

## **Jak se rodí matka**

*Kdybyste měla říct, v jakém okamžiku jste se stala matkou, asi byste mě logicky odkázala na chvíli porodu. Jenže já si vůbec nemyslím, že je to tak jednoduché. Matkami... se stáváme podle mě dlouho před tím, než poprvé držíme v náruči své dítě. A v milionech okamžiků se jimi pak stáváme znovu v průběhu všedních dní, v nových situacích, zásadních momentech.*

Kdysi dávno jsem jednoho dne došla k přesvědčení, že se musím začít vnímat, začít se starat o své zdraví, zklidnit se, abych se mohla stát brzy mámou. Byla jsem velmi naivní, protože v ty dny už jsem prosím pěkně byla těhotná, ani jsem nevěděla „jak“. To chystání se na mateřství probíhalo úplně na jiném levelu, než jsem předpokládala. Mírně vyškolená jsem se devět měsíců srovnávala s tím, že mi začala životní výzva, a ne vždycky to šlo dobře. Pak jsem porodila a všichni říkali: „A jsi máma!“ A co jsem jako byla do té chvíle, kdy jsem měla dceru v bříšku? Jen „jako máma“? Nebo „skoro už“ matka? Pak začal známý kolotoč a v situacích, které byly náročné, přišel obvykle někdo, kdo konstatoval: „No jo, ale ty jsi teď máma, to k tomu patří.“ A když jsem se nedávno neuměla hnout s jistou výchovnou situací, došlo mi to zase. Zase se jako máma musím něco učit. Zase „nemám hotovo“, zase jsou tu nové obzory, které přichází s novými životními etapami mého dítěte. Zase jsou tu nové situace, v nichž jsem se zatím jako máma neocitla a v nichž se budu muset učit chodit, hledat cesty, umět existovat nebo učit v nich existovat dceru. A začala jsem přemýšlet v širších souvislostech: jak se vlastně dneska v nás ženách rodí matka?

### **Jako po másle? Vůbec!**

V prvé řadě to s tím zrozením sebe jako matky vůbec nemáme samozřejmé. Jsou kolem mě sice ženy, které jako by mateřství měly patent: otěhotní, porodí, odkojí a vychovávají i čtyři děti a matkami jsou, jako by se nechumelilo. Tak to podle mě měly i generace před námi. Vnitřně se na to po staletí holky chystaly od chvíle, kdy dostaly panenku nebo pomáhaly se sourozenci a postupně se v domácnosti otáčely. Ale... jednu dvě generace zpátky se to změnilo a my dostaly prostor přemýšlet, jestli mámou chceme být a jestli jí budeme umět být, což přestalo být samozřejmé i proto, že naše mámy nebyly jen mámy, ale ty pracující mámy, co někdy vypadaly tak udřeně, že by raději mákami nebyly. My tedy ztratily návaznost na předchozí generace i to samozřejmé mateřství. Svou roli sehrává pochopitelně i to, že jsme mákami stále později. Narostl prostor pro to si to fakt promýšlet, odsouvat, odůvodňovat, jestli už ano, nebo ještě ne... Až jsme si tím podle mě ublížily. A všechno si to zkomplikovaly. Přemýšlíme příliš a našlapujeme až moc opatrně. Což k mateřství moc nejde. Protože mateřství potřebuje spíš odvalu a pořádný drajv.

### **Nová doba!**

*„Přesně tak to je. Prvního syna jsem rodila před 26 lety, bylo mi 24 a „stanu se matkou“ jsem neřešila. Rodinu jsme chtěli, zázemí jsme měli, dítě přišlo jaksi „mimočodem“. Až po porodu mě zaskočilo, že se mi změnil svět,“ vyprávěla mi koučka a mentorka, Jitka Ševčíková, spoluautorka knížky S láskou i rozumem ([www.jitkasevcikova.cz](http://www.jitkasevcikova.cz)) a ještě pokračovala: „Poslední porod probíhal před 10 lety, bylo mi čtyřicet, holčička byla „vymodlená“ a otazníků v hlavě stovky. Přestože jsem byla už dvojnásobná matka, kterou život ostřílel, podlehla jsem trendu doby, vypracovávala porodní plán (který byl úplně nanic), vybírala porodnici, porodníka i způsob porodu a pročítala internetové diskuse, knížky a časopisy. Tak to teď je: je to dáno možnostmi doby. Kolem faktu „stanu se matkou“ nám naskládala informace, možnosti, ale i otazníky...“ dodává koučka. A schválně: na co všechno jste se chystala vy, než malé přišlo na svět? A co všechno jste načetla, když už na světě bylo? Jenže... ani to není to zrození mateřství, zrození vaší mateřské osobnosti. To podle mě fakt začíná už dávno před tím, a na úplně jiné úrovni, než je vědomá příprava.*

