich vztah. Úzká propojenost a vzájemné ovlivňování se dějí na pozadí podobné genetické výbavy. Ani velmi seriózní dámy harmonických osobnostních rysů nemusejí mít, a tudíž ani nemohou předávat, obdobně kvalitní genetickou výbavu. Klientům v poradně říkám, že každý máme mezi předky nějakého toho „šileného Piera“, seržanta císaře Napoleona nebo snad šikovatele Fritze z bitvy u Sadové, který též nebyl vzorově harmonickou osobností. Nebo že by to byl Ivan, voják maršála Malinovského? Nejnovějšími výzkumy DNA potvrzují, že ne nadarmo žijeme na „křižovatce kultur“. Naše genetická výbava má něco ze Slovanů, Románů, Germánů, Ugrofinů ba i z Jihokavkazanů. Dále, a to říkám zcela vážně, je v ní k nalezení špetka genů Severoaafričanů. A romský otisk se najde i v DNA blondýny. Při tomto mixu se nelze divit překvapením, v nichž genetická výbava poněkud modifikuje pověstnou kindrestube – dobré vychování. Čím víc se genetická výbava liší od průměru, tím menší má výchova vliv.

Snad díky psychoanalýze a atraktivitě Oidipovského komplexu se častěji než téma „matka a dcera“ probírá téma „matka a syn“. Nebo jde o jeden z projevů genderové nespravedlivosti? Nevím. Pokud se klientek zeptám, kdo je nejvíc ovlivnil, bývá zdaleka nejčastější odpovědí matka. Čím je klientka mladší, tím je obdobná odpověď častější. Obecně vzato matka a dcera znamenají jedna pro druhou zdroj opory, solidarity, souznění a dost často i soužení.

O nesnázích s tchyněmi již byly napsány mnohé stati, veselé i smutné. O tom, jaké má trampoty se svou matkou docela průměrná česká žena středního věku, se na veřejnosti spíše mlčí. Výzkumy veřejného mínění na druhé straně očekávají, že to bude právě dcera, kdo se o matku bude starat, až bude pomoc potřebovat.

U věkové skupiny žen mladšího středního a středního věku je ovšem zakázka „pomozte mi řešit mé problémy s matkou“ v rodinné poradně jedna z častějších. Problematických manželů a manželek včetně mimomanželských frejů je na tapetě víc. Matky, z nichž si dcery zoufají, co do četnosti brzy následují.

Rozvedení otcové, marně bojující o své děti mnohdy hovoří o recidivě matriarchátu. Mýlí se. Ještě poměrně nedávno a hodně dlouho předtím neměly ženy jak v manželství, tak i ve výchově dětí mnoho pravomocí. V případě rozchodu rodičů přejímal zodpovědnost za děti otec. V 19. století vznikl v USA pojem „presumpce útlého věku dětství“. Při rozvodu byly děti do čtyř let dočasně svěřovány matkám. Poté je dostal do péče otec.

Význam mateřství rehabilitoval jako jeden z prvních Sigmund Freud. A to přesto, že mnozí či spíše mnohé ho vnímali jako mužského šovinistu. Mateřskou roli považuje za jedinečnou, nezměnitelně ustanovenou po celou dobu života. „Je to první a nejmocnější objekt lásky a prototyp pozdějších vztahů lásky...“

Tato publikace se zaměří na vztah dospělé dcery a matky. Těžiště knihy spočívá v rozhovorech se ženami (mladšího) středního věku. Zdaleka ne se vším, co řekly, souhlasím. Na druhé straně se necítím oprávněn jejich projev kritizovat. Zásadně se vyhýbám pouze projevům, jež bylo možno označit za hysteroidní, účelově podbarvené. S klientkami nehraji slovní hru „kdo za to může“ ani „XY může za všechno“.

Snažím se také vyhnout hře typu: „To je hrozné, vidíte...“. Lamentovat nepomůže.

1

I stres je relativní

Konstatování „vyjít s vlastní matkou, to přece nemůže být pro dceru žádný problém“ je výrok do jisté míry srovnatelný s tvrzením „létat pod kopulí cirkusového stanu nemůže být pro artistu žádný problém“. Problém to skutečně není, pokud je vše v pořádku a dotyční ovládají svůj part. Jinak mohou nastat závažné nesnáze. V často publikovaných žebříčcích stresových událostí obdařených body, které zrcadlí míru zátěže (např. Holme a Rahe), najdeme uveden „konflikt s tchánem, tchyní, zetěm, snachou“ ohodnocený 29 body (pro srovnání na rozvrat manželství je určeno 65 bodů a riziko zhroucení je výrazné při celkové hodnotě stresorů 300 bodů). Nicméně konflikt s těmito příbuznými je obecně považován za něco, co se stává, lidově řečeno, i v nejlepších rodinách. Konflikt s rodiči takto tolerován a různými anekdotami bagatelizován ovšem není. Navíc je zde, a to nejen pro věřící, tlak vyplývající z Desatera – „cti otce svého i matku svou“. V neposlední řadě se partneři sporu znají od narození, znají tedy také svá citlivá místa, na něž mohou zapůsobit nebo dokonce zaútočit. Spory tohoto typu jsou proto neobyčejně náročné. Riziko přetrvávajícího napětí po nich je taktéž značné. Je to opravdový kus těžkého a obtížně řešitelného života.

