

Toxický vztah s mámou?

Nepředávejte to dál!

Jak vzniká toxický vztah mezi matkou a dcerou?

Jak se s ním vyrovnat v dospělosti? A co dělat, abyste toto nechtěné dědictví nepředala svým dětem?



Dipl.-Psych. Lucie Kolaříková



Srdečně vás vítám

Jsem **psycholožka**, **mentorka**
a koučka. Provázím ženy osobní transformací
od základního načerpání sil až po **realizaci**
životních vizí a plánů.

Dipl.-Psych. Lucie Kolaříková

mám za sebou 6leté **studium psychologie** na Univerzitě
Regensburg

3letý výcvik **Transakční analýzy**

2letý výcvik Integrativního koučingu

roční výcvik **Life koučingu**

a momentálně procházím 5letým certifikovaným výcvikem
systematické psychoterapie a supervize.

Ještě než začneme...

... musíme si ujasnit něco důležitého. Věřím, že to chápete a je vám vše jasné, ale přesto prosím tuto stránku nepřeskakujte a pečlivě si ji přečtěte.

Následující obsah vychází z mé dlouholeté praxe psycholožky a **tento e-book neumí nahradit soukromé konzultace s psychologem nebo psychoterapeutem.**

Má proto pouze informativní charakter.

Každý případ toxického vztahu je unikátní, a proto je důležité vzít v úvahu individuální kontext každého člověka.

Každý čtenář je zodpovědný za svá vlastní rozhodnutí a použití informací z tohoto e-booku na základě svého vlastního uvážení.

Přeji vám hodně úspěchů při hledání zdravých a spokojených mezilidských vztahů.

**Milující a blízká duše, která nám dala život
a provedla nás dětstvím.**

Nejhodnější člověk na světě.

Rodina.

Žena poskytující bezmeznou
a bezpodmínečnou lásku a péči.

Zní to skoro nadpozemsky, že?

O maminkách se prý má mluvit jen v dobrém.



Pravdou ale je, že když dospějeme, naše vztahy
s nimi **nejsou vždycky tak sluníčkové**
a jednoznačné...

Možná už s ní nebydlíte víc jak 10 let. Jste dospělá žena. **Žijete si svůj život po svém.** A možná i vy sama dnes už máte děti.

Přesto vám vztah s vaší mámou pořád vrtá hlavou. Občas **přemýšlíte, jestli je to normální.** Jestli to takhle mají se svými rodiči všichni, když vyrostou.

A pak nad tím mávnete rukou. Vždyť v každé rodině je něco...

Toxické vztahy jsou všude kolem nás. A toxický vztah mezi matkou a dcerou, o tom slýchám od klientek opravdu velmi často.

Ale ještě než se na to podíváme blíž, musím vám něco vysvětlit. Je to moc důležité.

Ne každý toxický vztah matka-dcera je způsobený narcistickou matkou. Vaše maminka skutečně **nemusí trpět narcistickou poruchou** osobnosti.

Možná je to laskavá žena, která vůbec nepotřebuje mít pocit, že se všechno točí kolem ní, nesnaží se z vás sebestředně vysávat vaši sílu.



Většina toxických vztahů s matkou

vzniká především na základě toho,
že **matka nemá svoje vlastní zdroje**,
svůj vlastní způsob, jak se vyživovat.



Je **vyprahlá, nespokojená**, má nenaplněné
osobní potřeby.

Jak to měla babička?

V minulosti tak fungovalo mnoho maminek.
V historii jsme zažívali **různá období** vnímání
ženství a mateřství. Otočte se teď v představách
ke svým předkům a zamyslete se nad tím,
**jak se k vaší matce chovala její matka, vaše
babička.**



V jaké společnosti a v jakých podmínkách žily?

Posuňte se o generaci zpátky.

Jak žila babiččina matka? A tak dále...

Po velmi dlouhou dobu ženy s malými dětmi svoje **potřeby nenaplnovaly** a zdrojů měly nedostatek. Plnily pouze svou roli matky a manželky, **neřešilo se tolik, jak se cítí**, ale spíš to, jak vypadají a jak působí navenek.



