

Když jsme byly malé holčičky, vytvořily jsme si falešné já

Spousta malých holčiček se v dětství naučí, že způsob, jak přežít v nepřátelském emočním prostředí své rodiny, je popřít svou individualitu, protože tak uklidní své matky. V knize *Dospělé děti emočně nedospělých rodičů* (Adult Children of Emotionally Immature Parents: How to Heal from Distant, Rejecting or Self-Involved Parents) Lindsay C. Gibson vysvětluje, že „individualitu dítěte nejistí a nedospělí rodiče vnímají jako hrozbu, protože v nich probouzí strach z možnosti odmítnutí či opuštění“ a „proto jejich děti ve snaze zbavit rodiče úzkosti často potlačují jakékoli autentické myšlenky, pocity či tužby, které by jistotu rodiče narušily“. Některé z těchto bolestivých dětských domněnek jsou tyto: „Vždycky nejdřív mysli na to, co od tebe chtějí ostatní. Nežádej o pomoc. Neříkej nic na svou obranu. Jestli chceš něco pro sebe, styď se.“ Dítě může začít hledět na svoji existenci (s oddělenými potřebami a pocity) jako na projev neloyalitativity k matce. A tak se vytvoří rozštěp, neustálý boj mezi loajalitou k matce a touhou po vlastní skutečnosti a oddělené existenci.

Pro „opravdové“ děvčátko není místo. Kapacitu vyrovnávání se s napětím v rodině zcela zaplnila situace rodičů.

Rovnováha v dysfunkčních rodinách je často tak křehká, že přirozené napětí vycházející z projevů individuality jejich členů nemůže být tolerováno. Takové rodiny drží

pohromadě díky vzájemné závislosti a osobnostnímu zapletení, nepojí je emoční intimita ani skutečné pouto. Napětí v rodině může být způsobeno potížemi, jako jsou závislosti, finanční nejistota, domácí násilí či duševní nemoci, abych zmínila několik nejčastějších. Nepevné hranice v rodině a manželské problémy jsou živnou půdou pro „parentifikaci“ dětí, což znamená, že jsou děti přinuceny začít dělat rodiče vlastním rodičům. Děti pak vnímají napětí vycházející z vlastních potřeb jako problém, čímž si zvnitřňují pocit, že jsou od přírody špatné, zlobivé, poškozené – a musí se polepšit. A tak přichází na scénu „falešné já“, aby rodiče potěšilo. Není v možnostech dítěte rozpoznat, že bolestivé napětí, na něž reaguje, se k němu ve skutečnosti vůbec nevztahuje, protože vzniká v jeho okolí, konkrétněji z toho, jak jeho rodiče zvládají své vlastní životy, což dítě nijak nemůže ovlivnit.

Tragédie hodných holčiček a parentifikovaných dcer

Že jsou malé holčičky závislé na matčině podpoře, fyzické, mentální a emoční, není ani potřeba říkat. Vztah mezi holčičkou a matkou má být jednosměrkou, v níž bez ustání putuje podpora od matky k dceři. Jednou z mnoha podob mateřského zranění je sdílená dynamika, v níž matka nepřípustně závisí na dceři, aby si zajistila duševní a emoční podporu. Tato výměna rolí dceru nesmírně poškozuje a má dlouhodobý dopad na její sebeúctu, sebevědomí a pocit sebehodnoty.

Aby dcerka těmto požadavkům vyhověla, musí potlačit své vývojové potřeby a přizpůsobit se potřebám matky. Místo aby matka zrcadlila dceři, zrcadlí dcera matce. Místo aby dcera mohla matku využít jako bezpečnou emoční základnu pro své objevy, čeká se, že bude tuto službu prokazovat ona matce.

Dcera je zranitelná a na matce závisí kvůli svému přežití, takže nemá moc na výběr: buď se přizpůsobí a vyhoví matčiným potřebám, anebo se do určité míry vzbouří.

Když matka postaví dceru do role dospělého – třeba náhradního partnera, nejlepší kamarádky nebo terapeuta, vykořisťuje ji. Když se dcera matce stane emoční rekvizitou, nemůže na matku dostatečně spoléhat, že budou naplněny i její vývojové potřeby.