Matka a dcera – jak se to (ne)rýmuje aneb Nebyla babička nechtěně těhotná?

Traduje se, že největším úskalím ve vztahu matky a dcery je puberta. Moje poradenská zkušenost to nepotvrzuje. V pubertě vymezené od jedenácti do patnácti let nebývají nesnáze neřešitelné. Jistě, rozdílné názory na oblékání, cigarety, kosmetiku, návštěvu diskoték, hodinu návratu domů, účes tu bývají. I přesvědčení, že pravý opak toho, co chce matka, je „in“ a její názory jsou beznadějně „out“... to vše jaksi patří k věci. V každém případě se lze nadít toho, že dívka z problémů vyroste. Navíc již klasik Miloslav Skořepa v knize

Puberta (Praha, 1928) připouští, že v období dozrávání není člověk „úplně mravně příčetný“. Přesto na další vývoj hledí s optimismem a bez obav z obecné, potažmo trvalé „nepříčetnosti“.

Tato kniha se pubertou nezabývá. Nezabývá se ani následujícím obdobím adolescence. Inspirovaly mě k ní dospělé mladé ženy, i ty, které již prošly brnou středního věku, a jejich matky. Na úvod a jednoznačně nutno zdůraznit, že jde přinejmenším v zásadě o dobré dcery a dobré matky. O mnohých by se z určitého pohledu dalo hovořit jako o velmi dobrých matkách i dcerách. Vesměs se mají rády, leckdy dokonce velmi rády. Jen se do projevu této emoce občas vloudí chybička.

Druhá strana je zohledněna málo. Ne, že bych o tento hlas neměl zájem, leč je to technicky nemožné. Spolupráce s matkami je obtížná. Jsou sice ochotny sdělit svůj názor, ale bagatelizují nebo se usilovně a zbytečně brání. Stále se vracejí k tomu, jak své dcery milují a co vše pro ně učinily. To je pravda a nikdo, ba ani jejich utrápené a s nimi rozvaděné dcery, to nepopírá. Je ale těžko pochopitelné, že matky, které by vesměs za své dcery i dýchaly, je zároveň dokáží psychicky zraňovat ve velmi citlivých sférách. Proč? Někdy zde hraje roli nevalná tradice. Jednají nápodobou, podobně jak to poznaly doma. Podnětem k takovému jednání může být i podceňování se a pocit „sama sebe nemám ráda“. Pak stačí nemilovat třeba i nejbližšího bližního svého podle sebe samého. Podivně se může projevovat i tzv. opičí láska. Matka, která by, jak již bylo uvedeno, pro dceru dýchala, může provozovat i tzv. lásku dusící.

V problémech obvykle nejde o lásku, ale o transformaci jejích projevů a změny vztahu přicházející s věkem. V mnoha ženách zůstává i v době zralosti přítomno Dítě – malé děvčátko občas maminku trochu provokující a častěji toužící po jejím obdivu nebo alespoň schválení a citové podpoře. Maminka ale reaguje jinak. Problémy zde mohou být velmi závažné.

Slavné je zjištění Johna Bowlbyho, psychoanalytika, který byl pověřen Světovou zdravotnickou organizací studiem výchovných neúspěchů u dětí žijících v důsledku válečných událostí v dětských domovech. Z jeho zprávy z roku 1951 mimo jiné vyplynulo: „Vztah dítěte k matce je za běžných okolností nej-důležitějším vztahem.“

Vidím a slyším pohlednou, schopnou ženu, která v životě již ledacos dokázala a ničím vážným se neprovinila. Tato po všech stránkách úspěšná dáma má sebedůvěru ve psí. Připadá si k ničemu. Stačí jen ťuknout do oblasti životní historie a objeví se řetěz vzpomínek plných ambivalencí vůči matce. To, co slyším o přístupu matek dotyčných žen k dcerám, připomíná hlazení do vyhlazení. Myslí to určitě dobře, starají se, nepostrádají obětavost. Jen sebedůvěru potomka a alespoň špetku asertivity vyhladily.

