

Laura Gutmanová

**MATEŘSTVÍ  
A SETKÁNÍ ŽENY  
S VLASTNÍM STÍNEM**

*Životní krize a emocionální revoluce*



2013

*Tuto knihu věnuji svým dětem:  
Micaelu, Maiře a Gaie*

## OBSAH

ÚVOD .....	15
KAPITOLA 1	
<b>Jedna emoce pro dvě těla .....</b>	<b>19</b>
Emoční vazba .....	19
Děti jsou bytosti vázané v emoční vazbě .....	22
Počátek emoční separace .....	23
Proč je důležité chápat fenomén emoční vazby? .....	24
Co je to stín? .....	25
Proč je péče o miminko tak obtížná? .....	26
Jsou poporodní deprese skutečné, nebo si je vytváříme? .....	28
Případ Rominy .....	29
Další případy projeveného stínu, jak o něm vyprávěly matky ....	32
Ztráta identity během šestinedělí .....	33
Mezi vnějším a vnitřním .....	35
KAPITOLA 2	
<b>Porod .....</b>	<b>39</b>
Porod jako narušení duševní integrity .....	39
Institucionalizace porodu .....	41
Západní porodní péče: v zajetí rutiny .....	42
Několik úvah o bezohledném chování .....	47
Rodit obklopena úctou a pozorností: je to naše volba .....	50
Umíme si představit, že je možné родit jinak? A je to důležité? ....	50

Takové by porody měly být: různé a jedinečné .....	51	Schopnost malých dětí rozumět (musíme s nimi mluvit) .....	103
Žádná žena by neměla rodit sama .....	52	Konkrétní způsoby, jak mluvit s malými dětmi .....	107
Existuje ideální místo pro porod? .....	54	Emoční struktura a rozvoj myšlení .....	108
Porod a sexualita .....	55	Emoční separace a komunikace .....	112
<b>KAPITOLA 3</b>		Péče o "problematické" děti .....	113
<b>Kojení .....</b>	<b>61</b>	Případ Normy .....	116
Kojení je způsob lásky .....	61	Případ Konstanzy .....	118
Setkání sama se sebou .....	62	Každá situace je jedinečná .....	119
Začátek kojení .....	66	<b>KAPITOLA 6</b>	
Miminko, které nepřibývá na váze .....	69	<b>Poskytovat oporu a zajistit emoční separaci: dvě úlohy otce .....</b>	<b>123</b>
Případ Estely .....	71	Role otce jako emoční opory .....	123
Existují ženy, které nemají mléko? .....	72	Poskytovat oporu .....	123
Miminka, která hodně spí .....	74	Co znamená být ženě oporou v mateřství? .....	123
Případ Sofie .....	76	Zmatení rolí v moderní době .....	126
Několik úvah o ukončení kojení .....	78	A kdo je oporou otce? .....	129
Valerie chce odstavit svoji holčičku .....	82	Role otce při emoční separaci .....	130
<b>KAPITOLA 4</b>		Případ Pabla .....	134
<b>Stát se šestinedělkou .....</b>	<b>85</b>	Udržení otcovské role v situaci, kdy otec není přítomen .....	135
Příprava na mateřství: vydat se vstříc setkání s vlastním stínem .....	85	Výchova dětí bez otce .....	137
Láskyplné setkání v šestinedělí .....	88	Děti, které se v noci budí: význam postavy otce .....	140
„Dula“: pomocnice a společnice .....	91	Nalezení rovnováhy v rodině .....	142
Zženštění sexuality v průběhu šestinedělí .....	93	<b>KAPITOLA 7</b>	
<b>KAPITOLA 5</b>		<b>Dětské nemoci jako projev emočního nastavení matky .....</b>	<b>145</b>
<b>Miminko, dítětko a matka spojená emoční vazbou .....</b>	<b>99</b>	Zhmotnění stínu .....	145
Základní potřeby miminka v prvních devíti měsících života ...	99	Jiný pohled na nejčastější nemoci malých dětí .....	150
Bezvýhradná pozornost .....	102	Nachlazení a zahlednění .....	152
		Aстма .....	154