Parentifikované dcery mohou na tuto dynamiku reagovat různě:

- ◌ „Když budu opravdu, opravdu hodná holčička (ochotná, tichá, bez potřeb), maminka si mě konečně všimne a začne se mi věnovat.“
- ◌ „Když zůstanu silná a matku ochráním, všimne si mě.“
- ◌ „Když matce dám, co chce, přestane mě zneužívat.“

Když jsme dospělé, promítáme tuto dynamiku do dalších vztahů v našem životě. Například do milostných: „Když se budu dál snažit být pro něj dostatečně dobrá, získám konečně jeho oddanost.“ Nebo v kariéře: „Když budu dál pracovat o víkendech, zvýším v jejich očích svou hodnotu a čeká mě povýšení.“

Ve vztahu s takovými matkami soutěžíme o to, komu se mateřské péče dostane.

Jako poselství z toho vyplývá, že ve společnosti není k mání dostatek mateřské lásky. Dívky vyrůstají ve víře, že láska, souhlas a ocenění jsou *velmi vzácné* a že chceme-li být těchto drahých komodit hodny, musíme pracovat až do úmoru. Jako dospělé nás posléze přitahují situace, kde se tento vzorec opakuje znovu a znovu. (Mnohé výše popsané dynamiky platí i v případě dospívání chlapců.)

Parentifikované dcery jsou o své dětství okradeny. Dceři se ve vztahu nedostává uznání jí samé jako osoby. Je uznávána spíš jen na základě naplnění funkce, již v rodině naplňuje (zbavit matku utrpení).

Matka od dcery může očekávat, že bude naslouchat jejím problémům, a žádá po ní, aby jí poskytla útěchu a péči, aby uklidnila její dospělé strachy a starosti. Žádá patrně, aby dcera uklízela, co ona sama nadrobila, ať už fyzicky, či emočně. Dceru může často povolávat do svých sporů jako prostřednici či smiřovatelku.

Matka dceři naznačuje, že je sama příliš slabá, zahlcená a nezvládá život, natož mateřství. Sděluje jí, že dceřiny vývojové potřeby jsou pro ni prostě „příliš“. Dítě si ve výsledku dává za vinu, že vůbec existuje. Malá holčička zjišťuje, že nemá právo mít potřeby, nemá nárok, aby jí bylo nasloucháno nebo aby byla uznána jako samostatná osobnost.

Role „hodné holčičky“ v sobě nese i lákavé odměny. Obdrží-li dcera chválu či uznání pouze tehdy, když jedná jako matčina bojovnice, záchránkyně či utěšova-

telka, přináší jí to chvilkový pocit kontroly nad jinak nezvladatelným prostředím. Dítě se proto v roli postupně zabydlí. Parentifikované dcery obvykle tento mechanismus přijmou za svůj a operují v něm až do dospělosti.

Pro některé ženy může vyjádření vlastních potřeb znamenat odmítnutí či zneužití ze strany matky.

V dětství se může dcera bát, že je matka příliš „křehká“, a tak může vlastní názor skrývat z obavy, co by to s matkou udělalo. Matka může tento postoj posilovat tím, že hraje roli oběti a dceru staví do role útočníka, kdykoliv ta vyjádří svou vlastní, oddělenou skutečnost. Tohle se může projevit v dceřině nevědomé víře: „Jsem moc problematická. Moje pravé Já ostatní zraňuje.“

Tyto dcery mohou na své matky projikovat „dobrou matku“, ale i matku špatnou. To se může projevit, když se dospělá dcera chystá od matky emočně separovat. Matka může nevědomě vnímat separaci dcery jako zopakování odmítnutí, které zažila od své vlastní matky. Může proto reagovat přehnaným hněvem, pasivním trucováním nebo nepřátelskou kritikou.

Matky, které své dcery takto vykořisťují, se často hned naježí: „Neobviňuj mě!“ nebo „Přestaň být tak nevděčná!“, když dcera vyjádří se vztahem nespokojenost nebo o něm chce diskutovat. Dcery, které byly připraveny o dětství vpádem matčiných potřeb, jsou terčem matčiných útoků, jak může dcera vůbec mít tu drzost nějakou diskusi o jejich vztahové dynamice nastolovat.