V dnešní době se to naštěstí pomalu **mění**. Učíme se o tématech **sebelásky a sebehodnoty**, máme více informací i možností, i s malým dítětem si snadněji **můžeme sytit svoje potřeby**. Předchozí generace to ale většinou nikdo nenaučil...

Jak to funguje v praxi?

Jak vlastně toxický vztah s matkou vznikne?

Pokud za ním opravdu **nestojí narcistická porucha**, může se matka **dostat do stresu a přetížení**.

Je vystavená náročným životním podmínkám,
je nevyspaná,
je na děti sama,
má konfliktní vztah s jejich otcem atd.



Pokud zároveň sama sebe **neumí vyživovat a dosycovat**, nemá v takové chvíli dostatek **energie, sil a lásky** pro sebe i své dítě.

Zavírá se a nemůže svému dítěti dát víc. Je to nad její síly. Přestože je to laskavá žena, může začít vůči dítěti **vykazovat známky toxického chování.**



Taková **nenasyčená a vyprahlá matka** může způsobit mnoho zmatků v duši svojí dcery, protože jí jednoduše **nemůže dopřát to, co by dcerka potřebovala.** Nemůže všímavě a citlivě reagovat na její potřeby. Vede to k zacyklení: **dcera pak také zažívá vyprahlost a také její potřeby jsou nenaplněné.**

Zacyklení toxického vztahu matka-dcera



1. Dcera přijde za matkou se svou potřebou

Dcera má z pozice dítěte potřeby, které si nedokáže naplnit sama, můžou být naplněné jen skrze matku.

Jako miminko potřebuje mámu úplně u všeho.
S přibývajícím věkem se osamostatňuje, ale přesto svou matku potřebuje i nadále.

2. Neléčená témata matky + požadavky dcery = velký tlak na matku

Spousta matek si v sobě i v dospělosti nosí nevléčené pocity a traumata z vlastního dětství. Přestože je často ani nemají zvědoměné, celou dobu jim berou energii. Po porodu se k nim přidají nikdy nekončící požadavky dítěte směřované na matku. **Matka je tak současně vystavovaná zátěží z minulosti i přítomnosti.** Ty aktuální jsou o to větší, čím horší nepoléčená témata ze svého dětství v sobě matka nosí.

3. Matka se neumí vyživovat a není dospěle vyžralá

Matka nemá dostatečně silné vnitřní a vnější zdroje zdroje (např. sebevědomí, schopnost regulovat své emoce, psychoterapie, zdravá životospráva, sebek péče).

Potlačuje své potřeby a pocity a snaží se prostě přežít.
Neví, co se sebou, ani co potřebuje dítě od svého rodiče.

Výzvy mateřství ve spojení s traumaty z minulosti vedou k **vyprahlosti a oslabení**. To způsobuje, že se matka necítí a nejedná jako dospělá. Proto hodně matek jedná vůči svým dětem nevědomě z pozice dítěte. Vzniká tak situace, kdy **nepoléčené a nezazdrojované dítě (v dospělém těle matky) pečuje o své dítě.**

A ze své dlouholeté praxe mohu říct, že to je dle mého hlavní a nejčastější kořen toxicity ve vztahu matka-dítě.

4. Matka se vůči dceři zavírá, aby chránila to málo, co má. Neumí dostatečně nasytit dceřiny potřeby.

Už ve chvíli, kdy taková matka teprve vstupuje do interakce s dítětem, je v nedostatku (energie, nadhledu, sebedůvěry, trpělivosti, vnímavosti apod.). Potřeby dítěte nedokáže správně vyhodnocovat a devaluje je. K výchově pak používá automatismy, ve kterých sama vyrostla. („Jdi do svého pokoje. Bud' zticha! Nebreč, nic se ti neděje!“ a další. Určitě jste je už někdy také slyšeli...)


Tím se snaží zmenšit tlak, pod kterým se cítí být.

5. Matka používá svou dceru jako zdroj, aby se vyživila a cítila lépe

Aby se matka začala cítit dostatečně silná a zazdrojovaná, nestačí jí jen přestat naplňovat potřeby dítěte. Potřebuje mnohem víc. Pamatujte, že jede na dluh už od dětství. **Začne proto (většinou nevědomě) z dítěte dělat svůj zdroj k uspokojování svých potřeb** (např. potřeba dostat uznání, mít svůj klid, cítit se sebevědomě apod.).

