

Emocionálne neprítomná matka

Druhé
vydanie
AKTUALIZOVANÉ
A ROZŠÍRENÉ

Ako rozpoznať a vyliečiť dôsledky
emocionálneho zanedbávania z detstva

JASMIN LEE CORI, MS, LPC

Čo povedali o knihe iní

„Jasmin Lee Cori citlivo a neobyčajne jasne opisuje dôsledky nedostatočnej materinskej lásky, pričom poukazuje na to, ako sa s nimi popasovať. Jej kniha je obrovským prínosom pre čerstvé mamičky, ktorým záleží na vytváraní láskavého prostredia pre svoje deti, pre dospelé dcéry a synov, ktorí túžia po niečom trvalom, čo by zaplnilo prázdnotu v ich srdciach, ako aj pre lekárov, ktorí sa zaoberajú ranami spôsobenými nedostatkom materinskej lásky a ich liečením.“

— **Evelyn Basshoff, PhD**, psychoterapeutka, autorka knihy *Mothers and Daughters Loving and Letting Go*

„Táto kniha otvára oči všetkým nám, ktorí sme nedostávali od matky to, čo sme potrebovali. Autorka citlivo a presvedčivo začleňuje princípy vývinu do empatického ponímania toho, čo znamená nedostatok materinskej lásky.“

— **Connie Dawson, PhD**, spoluautorka knihy *Growing Up Again: Parenting Ourselves, Parenting Our Children*

„Jasmin Lee Cori odviedla skvelú prácu, keď opísala, čo je potrebné pre vznik zdravej vzťahovej väzby v detstve, ako aj psychologické zranenia, ku ktorým dochádza, keď emocionálne neprítomná matka nedokáže takéto potreby dostatočne naplňať. Autorka výstižne a zrozumiteľne načrtla, ako môžu dospelí zranení nájsť svoju vnútornú silu a vyliečiť si rany spôsobené nezdravou vzťahovou väzbou. Túto knihu vrelo odporúčam každému, kto chce porozumieť zraneniam spôsobeným výchovou emocionálne neprítomnou matkou a dozvedieť sa, ako sa dajú zahojiť.“

— **Shirley Jean Schmidt, MA, LPC**, autorka knihy *The Developmental Needs Meeting Strategy: An Ego State Therapy for Healing Adults with Childhood Trauma and Attachment Wounds*

„Jasmin Lee Cori chápano a rozvážne sprevádza čitateľa náročnými situáciami, v ktorých sa ocitajú dospelí, ktorí vyrastali bez dostatočnej materskej lásky. Autorka aj vďaka osobným skúsenostiam a psycho-terapeutickej praxi ponúka čitateľom náhľady a nástroje na zvládnutie výziev, ktoré so sebou prináša bolestné detstvo, a vedie ich k tomu, aby si mohli začať vychutnávať radosti plnohodnotného života dospelých.“

— **Kathryn Black, MA**, psychoterapeutka, autorka knihy *Mothering Without a Map: The Search for the Good Mother Within*

„Táto kniha je nenúteným prepojením neurovedy s postrehmi z klinickej praxe, výsledkom ktorého je úžasné dielo neobyčajnej hĺbky. Jasmin Lee Cori vytvorila prostredníctvom presvedčivej a dojímavej analýzy dôležitosti materstva rovnako významné dielo ako je kniha Alice Miller *Prisoners of Childhood*. Kniha je napísaná zrozumiteľne a prináša veľmi užitočné pohľady, s ktorými by sa rozhodne mali oboznámiť nastávajúci rodičia, tí, ktorí pracujú v pomáhajúcich profesiách, a dospelí s ranami na duši spôsobenými zanedbávaným štýlom rodičovskej výchovy.

— **Kate Crowley, OTD, OTR/L**, externá pedagogička, University of Southern California, odborníčka na duševné zdravie detí

THE EMOTIONALLY ABSENT MOTHER

Copyright © 2017, 2026 by Jasmin Lee Cori

Originally published in the U.S. in 2017 by The Experiment, LLC.