## **Dávno před porodem**

Když jsem do tohoto čísla dělala článek s fertility koučkou Renatou Novickou o tom, jak můžeme zvýšit šanci na otěhotnění (str. xxx), mluvily jsme o tom, že být matkou se musíme hlavně rozhodnout samy v sobě. Musíme věřit, že jsme připravené nechat v sobě růst život, přivést jej na svět, převzít za něj zodpovědnost a svůj svět nechat postavit na hlavu. A právě v tu chvíli, kdy to na vědomých i podvědomých úrovních chceme, tam je podle mě okamžik, kdy vzniká i zárodek našeho mateřského já. Dávno před porodem. Ve chvíli, kdy samy sobě rozumíme natolik, že jsme připravené porozumět i dítěti, se rodíme jako matky. Poprvé. A napořád. A pro mnohá další mateřská zrození. Protože tehdy vznikne jen jakési jádro. A na něj se pak nabalují další mateřské vrstvy. Když poprvé zažijeme strach, a nemáme ho o sebe. Když poprvé brečíme dojetím, a není to z filmu. Když poprvé cítíme blaho, za kterým nestojí čokoláda nebo orgasmus... Když se poprvé jako máma zlobíme, když se bojíme, jestli jsme dost dobré, když své dítě něco učíme... Vrstvu za vrstvou se vytváří máma v nás.

## **Těší to, bolí to, posouvá to**

A vrstvu za vrstvou taky poznáváme samy sebe. Zrajeme jako osobnosti. „*Sledujeme děti, vnímáme, jak se mění, reagujeme na ně. A měníme se s nimi. Ale při tom je důležité znovu zdůraznit věc, na kterou spousta žen zapomíná: totiž, že při tom zrání v matku nesmíme ztrácet samy sebe,*“ řekla mi k tomu pak v dalším zajímavém povídání Daniela Lukešová ([www.daniela-lukesova.cz](http://www.daniela-lukesova.cz)), koučka a propagátorka tzv. vědomého porodu, která žije v Norsku a sama se těší z půlroční dcerky. „*Když se totiž stávám ve stále nových ohledech matkou, potřebuji mít jako základ sama sebe. Nemohu přestat existovat jako milenka svého muže, kamarádka, jako žena, která miluje cestování, jako člověk, který pomáhá. Protože pak by se mohlo stát několik věcí. Mohla bych mateřství vnímat jako peklo, být na děti stále naštvaná a nevědět ani proč. Protože pak člověk netuší, že zlobou namířenou vůči dětem jen volá po tom, co si myslí, že s jejich příchodem ztratil. Nebo se může stát druhý extrém: totiž že začnete žít jen jako matka. Ale... děti rostou a jejich potřeba mámy se zmenšuje. A pokud by kterákoliv z nás žila jen uspokojováním potřeb svých dětí, aniž by viděla své, pak jednou, až půjdou vlastní cestou, neměla by nic. Proto matka v nás nemůže být celé naše já...*“

## **Osobní zkušenosti**

A to je třeba lekce, kterou dostávám teď já. Tině je čerstvě pět a začaly se dít věci: „Chci spát u Klárky!“ „Chci spát na táboře!“ Projevy osamostatňování, které přišlo ve větším skoku, jsem nečekala. „Jsi si jistá?“ ptala jsem se, místo abych ji podpořila. A situací přibývalo. Třeba když jsem se ptala: „Co budeme odpoledne dělat?“ a Tina se lakonicky zeptala: „A nemohla by ses jednou zabavit sama?“ Do háje! Není drzá? Co to zkouší? Co by, roztahuje křídla. A jak je u ní zvykem, intenzivně a ve chvíli, kdy já to nečekala. A co já jako matka? Musím růst s ní. A od té doby si zvykám na fakt, že je „velká“, že mě „nepotřebuje“ a že se v mém vnitřním světě taky musí stát změny, abych jí neuškodila. Protože i to je mateřské zrání. Nejen, že musíme dojít do bodu, kdy přijmeme zodpovědnost za své malé. Musíme dojít taky do bodu, kdy ho necháme pomalu přebírat zodpovědnost samo za sebe. Nebo ho musíme nechat si někdy „natlouct“. Zažít bolest, strach, překážky, nezdary. Musíme se nebát. Musíme v sobě nechat vyrůst odvážnější kus mámy, aby mohly být odvážné i naše děti.

## **Zase ta doba...**

A to zase zvlášť dneska není jednoduché. „*Svět se posunul jinam. Není to už tak bezpečné místo, jako v dobách našeho dětství, kdy jsme si celé odpoledne a večery hráli na ulici (já konkrétně na hřbitově!) a večer se rozběhli domů,*“ říkala mi Jitka Ševčíková. A připomněla další věc: „*Taky vnímám, že je rozdíl mezi holčičkami a kluky. Zatímco syny jsem už na základce či střední s relativním klidem vypouštěla i do cizích zemí, u dcery máme s manželem obavy ji pouštět pomalu i samotnou ze skauta, aby se jí něco nestalo. Když kluci objevovali na internet, tak jsme se tomu s manželem zasmáli, když totéž teď zažíváme s dcerou, snažíme se ji*

*chránit.* “ Takže jako mámy v sobě vlastně musíme objevovat další vrstvu. Věřit svým dětem. Učit se správně vychovat holky, správně vychovat kluky. Obecně správně vychovat děti jako takové. Což je často o sebedisciplíně a trpělivosti, ve které já se asi nikdy učit nepřestanu.