6. Dcera se snaží matce vyhovět a pomoci jí

Děti se vždy snaží pečovat o své rodiče. Mají v sobě totiž zakódovanou informaci, že bez dospělého člověka nepřežijí. A proto se vždy adaptují na to, v čem doma žijí. Pokud matka začne své dítě využívat jako zdroj k uspokojení svých potřeb a potřeby svého dítěte nenaplnuje, **dítě bude své potřeby vnímat a vyhodnocovat jako něco špatného.** Půjde automaticky naproti matčině požadavku a bude se snažit ze všech sil být pro ni tím nejlepším zdrojem.



7. Dcera věří, že zachránila situaci a může teď něco chtít

Dcera už teď ztrácí pojem o tom, že má (dětské) právo na své potřeby a matka (coby dospělá) je tu od toho, aby je co nejlépe naplňovala a dávala tak dítěti psychickou výživu. **Dcera postupně začíná věřit, že je to ona, kdo má povinnost plnit potřeby svojí matky.**

Nemůže ale své dětské potřeby úplně vypnout a sama si je nedokáže z pozice dítěte naplnit. Cítí se bezmocná, a proto **za matkou i tak jde s nadějí, že tentokrát matka na její potřebu zareaguje pozitivně.**

A celé toxické kolečko se znovu roztočí...

Vyprahlé matky v sobě nosí zraněnou vnitřní holčičku. Potřeby jejich dcer jim kvůli tomu často přijdou nepřiměřené. Mají pocit, že si dcera vymýšlí, je příliš náročná, příliš rozmazlená, je prostě PŘÍLIŠ.

A že je třeba dceru usměrnit. Chtějí to pak svým dcerám dát pocítit, chtějí je ukáznit, ale třeba je i nějak srazit.

Pro malé holčičky nebo dospívající dívky je to samozřejmě **velmi zraňující**. Protože **dítě své potřeby nedokáže regulovat**, i kdyby to pro matku chtělo udělat. Jeho mozek a nervová soustava se vyvíjí až do 20 let, průběžně se učí emoce a potřeby ovládat, ale v dětství to nedokáže. **Dítě se umí buď projevit, nebo potlačit**, když vidí, že jeho emoce a potřeby rodičům vadí.

Ať už to tedy vyprahlé matky zamýšlejí nebo ne, dávají svým odmítáním dítěti najevo, **že na jeho emocích a potřebách nezáleží**. Což je pro dítě velmi zraňující.

Pokud se vám v dětství stalo, že jste se cítila **nepřijímaná, nevyslyšená, prožívala pocit, že vaše emoce a potřeby jsou moc, nebo nejsou důležité**, pravděpodobně jste se **naučila je potlačovat**. A to se musí časem někde projevit...



Prozradím vám teď jednu zajímavost:

Toxicita matky vůči dceři může začít **narůstat od různého věku**. Existují matky, které se začnou chovat toxicky k předškolačce, ale i takové, jejichž vztah s dcerou začne skřípat až v pubertě. *Jak je to možné?*

Matčina toxicita vůči dceři je totiž propojená s obdobím, kdy sama matka přestala být ve svém dětství zdrojovaná. Záleží tedy na tom, v jakém věku matka začala zažívat zanedbávání, bezohlednost a kdy jí její matka přestala naplňovat její potřeby.

Příklad z praxe:

*Dětství Kateřiny bylo do 12 let v pořádku, nezažila žádná velká traumata. Ve 12 letech ale přišel zlom. Musela převzít dospělé roli, opravdu hodně pracovat, zapojovat se do péče o domácnost, vychovávat mladší sourozence. **Neměla už v rámci své rodiny nárok na své dětské potřeby.** Její potřeby od toho věku už nebyly naplňované. Snažila se jen fungovat a přežít. Když pak v dospělosti měla sama dceru, byla schopná se o ni přiměřeně starat a být jejím zdrojem až do období dospívání. Ale od té doby není schopná dál svou dceru do dospělosti provázet jako ta větší a moudřejší. Potřeby dcery ji náhle začaly obtěžovat, přerůstají jí přes hlavu...*



Co s tím?