This edition published by arrangement with The Experiment, LLC.

Slovak edition © 2026 by Eastone s. r. o.

Z anglického originálu *The Emotionally Absent Mother: How to Recognize and Heal the Invisible Effects of Childhood Emotional Neglect—Updated and Expanded Second Edition* vydaného vydavateľstvom Experiment LLC preložila Alexandra Nováková.

V roku 2026 vydalo vydavateľstvo Eastone Books.

www.eastonebooks.com

Translation © 2026 Mgr. Alexandra Nováková

Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Finidr, s. r. o.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikkoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-796-6

*Venujem deťom, ktorým chýbala mama,
a nejako prežili bez toho všetkého,
čo nedostávali,
aj keď ju mali fyzicky pri sebe.
Táto kniha je pre vás.*

Mami, kde si bola?

Prvé kroky.

Stála som tam, trochu neistá,
ale taká hrdá a nadšená ako vtáčatko,
čo práve objavilo, že vie lietať.

Keď som sa obzrela so širokým úsmevom na tvári,
nemohla som ťa nájsť.

Mami, kde si bola?

Môj prvý deň v škole.

Nastúpila som do toho hlučného, rachotiaceho autobusu
uháňajúceho na neznáme miesto –
obklopená davom detí a zvedavo sa rozhliadajúcich dospelých.
Celý svet bol pre mňa nový.

Mami, kde si bola?

Prvýkrát som prišla domov s plačom,
terč detského posmechu.

Ich slová mi ešte dlho zneli v hlave.
Potrebovala som trochu utešiť,
ale ty si mlčala.

Si na starých fotografiách,
ale v mojich spomienkach chýbaš.
Nepamätám si objatia ani útechu,
žiadne výnimočné chvíle – len ty a ja.

Nespomínam si na tvoju vôňu ani na tvoje dotyky.

Pamätám si farbu tvojich očí
a bolesť hlboko v nich –
bolesť, ktorú si zvyčajne skrývala ako toľko iných pocitov
pod maskou, cez ktorú som nedokázala preniknúť.

Hľadala si na mňa, ale nevidela si ma.
Tvoje teplo nikdy nepreniklo do môjho detského srdiečka.

Prečo sme sa míňali, mami?

Kde si bola?

Bola to moja vina?

Obsah

Úvod do druhého vydania

XIII

ČASŤ I: ČO POTREBUJEME OD MATKY

1. <i>Materstvo</i>	3
Matka ako strom života	3
Mama je to, z čoho sme stvorení	4
Kto môže byť matkou?	5
Dost' dobrá matka	6
Posolstvá Dobrej matky	8
Čo sa stane, keď posolstvá Dobrej matky neprichádzajú?	12
Čo znamená nedostatok materinskej lásky?	14
2. <i>Mnoho tváří Dobrej matky</i>	16
Matka ako zdroj	17
Matka ako miesto pripútania	19
Matka ako prvý človek, ktorý reaguje na potreby svojho dieťaťa	20
Matka ako modulátorka	22
Matka ako vychovávateľka	24
Matka ako zrkadlo	25
Matka ako povzbudzovateľka	28
Matka ako mentorka	29
Matka ako ochrankyňa	32
Matka ako domáci prístav	34
3. <i>Vzťahová väzba: Naše prvé základy</i>	36
Ako sa pripútavame a čo je to bezpečná vzťahová väzba?	36
Prečo je pripútanie také dôležité?	38