Případ Eloisy .....	155	Případ malého Rodriga .....	211
Alergie .....	156	KAPITOLA 10	
Infekce .....	157	<b>Pro děti slast, pro dospělé tabu .....</b>	<b>213</b>
Případ Rodriga a jeho matky .....	158	Přirozené ovládní svěračů a autoritářský přístup dospělých ....	213
Zažívací obtíže .....	159	Noční pomočování .....	219
Případ Florencie: obtěžující chování .....	160	Případ Brigity .....	219
Případ Marcose: emoční vazba, hudba a jazyk .....	162	Sání: slastný pocit a naděje na přežití .....	221
KAPITOLA 8		Voda, ona zapomenutá sladkost .....	224
<b>Děti a jejich právo na pravdu .....</b>	<b>165</b>	Do cukrárny jediné s láskou .....	227
Vnější pravda .....	165	Děti, strava a příroda .....	231
Vnitřní pravda .....	167	Požadavky a možnosti v době jídla .....	235
Hledání osobní pravdy .....	170	KAPITOLA 11	
Pravda v těžkých situacích .....	171	<b>Rodinné zvyky a čas jít spát .....</b>	<b>241</b>
Pravda a adopce .....	176	Spánkové poruchy u malých dětí a neznalost toho, co od nich	
Případ Barbary: dát nový smysl smrti milovaného člověka ....	180	můžeme očekávat .....	241
Případ Sandry .....	181	Noc a děti ve věku 0–2 roky .....	242
KAPITOLA 9		Ve vleku názorů svého okolí .....	246
<b>Vymezení hranic a komunikace .....</b>	<b>185</b>	Děti starší dvou let a noční buzení .....	248
Mají děti zapotřebí více omezení nebo více komunikace? .....	185	Hledá se nositel citové jistoty (čtete společně s partnerem) ...	255
Jak rozpoznat skutečnou potřebu: shody a neshody .....	189	Děti se chtějí také vyspat .....	258
Používání slova „ne“, nepřilíš účinný prostředek .....	192	KAPITOLA 12	
Malí tyraní .....	196	<b>Násilníci, nebo oběti? .....</b>	<b>261</b>
Skutečný čas strávený výhradně s dětmi .....	197	Několik úvah o násilí: poznaj sám sebe .....	261
„Vrtochy“ dětí, když se narodí sourozenec .....	198	Aktivní a pasivní násilí: průvodce pro odborníky .....	265
Děti a požadavek přizpůsobit se světu dospělých .....	203	Případ Roxany .....	270
Šílenství vánočních besídek ve školkách .....	206	Agresivní děti: poznejme svou vlastní pravdu .....	272
Stresované děti .....	209		

Děti z týrajících rodin .....	275
Citově či sexuálně zneužívané děti a zneužívání mezi dětmi ....	277
Jak zjistit, zda je dítě obětí pohlavního zneužívání? .....	279
Spásné popírání skutečnosti: případ Rubéna a případ Leticie	281
Z pozice odborníka .....	283
KAPITOLA 13	
<b>Ženy, mateřství a zaměstnání .....</b>	<b>285</b>
Mateřství, peníze a sexualita .....	285
Zmatení rolí v profesích souvisejících s péčí o děti .....	289
Vzdělávací instituce .....	291
Hledání podstaty ženství .....	295
MÍSTO EPILOGU .....	299

## ÚVOD

Tuto knihu jsem napsala pro ženy. Nemá být průvodcem pro nešťastné matky, ale měla by být naopak znamením na cestě, abychom si samy sebe dokázaly představit jako matky, jež vychovávají své děti a při tom se nám odhalují naše vlastní světla a stíny vyvěrající z nitra našich ohnivých sopek.