Nejdřív se jenom **zastavte a zvědomte si,**
že toxický vztah s matkou je vaše téma.

Prodýchejte to. Pravděpodobně se ve vás
během toho rozvíří **spousta emocí.**



Máma má vůči dětem povinnosti a ta vaše je
možná nedokázala plnit na výbornou. Je jasné,
že je to pro vás zraňující.

A je to něco, co potřebujete v sobě zahojit.

Tyto pocity totiž tvoří velmi třaskavou směs, kterou
potřebujeme nejdříve uklidnit – a případně
rozpohybovat. Abyste následně mohla jít dál.

***Pomalou si v klidu pročtěte všechny další kroky
a nechte je na sebe působit.***

1.krok

Není to vaše vina

Pokud **máte se svou matkou toxický vztah**,
pravděpodobně zažíváte v životě velmi často
pocit viny.

Jak s tím můžete pracovat?

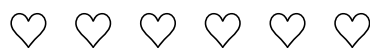


**Oslovujte se ve 2. osobě.
Promlouvejte k sobě nahlas.
Říkejte si opakovaně věci jako:**

*„Nemohla jsi za to, (dosadíte své jméno).
Ty jsi byla jen malá holčička a měla jsi právo
potřebovat (vyjmenujte, co jste potřebovala
a nedostala. Např. aby tě měla ráda, aby tě objala
a utěšila, aby unesla, že se vztekáš apod.).
Máma byla ta velká a byla to její zodpovědnost.
Byla její zodpovědnost postarat se o svoje potřeby,
a taky o ty tvoje. Měla jsi na to právo.“*

Prožijte všechny emoce, které se tím otevřou.

**Cesta tohoto léčení bude nejspíš dlouhá. Zůstaňte
tomu otevřená. Dovolte si být zklamaná, smutná,
vzteklá, rozčarovaná a pečujte o sebe, jak nejlíp umíte.**



Určitě se budete muset podívat i na svoje chování, které teď v dospělosti nejspíš také bude vykazovat nějaké toxické rysy, ať už toxické vůči vám (sebedestrukce) nebo toxické vůči ostatním. A rozhodně na tom také musíte zapracovat.

Ale **opakování toho, že to není vaše vina, je MOC důležité pro osvobození.** Abyste pochopila, že jste neudělala nic špatně.

2.krok

Objevujte, kým opravdu jste

Kvůli toxickému vztahu s matkou totiž máte zkreslený obraz o sobě sama. **Možná teď pořádně nevíte, kdo vlastně jste.** A potřebujete to celé trochu narovnat a poupravit. Potřebujete taky trochu narovnat a poupravit vztah se svojí maminkou.

Dobrá zpráva je, že **i teď v dospělosti můžete postupně objevit sama sebe.** Ne to, jaké výkony podáváte, jak působíte, jak moc jste hodná, kolik věcí zvládáte, jak jste skvělá. **Ale to, kdo skutečně jste...**

Nastavte si určitou vzdálenost a emoční odstup, který vám v tuto chvíli bude dělat moc dobře.



Prozkoumejte to!

Zaměřte se na to, co **skutečně cítíte**.

Co **skutečně potřebujete**.

Učte se vnímat, že **vaše potřeby jsou v pořádku**.

Že můžete **mít svoje potřeby!**

Bude to chtít nějaký čas. Pravděpodobně jste se naučila cítit ohledně svých potřeb vinu. Protože v dětství vaše potřeby nebyly naplňované tak, jak jste potřebovala a jak pro vás bylo důležité.

Tím pádem jste se naučila cítit se vinná za něco, co jste nedokázala ovládat a regulovat.

3.krok

Obrátte list

Bude to proces, nebudu vám lhát. Ale to **znovuobjevování sebe sama** je moc hezká cesta.

Znamená to, že teď můžete tuto část toho svého příběhu uzavřít. A můžete **začít psát úplně novou kapitolu.** Nebo rovnou celou novou knihu!