Ako môžete vedieť, či ste boli k svojej matke pripútaný bezpečne?	40
Čo ak by ste neboli bezpečne pripútaný? Ako by to vyzeralo?	41
Čo je to trauma súvisiaca s pripútaním?	46
Možno ste neboli k matke pripútaný bezpečne, ale je naozaj spravodlivé obviňovať ju za to?	47
Dokážete si vytvárať bezpečné vzťahové väzby, aj keď ste ich v minulosti vytvárali len čiastočne? Ako by vám to mohlo pomôcť?	48
Identifikácia väzbových osôb	49
Aký je váš štýl pripútania?	50
Môžete mať viac ako jeden štýl?	52
Má váš vzťah s matkou skutočne vplyv na neskoršie vzťahy?	53
Aké ťažké je zmeniť vzorce pripútania?	53
4. Ďalšie stavebné kamene	55
Pocit bezpečia a istoty	55
Šťastný domov	57
Keď sa niečo pokazí, dá sa to napraviť!	58
Pocit spolupatričnosti	59
Prebúdzajúce sa ja	59
Priestor na rast	60
Podpora dieťaťa v tom, aby bolo dieťaťom	62
Dotyky	63
Láska je médium, láska je posolstvo	65

2. ČASŤ: KEĎ SA MATERSTVO POKAZÍ

5. Mami, kde si bola?	69
Diera, ktorú mala vyplňať Matka	69
Potreba fyzickej prítomnosti Matky	71
Čo sa stane, keď je Matka emocionálne neprítomná?	72
Prečo bola Matka natoľko emocionálne neprítomná?	75
Ako si dieťa vysvetľuje Matkinu neprítomnosť	76
Ak je k dispozícii iba Matka	78
Prečo niektoré deti trpia viac ako iné	78
Patová situácia	80

6. Život s emocionálne neprítomnou matkou	82
Kto bola tá žena pod maskou?	82
Chabá ponuka od Mamy	83
Nedostatok mentoringu	85
Premeškané príležitosti na nadviazanie spojení	86
Mechanická mama	87
Pozera sa niekto? Záleží na tom niekomu?	89
Bezradné	90
Niet kam ísť po pomoc	90
Pocit, akoby ste nemali matku	92
Keď chýba kotva	94
Bez matky niet vlastného ja	94
7. Emocionálne zanedbávanie a zneužívanie v detstve	96
Čo je emocionálne zanedbávanie?	96
Čím sa líši emocionálne zneužívanie od emocionálneho zanedbávania? Môže k nim dochádzať súčasne?	97
Aké zlé sú?	99
Účinky emocionálneho zanedbávania v detstve	101
Ďalšie následky emocionálneho zneužívania	106
8. Čo je to s Matkou?	115
Nevie to lepšie	115
Je emocionálne uzavretá	116
Nikdy nevyrástla	117
Prečo Matka nedokáže dávať	118
Má duševnú chorobu?	119
Pozor na Matkin hnev!	123
Krutá matka	124
Matky, ktoré sú „bláznivé“	124
Meniaca sa tvár matky	126
Matky, ktoré sú vzťahovo slepé	127
Čo si Matka nemôže dovoliť vidieť	128

3. ČASŤ: HOJENIE RÁN, KTORÉ PO SEBE ZANECHALA NEDOSTATOČNÁ MATERINSKÁ STAROSTLIVOSŤ

9. <i>Proces uzdravovania</i>	131
Maskovanie	131
Odhaľovanie zranenia	132
Vnímanie „nedostatkov“ ako deficitov	133
Spracovávanie pocitov	134
Písanie denníka	136
Liečivá sila hnevu	138
Smútenie	141
Dajme zbohom minulosti	144
10. <i>Spojenie s energiou Dobrej matky</i>	145
Otvorenie sa Dobrej matke	145
Archetypy	146
Práca s obrazmi a symbolmi	147
Pomoc od Matky Božej	148
Prevzatie „dobra“ Dobrej matky	149
Druhá šanca nájsť Dobrú matku	149
Napĺňanie potrieb materstva cez partnerov	151
Opakovanie minulosti	153
Liečivá sila bezpečných partnerských vzťahových väzieb	155
Šanca byť objímaný (cvičenie)	156
Vaša prenosná Dobrá matka	157
Posilnenie zdrojového stavu (cvičenie)	158
11. <i>Práca s vnútorným dieťaťom</i>	160
Úvod do práce s vnútorným dieťaťom	160
Dieťa ako matka seba samého	163
„Práca s časťami“	164
Dary a bremená	167
Keď sa práca s vnútorným dieťaťom skomplikuje	168
Problémy súčasnosti pramenia z problémov z minulosti	171
Odpojenie sa od Matky	172
Sám seba najlepšou matkou	176