Mnoho skrytých aspektů naší ženské psyché se probouzí k životu právě s příchodem našich dětí. Bývají to okamžiky prozření a mystických zkušeností, jestliže se odhodláme je jako takové zakoušet, a pokud najdeme pomoc a oporu, abychom se jim mohly vystavit. Je to také příležitost, abychom přehodnotily svůj postoj k apriorním představám, předsudkům a sporným názorům, které na sebe berou podobu autoritativních tvrzení o mateřství a péči o děti, o výchově a mezilidských vztazích či o komunikaci mezi dospělými a dětmi.

Tato kniha se pokouší přiblížit životní zkušenost mateřství spíše jako energetickou vibraci než jako sled lineárního myšlení. Snaží se přiblížit prožitky, které všechny ženy zažíváme jako zcela jedinečné a zároveň si uvědomujeme, že je sdílíme se všemi samičkami lidského rodu a že tvoří součást neviditelné, neustále pulsující sítě. Ačkoliv jsme každá jiná, vstupujeme na území základní afinity společné všem matkám. Mám tím na mysli archetypální zkušenost mateřství, v níž se každá z nás hledá a nalézá sama sebe v univerzálním prostoru, zároveň se však snaží nalézt svou vlastní individualitu.

Prostřednictvím řady každodenních situací objevíme celou škálu pocitů, s nimiž se každá nastávající matka může snadno ztotožnit. Psané

slovo jako nástroj, jenž má tyto zážitky zprostředkovat, může být paradoxně překážkou, jelikož odpovídá struktuře, v níž se jednotlivé prvky řadí jeden za druhým, aby nakonec vytvořily diskurs. Tím se naše snaha o přiblížení k universu ženské psyché komplikuje, neboť ta v naší západní kultuře představuje „skrytou strukturu“. Pro pochopení této knihy bude proto užitečnější zapojit vlastní intuici či spontánní pocity, jež by nám umožnily nechat se při četbě náhodně nalistované stránky unášet tím, co se v nás odehrává.

Pravděpodobně se neubráníme vzrušeným sporům, v kterých bodech se shodujeme a s čím naopak hluboce nesouhlasíme. Ačkoliv rozhovory, které mohou mezi ženami takto vzniknout, rozšiřují naše obzory, trvám na tom, abyste se pokusily o emotivnější četbu, v naději, že se vám dostane ozvěny z nekonečna. Namísto toho, abyste se učily a posuzovaly rozumové koncepce, snažte se zachytit smyslový, imaginativní či vjemový obsah. Jde o to nechat otevřené tajemné brány a pozorně si všímat těch, z nichž vyzařuje zvláštní žár. Nerozptylujme se těmi, jež nám nejsou k užítku, a nechme je volně odplynout.

Tuto knížku lze patrně číst několika způsoby: samozřejmě na prvním místě především „z pohledu matky“. Doufám však, že bude podnětná též pro odborné pracovníce v oblasti zdravotnictví, výchovy a komunikace, které přicházejí do styku s matkami, každá se svou vlastní odbornou výbavou, od níž očekává přesvědčivé výsledky v oblasti péče o děti a dětského rozvoje. Domnívám se, že je možné uchovat si oba úhly pohledu, neboť mnohé z nás jsou odbornicemi v oblasti mezilidských vztahů a zároveň matkami malých dětí.

Doufám, že se mi podaří předat vám onu energii, jež proudí v pracovních skupinách pořádaných organizací Crianza, kterou řídím, a v nichž si my matky udělujeme právo být samy sebou a smějeme se předsudkům a bariérám, které si samy vytváříme z obavy, že se budeme lišit nebo že nás