Můžete najednou zjistit, že jste někdo úplně jiný, než si teď myslíte. A můžete se **učit naplňovat si své potřeby sama** tak, jak jste to v minulosti potřebovala od maminky.

Teď to můžete pro sebe udělat vy. A to je moc krásná cesta.



Emoční dědictví je jako genetické dědictví; předává se z generace na generaci, aniž by si toho někdo skutečně všímal.

- citát z knihy *Budu vůbec někdy dost dobrá?*

Nechtěné dědictví, *aneb jak to nepředat dál?*

Pevně věřím, že chcete být tou generací, u které neharmonické vztahy s matkou skončí.
Že chcete svým dětem předat to nejlepší.

Co pro to můžete udělat?

Vnímavá a citlivá reakce na pocity a potřeby našich dětí

je něco, co v nich **vytváří pocit bezpečí**, co jim dává pocit, že **jsou milované a přijímané**.

A že jsou pro nás DOST. Když budete jako rodič svým dětem naslouchat a dávat přiměřenou odpověď, která je láskyplná a přítomná, **uděláte fantastickou věc** pro jejich budoucí pocit sebehodnoty a sebelásky.

*Jako rodiče se musíme učit, jak
se utěšovat, opečovávat*

a také **udržovat život co nejvíc v pořádku**. Mít co nejvíc vyživujících a pečujících vztahů kolem sebe, mít co nejvíce toho, co nás baví, co nás těší. Tak, abychom čerpali z těch správných zdrojů a nekradli energii svým dětem.

Naše zodpovědnost jako dospělého je vyživovat se, zdrojovat se, být ve vztahu rodič-dítě tím dospělým. Teprve tak dokážeme dobře pečovat o své děti.

Co si odnést?

Ne všechny toxické vztahy s matkou jsou důsledkem nějaké narcistické poruchy osobnosti nebo těžce manipulativního osobnostního charakteru.

Spousta manipulací a toxicity ve vztazích **vychází z nenasycenosti**. Z toho, že nemáme dost a potřebujeme se někde dosytit.

Zbavujte se pocitu viny, prožívejte své emoce, objevujte, kým opravdu jste. Dejte si na čas a nevzdávejte se. Zasloužíte si vystoupit ze stínu své matky, odpustit si a žít plnohodnotně sebe samu. Neváhejte vyhledat psychoterapii, pokud je to pro vás příliš velká zátěž, kterou sama neunesete.

Pokud máme děti, naše zodpovědnost jako dospělého je o sebe **pečovat, vyživovat se, zdrojovat se**, být ve vztahu rodič-dítě tím dospělým.

Teprve tak dokážeme dobře pečovat o své děti.

NĚCO NAVÍC: MEDITACE ZDARMA

I tak se mám ráda

Teď už víte, jak je důležité **zdrojovat se a pečovat o sebe**. Existuje mnoho cest, jak s tím **můžete začít teď hned**. Jednou z nich je třeba vedená meditace. Proto mám pro vás jako dárek meditaci, která vás uvolní a utěší. Je velmi silná a má moc vám z dlouhodobého hlediska pomoci se sebeláskou.

Stáhněte si ji ZDARMA:



Toužíte po změně?

Cítíte, že potřebujete svůj život změnit? Že vám spokojenost stále uniká?

Nechte se **ode mě hýčkat a provázet po celý rok** ve skupině podporujících žen. S láskou jsem pro vás připravila

K L U B
Ultimátně
S P O K O J E N Á[®]