Vytvorenie bezpečného miesta pre dieťa	179
Spoločne strávený čas	180
Práca s posolstvami Dobrej matky	181
List vášmu dieťaťu (cvičenie)	182
Uzdravenie nemilovaného dieťaťa	183
Zmena názoru	184
12. <i>Psychoterapia: Problémy s matkami a potreby materstva</i>	185
Paralely s Dobrou matkou	187
Osobitné úvahy pri práci zameranej na vzťahové väzby	188
Dotyky pri terapii	190
Poskytovanie materinskej starostlivosti sebe samému	192
Od izolácie k bezpečnej vzťahovej väzbe	195
Od frustrácie k spokojnosti	197
Terapeutka ako „Matka – učiteľka“	197
Rady pre terapeutov	198
13. <i>Ďalšie kroky k uzdraveniu a praktické stratégie</i>	201
Identifikácia konkrétnych „dier“	202
Aktívny prístup	204
Diera, ktorá zostala po chýbajúcej podpore	205
Ako získať podporu teraz	207
Pocit sebadôvery	209
Objavovanie vlastnej sily	210
Ochrana toho, čo je vzácné	212
Prejaviť sa a byť videný	213
Miesto v sieti	214
Ako sa orientovať vo svete emócií	216
Akceptácia vlastných potrieb	219
Rozvíjanie schopnosti intimity	221
Prijímanie dobrých dotykov	222
Odpútanie sa od vedomia nedostatku	222
Prijímanie dobra	224
Praktizovanie dobrej starostlivosti o seba	226
Univerzálne toniká	229

14. Ako zmeniť svoj príbeh	230
Príbeh vašej matky	230
Váš príbeh	234
Tanec medzi vami	235
Posúdenie možnosti	236
Udržiavanie zdvorilého, ale vzdialeného vzťahu	237
Posilnenie hraníc	238
Povedzte svoju pravdu	239
Odchod od matky	241
Pocit vnútorného oddelenia	242
Cesta k zdravšiemu vzťahu	243
Mal by som odpustiť?	244
Môžem byť dobrým rodičom, ak som nedostal dobrú rodičovskú starostlivosť?	247
Nevzdávajte to	248
Skončí sa uzdravovanie vôbec niekedy?	249
Príloha: Tri matky, tri posolstvá	251
Poznámky	255
Zdroje	261
Podakovanie	267
O autorke	269

Úvod do druhého vydania

LEN MÁLOKTORÉ ZÁŽITKY V ŽIVOTE ČLOVEKA sú také silné ako to, čo cítime k našim matkám. Korene niektorých z týchto pocitov sa strácajú v tmavých zákutiach našich predverbálnych skúseností. Ich výhonky sú rozvetvené všetkými smermi, niektoré uchovávajú nádherne, slnkom zaliate okamihy, zatiaľ čo iné sú odlomené a zanechávajú po sebe ostré a neobrušené hrany, o ktoré sa zachytávame. Téma materstva je zložitá.

Naše city voči matkám sú neraz nesúrodé a spleťité, a to na kultúrnej i psychologickú úroveň. Mama a jablkový koláč sú síce silné symboly uctievané v našom národnom povedomí, ale opomínané v národnej legislatíve, o čom svedčí napríklad naša politika týkajúca sa rodinnej dovolenky, ktorá je v porovnaní s inými vyspelými krajinami biedna. Ak by sme to s materstvom mysleli naozaj vážne, poskytovali by sme matkám väčšiu finančnú pomoc a pomoc v domácnosti, ako aj viac vzdelávacích možností. Matky sú dnes oslavované, ale reálnej podpory sa im dostáva len veľmi málo.