nikdo nebude milovat. V těchto skupinách se zrodila většina přístupů, které jsem v těchto posledních letech postupně rozvíjela a jež jakoby dotykem kouzelné hůlky začaly žít vlastním životem. Ve Školícím centru pro odborné pracovníky se neustále snažíme nově pojmenovat neuchopitelný stav změněného vědomí, jež provází šestinedělí, ony emoční oblasti, do nichž s příchodem miminek vstupujeme, nevyhnutelné šilenství a neodbytný pocit, že samy sebe nepoznáváme. Spolu s našimi odbornými pracovníci se snažíme v tvořivém dialogu nalézt slova, která by odpovídajícím způsobem pojmenovala to, co se v nás odehrává. Lituji, že jsem si skupinová setkání ani individuální konzultace s matkami nenatáčela, neboť onu sílu a rozkvět ženských citů lze málokdy výstižně zachytit psaným slovem. Počítám s tím, že každá čtenářka bude schopna se do těchto příběhů vžít a představit si jejich skryté pozadí, aby nakonec zakusila, že v jádru jsme jedna žena.

Zvu vás, abychom společně podnikly tuto cestu a svobodně si z ní vzaly jen to, co pro nás bude prospěšné a poskytne nám rovnováhu. Tímto způsobem chci přispět k tomu, abychom si kladly další otázky a vytvářely nové prostory, kde bychom se my ženy mohly setkávat, vést spolu dialog, vyměňovat si své zkušenosti a projevovat si vzájemnou podporu. To je mé nejpřímnější přání.

## KAPITOLA 1

# *JEDNA EMOCE PRO DVĚ TĚLA*

### EMOČNÍ VAZBA

Když uvažujeme o narození miminka, přijde nám samozřejmě mluvit o **oddělení**. Tělo novorozence, které bylo až dosud uvnitř matky a vyživovalo se toutéž krví, se oddělí a začne žít „samostatně“. Musí začít samostatně dýchat, trávit, regulovat tělesnou teplotu atd., aby mohlo žít ve vzdušném prostředí. Fyzické tělo novorozence tak začíná žít odděleně od těla matky.

V naší kultuře, která je navyklá „vidět“ pouze očima, se domníváme, že při narození lidské bytosti jde pouze o fyzické oddělení. Povzneseme-li se však v našich myšlenkách, dokážeme si představit, že to čerstvě narozené tělo není pouhá hmota, nýbrž že je to také tělo, které je křehké, emocionální a duchovní. Přestože fakticky došlo k fyzickému oddělení, přetrvává tu pouto, které náleží do jiné sféry.

Miminko a matka zůstávají nadále **spojeni** v emocionální sféře. Novorozenec, který vyšel z fyzického a duchovního lůna své matky, je dosud součástí emocionálního prostředí, do něhož je vnořen. Jelikož zatím nedošlo k rozvoji intelektu, uchovává si své subtilní, intuitivní i telepatické schopnosti, jež jsou zcela napojené na matčinu duši. Miminko se tudíž stává systémem, jehož prostřednictvím se projevuje matčina duše. Jinými slovy, vše, co matka prožívá, co si pamatuje, co ji trápí, ale i vše,



co odmítá, dítě **prožívá jako něco, co se děje i jemu**, protože v tomto smyslu jsou to dvě bytosti v jedné.

Proto od této chvíle, místo abychom v této souvislosti hovořili o „dě-tátku“, budeme používat výraz „**dítě-matka**“. Máme tím na mysli, že dítě existuje v té míře, v níž je pevnou vazbou spojeno s matkou. A budeme-li mluvit o „matce“, bylo by též přesnější mluvit o „**matce-dítěti**“, protože matkou je do té míry, do jaké setrvává v emoční vazbě se svým dítětem. Matka je v tomto období také emočně „zdvojená“, neboť její duše se projevuje jak v jejím vlastním těle, tak i v těle miminka. A nejužasnější na tom je, že dítě cítí jako vlastní vše, co cítí jeho matka, zvláště pak to, co si ona sama není schopna připustit, tedy co se nenachází v jejím vědomí, ale co odsunula do **stínu**.