Leckdy je dokonce i onoho hlazení minimum. Sebedůvěra je odstraněna se vším všudy křikem, výčitkami, mentorováním.

Nízká sebedůvěra připomíná vysoký krevní tlak. Na první pohled není znát, ale může zabít partnerský vztah. Žena se stává na partnerovi závislá, očekává, že její pocit nedostačivosti dotyčný pochopí a upraví něžnou dominancí. Muž má obvykle dost co dělat sám sebou. Chybí mu patřičná empatie a ideální konstelace drsné něžnosti. Vlastně ani dost dobře nechápe, co se po něm chce. V pomyslné rovnici je na jedné straně pocit nedostatečného pochopení a na druhé dojem, že se neví, co se po mě chce, a protějšek nedá pokoj, pokud to nedostane. Výsledek bývá podrážděná úzkost, hostilita, agrese. Oboustranná. Její kořeny bývají ve vztazích výchozí rodiny.

Občas mluvím s matkami, jejichž dcery mají výše zmíněné problémy. Nic proti nim nemám. Naopak. Spojuje nás určité generační souznění. Přesto za jejich slovy o lásce, zodpovědnosti, plnění povinností, za výroky, jež by se na první poslech daly přímo „tesat do kamene“, vidím řadu neurotických příznaků. Sklon k užívání frází. Zdůrazňování obecných pravd, bez ohledu na kontext a souvislosti. Velká závislost na souhlasu a přijetí druhých lidí. Tj. snaha zalíbit se málem každému. Ta je spojená s pocitem, že každý nás může kritizovat a uškodit nám. Chybí asertivní schopnost snést konflikt, formovat jasně názor a zejména dát jasně najevo, co si přeji. Tyhle dámy jakoby neznají nebo alespoň nechťejí znát jednu ze základních asertivních pouček: „Ptát se můžeš na vše. Jen musíš snést jak odpověď kladnou, tak i zápornou.“ Z hlediska vyrovnávání se s odpovědí jsou obě výše zmíněné varianty stejně cenné. Pod zdánlivě jednoznačně kladným postojem k řádu a pořádku vidím touhu po závislosti dcery. K tomu se přidruží i úzkost jako reakce na potenciálně všude číhající nebezpečí. Tyto ženy vesměs prožily dobu „teroru domovnic“. Časy, kdy se špatný posudek od domovního důvěrníka málem rovnal pravo-

mocnému rozsudku soudu o občanské nespolehlivosti. Úzkost přes všechny racionalizace, popření a vyhýbání se reálnému hodnocení přetrvává dlouho. Brání uvolněnímu nadhledu, inhibuje aktivitu i dobré slovo. Úzkost vyvolává také zlost. To pak není k výbušným afektům daleko. Na koho jiného takový afekt zaměřit než na člověka, který je osobnostně velmi blízko, na „krev své krve“.

Vždyť ani s „vlastní krví“, tj. sama se sebou, není dotyčná spokojena. A navíc klon se nemůže úspěšně bránit. Výbušný afekt je jako požár o žních. Snadno se vymyká kontrole. Padají silná a ještě silnější slova. Úzkost prochází všemi vztahy. Takto postižená matka zoufale potřebuje lásku druhých. Sama ji v zásadě ani nedokáže dát. Nemá dosti úcty ani k sobě samé. Jak by ji mohla mít ke svému „zhmotnělému sebeobrazu“ v podobě dospívajícího a dospělého dítěte? Ulpívá na něm, nechce jej pustit ze svého vlivu. Trochu pohrdá a trochu i závidí. Objevuje se žárlivost, požadavek bezpodmínečné lásky.

Kde a jak ji vzít? V citové nouzi může přistoupit k emocionálnímu vydírání, k vyvolávání pocitů viny a povinnosti. I touha po moci zaměřená na své dospělé dítě je neurotická – nepramení ze síly, ale ze slabosti. K tomu se někdy přidává poněkud neurotická soutěživost s tendencí dávat sebe sama za příklad. Vztahová destrukce na sebe nedá dlouho čekat. Vznikají pocity viny a jsou popírány a projikovány do druhých lidí. Někdo to všechno musel přece zavinit!

Vzniká paradoxní rozpor mezi pocity viny a vlastní bezvýznamností na jedné straně a velkými požadavky kladenými na dceru. Dotyčná třeba často mluví o pokoře, ale produkuje jen její karikaturu. To vede k naprostému odmítání i oprávněné kritiky ze strany dcery. Zato ohledy jsou vyžadovány maximální měrou.

Kořeny postojů k druhým lidem

Říká se, že matka vede k člověku, otec k lidem. Psychoanalýze vděčíme za poněkud komplexnější pohled.