My dospelí si to uvedomujeme. Len málokto z nás nemá pocit, že matky si treba vážiť, alebo že sú príliš často považované za samozrejmú a ich obetavosť je nedoceňovaná. Mnohí z nás sú však tajne (alebo nie až tak tajne) nespokojní s tým, čo sme od svojich matiek dostali, a pociťujú rozhorčenie nad tým, že nám – či už to bola, alebo nebola ich vina – neposkytli dôležité aspekty toho, čo sme potrebovali. A my za to platíme.

Ide o citlivú tému – citlivú pre matky a citlivú pre nás všetkých. Niektorí v snahe chrániť matky pred kritikou kritizujú tých, ktorí sú nespokojní, a obviňujú nás, že obviňujeme svoje matky, akoby sme sa nespravodlivo zbavovali zodpovednosti za svoje utrpenie. Hoci nepopieram, že niektorí ľudia môžu obviňovanie využívať na odpútavanie pozornosti bez toho, aby prevzali zodpovednosť za náročný proces uzdravovania, ako terapeutka sa častejšie stretávam so silným pocitom viny a nevôle, ktorý musia ľudia prekonať, aby prestali chrániť svoje matky. Je to, akoby sme sa aj hlboko v našom vnútri báli ich kritizovať. Chránime si obraz matky, chránime si svoj krehký vzťah k nej tým, že popierame všetko, čo by ho mohlo narušiť, pričom samých seba ochraňujeme pred sklamaním, hnevom a bolesťou, ktoré sme si uchovávali v podvedomí. Ako vysvetlím v nasledujúcich kapitolách, mnohí ľudia sa neodvážia odhaliť bolestnú pravdu o tom, čo chýbalo ich matkám, pretože nie sú pripravení vyrovať sa s tým, čo by to znamenalo.

Každý taký zložitý vzťah, ako je vzťah medzi matkou a dieťaťom, bude zahŕňať lásku aj nenávisť. Väčšina malých detí pociťuje chvíle nenávisťi, keď sa ich potreby alebo želania nenaplnia, hoci mnohé deti by sa to neodvážili vyjadriť, keďže ich puto s mamou je príliš krehké. A prakticky všetky deti pociťujú k matke lásku, aj keď je táto láska potláčaná alebo blokovaná. Robert Karen vo svojej zbierke výskumov týkajúcich sa vzťahovej väzby výstižne uvádza:

Prakticky všetky deti, dokonca aj týrané deti, svojich rodičov milujú. Je to zakódované v samotnej podstate toho, čo znamená byť dieťaťom. Deti môžu byť zranené, sklamané, uväznené v deštruktívnych spôsoboch bytia, ktoré bránia akejkolvek možnosti dostávať lásku, po ktorej túžia, ale pripútanosť, hoci aj úzkostná znamená lásku. Cítiť lásku môže byť každým rokom o niečo ťažšie. Každým rokom môže dieťa ešte rozhodnejšie popierať svoju túžbu po spojení. Môže dokonca úplne zavrhnúť svojich rodičov a popierať, že k nim cíti akúkoľvek lásku, ale tá láska tam je – rovnako ako túžba po jej aktívnom prejavovaní a zároveň opätovaní –, skrytá, ale ustavične planúca ako slnko.¹

Karenine slová poukazujú na niektoré aspekty zložitosti tohto vzťahu. Niet človeka, ktorý by netúžil po materinskej láske.