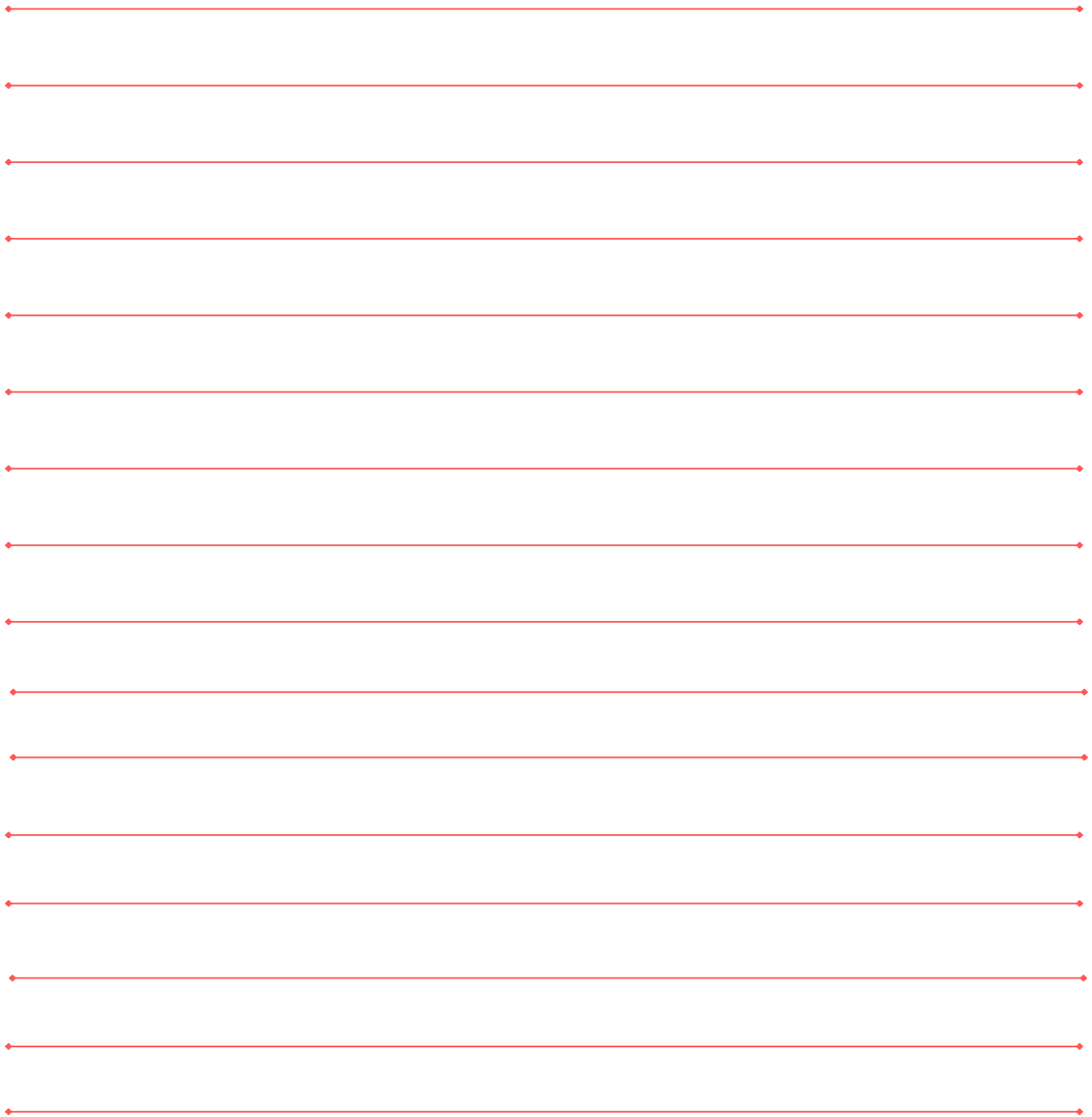
Máte možnost projít významným léčením a začít žít svůj život s mou velkou podporou a se spoustou informací i užitečných metod.



NAPIŠTE MI O POZVÁNKU



Prostor pro vaše poznámky



Prosím, nešířte knihu dál.



Já i spousta dalších lidí jsme s ní měli hodně práce.

Věškerý její obsah včetně textů, obrázků a grafiky je určen pouze pro vaše osobní použití. Tento e-book je chráněn autorským zákonem. Jakákoli reprodukce, šíření nebo sdílení této e-knihy nebo jejích částí v jakékoli formě (elektronické nebo fyzické) bez mého předchozího písemného souhlasu je přísně zakázáno.

Pokud si přejete sdílet informace z této knihy s ostatními, kontaktujte mě prosím na podpora@luciekolarikova.cz.

Moc vám děkuji za pochopení a respektování této prosby. Cením si vašeho ohleduplného přístupu.

Srdečně,
Lucie