Budeme-li dále uvažovat tímto způsobem, potom si v případě, že dítě stoná, neustále pláče nebo je podrážděné, musíme klást otázky týkající se nejen tělesné stránky, ale věnovat pozornost i tak říkajíc duchovnímu tělu matky a připustit, že v „nemoci“ dítěte se projevuje část matčina stínu. Jestliže ze strachu či z úzkosti potlačíme tělesný symptom nebo nežádoucí projevy dítěte, unikne nám smysl tohoto projevu. Jinými slovy promrháme poklady, jež se vynořily z vnitřního zřídla matky, v nichž je zašifrované sdělení pro ni samu a jež bychom neměli přehlédnout.

Všechny se většinou snažíme odmítnout části stínu, jež prosakují skulinami naší duše. Ne náhodou tedy mluvíme o „stínu“. Není ho totiž snadné vidět a rozpoznat, a tím spíše ho přijmout, ledaže by se odrážel v průzračně čistých zrcadlech, jakými jsou právě těla našich dětí.

Konkrétně to znamená, že když miminko příliš často pláče a nelze ho utiшит ani kojením ani chováním, zkrátka uspokojením jeho základních potřeb, měli bychom se zeptat: „Proč jeho maminka tolik pláče?“ Když má dítě vyrážku, měli bychom se ptát: „Z čeho má vyrážku jeho matka?“ Když dítě není napojeno na matku a je deprimované, měli bychom se

ptát: „Jaké myšlenky tíží matku?“ Když kojeneček odmítá prs, měli bychom se zeptat: „Z jakých důvodů matka dítě odmítá? Odpovědi, i když nejsou zjevné, se vždy skrývají v hlubinách matčiny duše. Tam bychom měli zacílit naše hledání, **pokud matka opravdu stojí o to setkat se sama se sebou a je ochotna přijmout pomoc**.

Podobné situace většinou odbýváme nějakým povrchním tvrzením typu: pláče z rozmaru, dostal virózu, potřebuje pevnou ruku atd. Viry a bacily jsou samozřejmě nutné k tomu, aby nemoc vyvolaly a stín se tak mohl na vhodném místě zhmotnit a být spatřen a rozpoznán.

V tomto smyslu poskytuje každé dítě matce či osobě, která ji zastupuje, příležitost, aby se vydala na cestu hlubšího poznání sebe sama. Pro mnoho žen se zážitek mateřství stane podnětem, aby si položily základní otázky a vydaly se cestou osobního růstu. A mnohé jen znovu promarní příležitost nahlédnout do těchto barevných zrcadel, která se jim v těchto obdobích nabízejí. Neuposlechnou hlas intuice v domněnku, že se zbláznily a že se této změti rozporuplných pocitů nemohou či dokonce nesmějí poddat.

Miminko nás prostřednictvím svého tělčka, jež mu umožňuje se daleko výrazněji projevit v smyslové oblasti, vždy o něčem spravuje. Proto dokáže projevit všechny naše emoce, zvláště ty, které samy před sebou skrýváme. Tedy ty, které jsou společensky nepřijatelné, které bychom rády zapomněly a které náležejí minulosti.

Toto období pevné emoční vazby mezi dítětkem a jeho maminkou trvá téměř beze změn prvních devět měsíců až po dobu, během níž se nemluvně naučí samostatně se pohybovat. Teprve po devíti měsících dosáhne lidské mládě vývojového stupně, k němuž jiní savci dojdou již několik dní po svém narození. V tomto smyslu se podobáme klokaním samicím, jež svá mláďata nosí po nitroděložním vývoji ještě delší dobu v břišním vaku, kde je pak dovršen vývoj mláďate až k prvním projevům jeho samostatnosti.