Materstvo je citlivou témou aj pre samotné matky. Keď som začala pracovať na tejto knihe, všimla som si istý pocit viny a obranný postoj, keď som sa o svojej pripravovanej knihe rozprávala so ženami – matkami. Chceli povedať: „Nedávajte mi toľko moci. V živote dieťaťa je mnoho ďalších vplyvov. Nie je to len moja vina, ako dopadli.“ To všetko je naozaj pravda. Prichádzame s individuálnymi rozdielmi, ktoré sú ohromujúce. Existujú aj ďalšie vplyvy v detstve vrátane poradia narodenia, väzby s otcom a jeho adekvátnosti ako rodiča, environmentálnych a genetických vplyvov na základnú fyziológiu dieťaťa, rodinnej dynamiky a dôležitých udalostí v rodine, ako je napríklad vážne ochorenie, a stresov v širšom kultúrnom prostredí.

Napriek týmto mnohým faktorom je vplyv matky neporovnateľný. Vnímová, schopná a starostlivá matka môže pomôcť kompenzovať mnohé iné hendikepy, pričom absencia takejto materinskej starostlivosti je azda najväčším spomedzi všetkých hendikepov, pretože keď matka nevykonáva túto svoju prácu, ktorá je jej životným poslaním, tak, ako je potrebné, deti majú závažné nedostatky vo svojich základoch.

Na matky sa nesústreďujem preto, že by bolo potrebné naložiť na ich plecia viac viny alebo zodpovednosti, ale preto, že kvalita materinskej starostlivosti, ktorej sa nám dostáva, tak silne formuje náš vývin. Dúfam, že nás porozumenie týmto vplyvom povedie k lepšiemu pochopeniu samých seba a, čo je najdôležitejšie, k splneniu vývinových úloh a zahojeniu zranení, ktoré vznikli v dôsledku nedostatočnej materinskej starostlivosti.

Dúfam, že čitateľkám, ktoré sú matkami alebo sa nimi čoskoro stanú, pomôže moja analýza úloh matky a zdôraznenie hlavného významu starostlivosti viac otvoriť oči. Hoci niektoré aspekty materstva sú inštinktívne a ženy, ktoré samy dostali dobrú materinskú starostlivosť, si poznatky o nich odovzdávajú z generácie na generáciu, mnohé ženy sa materstvu musia vedome naučiť. Ak sa vám nedostávalo adekvátnej materinskej starostlivosti, vaša úloha bude dvojaká: vyliečiť si svoje vlastné rany a otvoriť sa inému spôsobu bytia s vašimi deťmi, aký existoval medzi vami a vašou matkou.

Keď som začala na knihe pracovať, chcela som si doplniť svoje ponímanie dospelých, ktorí zažili nedostatok materinskej lásky, prostredníctvom rozhovorov s ľuďmi s takouto skúsenosťou z môjho okolia aj z psychoterapeutickej praxe. Okamžite ma zaplavilo množstvo reakcií na moju výzvu na uskutočnenie takéhoto rozhovoru. Ako sa dalo očakávať, našla som viac žien ako mužov, ktorí boli ochotní hovoriť s neznámou osobou o svojich skúsenostiach, aj keď je pravda, že som zároveň mala aj viac možností kontaktovať práve ženy. Na mojom výbere respondentov nebolo nič vedecké, takže nemôžem tvrdiť, že som zachytila tých, ktorým sa v detstve nedostávalo dostatočnej materinskej lásky a starostlivosti, z demografického alebo sociologického hľadiska, ale domnievam sa, že ich odvážne a často výstižné výpovede majú nejakú hodnotu pre nás všetkých. Niektoré z mojich zistení sú roztrúsené vo všetkých kapitolách, ale najviac ich nájdete v 6. kapitole, kde opisujem prostredie, v ktorom žili moji respondenti v detstve, a zároveň výzvy, ktorým čelili v dospelosti.

V prvom vydaní tejto knihy som sa zamerala na dôsledky výchovy emocionálne „odpojenou“ matkou. V období, ktoré odvtedy uplynulo, som sa dozvedela viac o rôznych emocionálne neprítomných matkách a o tom, ako sa emocionálne zanedbávanie a emocionálne zneužívanie neraz prelínajú. V tomto rozšírenom vydaní sa hlbšie venujem aspektom zneužívania a príčinám, ktoré vedú k tomu, že sa matka takto správa.