### **Emocemi nabitá**

A víte, co to všechno nakonec spojuje dohromady? Obrovská nálož emocí. Jako máma zažije každá z nás emoci na několik životů. Ale nejsem si úplně jistá, že vždycky víme, co s nimi. Máme v sobě často zafixované, že musíme být perfektní, což si ale jako by překládáme jako „neutrální“. Takže znám třeba mámy, které před svými dětmi nebrečí, nenadávají nebo nemluví o nezdarech. Jenže Jitka Ševčíková mi k tomu řekla fakt krásnou věc: *„Jako rodič je třeba být jedinečně autentický. Cítíte emoce? Projevujte emoce. Naučit se přiznat, prožít, vyjádřit kultivovanou formou jakoukoli z emocí je ten nejlepší dar, který můžeme dětem dát: povídat si s nimi o tom, co mne rozesmálo, rozzlobilo, rozplakalo, co s tím uděláme, nebo že potřebuju být sama... to je nádherné studium života emoční inteligence v praxi.*“ A jedna z nejzásadnějších mateřských lekcí i vnitřních vrstev v nás.

### **BOX: Příliš mnoho mateřského já**

Jestli jste už četla článek, víte, že i když jsme māmami, musíme si hýčkat ostatní svá já. A že to není jen tak, jsem nedávno viděla na své kamarádce. Pro mě je třeba přirozeně dělit čas mezi Tinu, práci, sebe, svého muže... ale ona je „jen“ doma s dětmi. A pozor, neodsuzuju ji. Je skvělá máma, tak pečující! Jenže si zlomila kotník. Týden v nemocnici, týdny o berlích, měsíce rehabilitací. A najednou nemohla utřít každou prdelku jako dřív. A víte, co ji na tom trápilo nejvíce? Že se bez ní rodina obejde a je tedy „k ničemu“. Ta bolest, když to říkala, se nedá popsat. Je to jedna z nejbáječnějších žen, co znám, a já najednou viděla, že si sama sebe cení JEN jako mámy. Že sama pro sebe má cenu JEN když se stará o druhé. A vím, že přesně to by jí – kdyby se to neukázalo teď – jednou zlomilo vaz. Protože opravdu nejsme JEN mámy. *„A ani není dobré rozhodnutí stát se māmou, abych sama pro sebe měla nějakou cenu nebo našla smysl života. To bych pak totiž jako máma nemohla dětem předat to, co jim předat mám. Sebelásku, vědomí vlastní hodnoty, sebejistotu. Protože bych si časem musela přiznat, že je sama nemám,*“ říká k tomu Daniela Lukešová. A stejně tak varuje před pokušením stát se māmou, aby se... zachránil vztah, nemuselo se do práce. A ještě vzkazuje: *„Jako matka musíte vědět, kdo jste, co vás štve, s čím se perete, co milujete. Nemusíte být perfektní, ale musíte vědět, že jste sama za sebe a že na dítě nemůžete převádět zodpovědnost za to, aby vás udělalo šťastnou, protože tak to nefunguje ani v partnerství.*“

### **BOX: Já jako matka, já jako dcera**

Co si podle mě také málo uvědomujeme, je fakt, že vstupováním do nových a nových mateřských dimenzí přirozeně řešíme a posouváme sebe coby dceru, tedy posouváme se ve vztahu k vlastní māmě, jejíž mateřské vrstvení také pořád pokračuje!!! Nakolik je to důležité? *„Určitě zásadně. A je to taky na celý život. Až do konce jedné z vás. Mám to podobně. Moje maminka je v současné době vážně nemocná a mám pocit, že jí mám šanci vrátet všechno, co mi v dětství poskytla: lásku, oporu, důvěru, povzbuzení. Ale na druhé straně jsem na ni přísná, nekompromisní, učím ji „nevzdávat se“, optimismu, disciplíně (ve cvičení), jako by se nám role trochu obrátily. Jako dítěti mi četla, teď jí čtu já. Kupovala mi knížky, ty jí teď kupuju já. Lepila se mnou obrázky, teď ji se sestrou motivujeme k tomu, aby sepisovala svoje vzpomínky do deníčku Babičko, vyprávěj! Chápu už její obavy a strachy, zákazy a trvání na tehdy stanovených dohodách. De facto po ní teď chci, co mně sama naučila...“*

TEXT: Jana Potužníková