

WOMAN

PERFECT

časopis
perfektní
ženy

ANATOMIE *lásky*

Green flags,
přečhozený
vztah i syndrom
supermámy

NOVÁ SEZONA, NOVÁ VY

Přivítejte nejlepší
éru svého života

CENA: ČR 99 Kč / SK 4,69 €



SRPEN-ZÁŘÍ 2025

SYNDROM *supermámy*

Dáváte ze sebe maximum. Chcete pro své dítě to nejlepší, jenže uvnitř se často cítíte unavená, podrážděná a neviděná. A někde mezi nákupním seznamem a večerním usínáním se vytrácí nejen radost, ale i vy sama. Jak z pasti „dokonalé mámy“ ven?

Vaříte bio kaše, čtete o respektující výchově, připravujete tvoření z krabiček, šišek a knoflíků a hlídáte, aby vaše dítě jedlo pestrnou stravu, mluvilo třemi jazyky, netrávilo čas u obrazovky a mělo dostatek pohybu, smysluplných her a zdravého spánku. Každý den se snažíte být lepší, být doslova vším – maminkou, kuchařkou, psycholožkou, pedagogem, řidičkou, trenérkou, zdravotní sestrou, mediátorkou a občas i ženou. Večer padáte do postele vyčerpaná, a stejně máte pocit, že to nestačí. A spolu s tím uvnitř roste tiché napětí, které už nejde přehlížet.

Když se z ženy stane projekt

Některé ženy v sobě nesou hluboce zakořeněné přesvědčení, že musí být dokonalé – ve všem a za všech okolností. Měly by být klidné, trpělivé, pečující, výkonné a zároveň usměvavé. Tento vzorec často vyrůstá z toho, co žena v minulosti vnímala a prožívala. V dětství mohla zažívat, že láska a přijetí přicházejí tehdy, když podá výkon, přizpůsobí se očekáváním a zvládne vše bez chyb. Tak v ní zakořenilo přesvědčení, že hodnota člověka závisí na tom, co všechno zvládne a jak moc se snaží být ideální.

Mateřství, které by mohlo být prostorem pro blízkost a radostné objevování vztahu s dítětem, se pak mění v režim úkolů, výčitek, tlaku a nespokojenosti. Každý den přináší nový seznam věcí, které je třeba zvládnout a zařídit. Supermáma si nikdy nesesedne jen tak – bez pocitu viny. Neumí říct „dnes nemůžu“, protože v jejím vnitřním světě by to znamenalo selhání.

Hodnota se tu měří výkonem. Klid je podezřelý a někdy vnímaný jako slabost. Jenže tím, že všechno zařizuje sama a do detailu, brání ostatním, aby se zapojili, rostli a nesli odpovědnost. Dítě se nenaučí hledat vlastní cestu, partner ztrácí možnost být oporou – a ona sama se vzdaluje svým potřebám, ženskosti i vnitřnímu klidu.

Co cítí dítě a co vidí rodina

Děti nepotřebují mámu, která všechno stíhá. Nepotřebují dokonalost ani rozvojové tabulky. Potřebují především její přítomnost. Ne další kroužek nebo zdravou svačinu, ale klidný hlas, něžný pohled a chvíli společného bytí. Mámu, která je skutečně vidí, vnímá, jak se cítí, a není tak zahlcená, že reaguje jen pokyny a připomínkami. Dítě vnímá napětí dříve než dospělí. Cítí, že máma je unavená, že se přetěžuje, že není v klidu. A i když neví

proč, začne se přizpůsobovat, nebo v sobě nese pocit, že za to může ono. Snaží se být hodnější, tišší, šikovnější. Touží, aby máma byla spokojená, a tak začíná potlačovat samo sebe.

Napětí vnímá i partner. Někdy má pocit, že jeho snaha je zpochybněná, že jeho způsob není dost. A tak se stahuje. Rodina, která měla být zázemím, se mění v systém opatrnosti a přizpůsobení. Každý dělá, co může, aby žena „vydržela“, ale tím se vytrácí blízkost. Napětí se pomalu stává novým standardem.

Vnitřní hlas nedostatečnosti

Když je dítě neustále vedeno k tomu, aby se „zlepšovalo“, když slyší, že něco by mohlo dělat lépe, když je láska podmíněná výkonem, nebo klidem, začne v sobě postupně budovat přesvědčení, že takové, jaké je, nestačí. Nechápe, že máma to dělá z lásky a pro jeho dobro – cítí jen to, že není dost. A tento pocit si nese dál.

Dospělý život pak často provází přehnaná sebekritika, tlak na výkon a pocit, že musí neustále víc. Takové dítě se v dospělosti často nedokáže uvolnit a neumí odpočívat bez výčitek. Má v sobě vnitřní hlas, který říká, že je potřeba se ještě zlepšit. Přijetí sebe sama, návrat k vnitřnímu klidu a schopnost dovolit si být takový, jaký je, se pak učí až roky později. Často až v mnohaleté terapii. A často až tehdy poprvé potká své potlačené a zapomenuté vnitřní dítě, které toužilo po jediné věci: být milováno bez podmínek, tak, jak je.

Z pasti dokonalosti k mateřství srdcem

Syndrom supermámy není jen o přetížení. Je to vnitřní past. Neviditelná hra mezi dvěma extrémami – hlubokou touhou být tou nejlepší a stejně silným strachem z vlastní nedostatečnosti. V hlavě zní dvě věty: „musím být dokonalá“, a hned za ní: „nejsem dost“. A tak



se žena neustále snaží, přetváří, napravuje a plánuje. Hraje totiž hru, kterou nelze vyhrát.

Cesta ven nevede ani k většímu výkonu, ani k větší laxnosti. Nevede k tomu „být méně dobrá“, ani k tomu „přestat se snažit“. Skutečný obrat přichází až tehdy, když si dovolí z té hry vystoupit. Přestat rozdělovat samu sebe na dobrou a špatnou matku. Přestat se hodnotit podle vnějších měřítek a začít objevovat třetí cestu – cestu milující matky. Milující matka není ideální ani dokonalá. Je skutečná. Vnímá, co dítě doopravdy potřebuje – ne co by se mělo, ne co říká tabulka, ale co cítí její srdce. Někdy je něžná, jindy přísná. Někdy klidná, jindy unavená. Umí být blízko i v tichu.

Umí pečovat, i když zrovna nemá energii na výtvarné dílny. Milující matka nehraje na dojmy – je přítomná, otevřená a opravdová. A dítě to cítí. Právě to mu pomáhá vyrůst v šťastného a soběstačného člověka.

A tak prvním krokem zpět k sobě je přestat bojovat sama se sebou. Přestat se snažit být dokonalou. Přijmout se v celé své proměnlivosti. Připomínat si, že nejde o to být perfektní, ale o to být opravdová a přítomná. Být s dítětem tak, aby cítilo, že je milované a přijímané. Protože dítě nepotřebuje ideální matku. Potřebuje vás – živou, přítomnou, nedokonalou a milující.

— Natalia Bykova (NataliaBykova.cz),