Knihá má teraz tri časti. Prvá časť sa zaoberá tým, čo deti potrebujú od matky. Zameriava sa na prvky dobrej materinskej starostlivosti a dôležitosť tejto prvej vzťahovej väzby. V druhej časti sa dozvedáme, čo sa stane, keď sa materstvo pokazí, aké dôsledky má emocionálne zanedbávanie a zneužívanie a čo vedie matky k tomu, že takto zlyhávajú vo vzťahu k vlastným deťom. Tretia časť je zameraná na tému uzdravovania. Za prehľadom procesu uzdravovania nasledujú kapitoly venované psychoterapii, obnove rodičovskej starostlivosti o vlastné vnútorné dieťa, napĺňaniu nenaplnených potrieb a úprave vzťahu s matkou v dospelosti.

V knihe je množstvo cvičení, ktoré si môžete, ale nemusíte vypracovať. Sú v nej aj prestávky, v rámci ktorých budete vyzvaní, aby ste

informácie spracovali a popremýšľali o svojej vlastnej situácii. Odporúčam vám, aby ste sa počas takýchto prestávok na chvíľu zamysleli a sústredili sa na to, čo vám v danej súvislosti napadá, aj keď sa rozhodnete, že nebudete formálne odpovedať na každú otázku.

Keďže dôležitým prínosom čítania tejto knihy má byť to, čo si z nej odnesiete pre svoje vlastné pochopenie a uzdravenie, doprajte si dostatok času na zamyslenie. Buďte sami sebe strážcom – ak vás niektorý obsah znepokojuje, pouvažujte, akú podporu by ste mohli potrebovať. Cvičte sa v tom, ako byť dobrou matkou sebe samej tým, že na seba preberiete len to, čo v danom okamihu dokážete zvládnuť. K materiálu sa môžete vrátiť kedykoľvek neskôr. Niektorým čitateľom sa prvá časť o dobrom materstve najprv zdala príliš sugestívna a rozhodli sa, že sa k nej vrátia neskôr. Hoci každá kapitola nadväzuje na predchádzajúcu, s knihou môžete pracovať tak, ako vám to najlepšie vyhovuje.

Moje štyri ciele v tejto knihe sú nasledovné:

- Pomôcť vám získať jasnejšiu predstavu o tom, aký typ materskej starostlivosti ste dostali.
- Pomôcť vám vidieť súvislosť medzi materskou starostlivosťou, ktorú ste dostali, a ťažkosťami vo vašom živote. To, čo sa považovalo za osobné *nedostatky*, sa potom môže prepojiť s *nedostatkami* vo výchove a starostlivosti, čím sa zníži miera sebaobviňovania.
- Poskytnúť návrhy, ako možno tieto chýbajúce prvky doplniť – či už terapiou, prostredníctvom blízkych vzťahov, alebo tým, že ich poskytnete sami sebe.
- Pomôcť vám rozhodnúť sa, ako postupovať vo vzťahu s matkou^{*} v dospelosti, a poskytnúť vám viac nástrojov a možností, ako ste možno mali na začiatku.

* V celej knihe autorka používa slovo matka a jeho odvodené výrazy s malým alebo veľkým začiatočným písmenom, čo reprezentuje zámerné zdôrazňovanie jeho významu v určitých súvislostiach. Rovnako tak zdôrazňuje slová Otec, Láska, Strach a podobne.

Dobrou správou je, že nedostatky neadekvátnej materinskej starostlivosti sa dajú neskôr vykompenzovať – možno nie úplne, ale výraznejšie, než sa zvyčajne odvažujeme dúfať. Dokážeme vyliečiť nemilované dieťa vo svojom vnútri a stať sa silnejšími, milujúcimi dospelými. A to je cesta, ktorá za to stojí.

Č A S Ť I

.....

Čo potrebujeme od matky

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