## DĚTI JSOU BYTOSTI VÁZANÉ V EMOČNÍ VAZBĚ

Tento vrozený způsob vzájemného spojení skrze emoční vazbu je vlastní všem dětem a uvolňuje se pozvolna. Aby novorozeně, které je zpočátku spojené silnou vazbou výhradně s emocemi matky, mohlo, jak postupně roste, navázat vztahy s ostatními, musí si vytvářet emoční vazby s každým člověkem a předmětem, jenž se ocitne v jeho blízkosti. Tak se z něj postupně stává „dítě-táta“, „dítě-sourozenci“, dítě-osoba, která se mi věnuje“, „dítě-předmět, který mám v rukou“, „dítě-jiné osoby“ atd. Dítě existuje v té míře, v jaké si vytváří vztahy se svým okolím, s bytostmi, které s ním přicházejí do styku a s předměty, jež ho obklopují; ty se v okamžiku, kdy se jich zmocní, stávají součástí jeho vlastní bytosti. Proto jsou miminka a malé děti „bytosti vázané v emoční vazbě“; aby mohly „být“, musí vstupovat do emočních vazeb s ostatními. Toto **být s jiným** je poměrně dlouhým psychickým procesem na cestě k „já jsem“.

Velice názorně to vidíme v situaci, kdy vezmeme malé dítě na oslavu narozenin: my matky toužíme, aby se zapojilo do slavnostního reje, ale maličky se nedokáží odpoutat od máminy sukně. Po hodině se osmělí, přiblíží se k bavičům a pozoruje. Když se oslava chýlí ke konci, dítě je nadšené a komunikativní, účastní se zábavy a nechce se mu odejít. Vůbec nechápe, proč ho dospělý táhne domů. Co se tu odehrává? Je to rozmazlené dítě? Ne, je to zdravé dítě v upřímné emoční vazbě. Potřebuje čas, aby navázalo vztah s místem, se zvuky, vůněmi, pohybem, aktivitami, novými tvářemi. A ve chvíli, kdy je připraveno navazovat nové vztahy, se po něm chce, aby opět změnilo prostředí a vytvořilo si vazbu na novou situaci, kterou je ulice, návrat domů, spěch, jízda autem atd. Děti se většinou smíří s tím, že musejí odejít, pokud **si s sebou odnesou něco, co by je s místem, na něž si utvořili vazbu, spojovalo**. Je důležité si uvědomit, že tu nejde o projev nevychovanosti; to, že si dítě chce odnést jakýkoliv, byť i zcela

bezvýznamný předmět (autíčko, sladkost, ozdobu), odpovídá základnímu způsobu dětského bytí. A je na nás dospělých, abychom mu poskytli čas nezbytný k přechodu od jedné vazby k druhé. Neústupnost, s jakou si děti chtějí odnést nějaký předmět z domu příbuzných či známých, některé dospělé rozčiluje. Radím vám, dovolte jim to pod podmínkou, že předmět během příští návštěvy vrátí. Pokud jim to zakážete, děti nakonec poschovávají ve svých kapsách, co jim padne pod ruku, a to k zděšení rodičů, kteří poté, co na to přijdou, dospějí k názoru, že z dítěte roste malý zloděj.

Tato tendence dětí vytvářet si silná emoční pouta v průběhu let postupně slábne v té míře, v jaké v jejich psychice a emocionalitě uzrává jejich „já jsem“. Dítě, které muselo v útlém věku snášet velké odloučení, bude mít však větší sklon setrvávat v těchto silných emočních vazbách daleko delší dobu. Ty na sebe v dospělosti vezmou podobu majetnických, pohlcujících vztahů založených na žárlivosti a nedůvěře, jež ve skutečnosti nejsou ničím jiným než zoufalým voláním, abychom nezůstali věčně sami.

## POČÁTEK EMOČNÍ SEPARACE

Přibližně ve dvou, někdy až ve dvou a půl letech však u dětí dojde k „velkému skoku“. V tomto období zahájí přirozený a pozvolný proces emoční separace. Co se v této etapě odehrává? Začíná se u nich rozvíjet řeč. Zpočátku o sobě mluví ve třetí osobě jednotného čísla: „Matěj chce vodu.“ Z hlediska prožívané emoční vazby dítě říká, že Matěj a maminka chtějí vodu, protože jsou dva v jednom.

Jednoho krásného dne se pak děti probudí a řeknou „já“: „Já chci vodu.“ To je počáteční bod na cestě vedoucí k emoční separaci a k utvoření vlastního „já jsem“, jež se završí v dospívání.