

ZAČAROVANÉ MATEŘSTVÍ

aneb 6 prokletí, kterými si z mateřství děláme galeje



napsala

MARTINA CHOMÁTOVÁ

studentka vysoké školy života a hravosti

lektorka, organizátorka akcí

© 2016 Martina Chomátová, www.playeveryday.cz



ZAČAROVANÉ MATEŘSTVÍ

aneb 6 prokletí, kterými si z mateřství děláme galeje



napsala Martina Chomátová, zakladatelka projektu www.playeveryday.cz

Děkuji životu za veškeré lekce, kterými jako člověk procházím. Děkuji za setkání s mnoha inspirativními ženami.
Těmi, které žijí naplněné životy. Těmi, které podporují mé řádky.

Prohlášení

Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení. Stažením tohoto materiálu rozumíte, že jakékoliv použití informací z tohoto materiálu a úspěchy či neúspěchy z toho plynoucí, jsou pouze ve Vašich rukách a autorka za ně nenese žádnou zodpovědnost.

Velice si vážím, že nyní čteš tyto řádky. **Na následujících stránkách nalezneš inspiraci** a zamyšlení nad tím, co může každodenně ovlivňovat Tvůj život aniž by sis toho byla vědoma.

Představovala jsem si mateřství jako skvělý čas, kdy si budu moct užívat své dítě a vše o čem jsem snila. Hru, radost, společné objevování světa. Ovšem před tím, než jsem se dostala k takové odměně, jsem musela projít těžkou zkouškou. Hormony zaslepily vědomí sebe sama a já naprosto zapomněla, kým jsem a co dělat. **Neuměla jsem už být šťastná** a to jsem měla prožívat podle všech nejkrásnější období v životě.

Ta zkouška trvala několik měsíců, ale stála za to. Na cestě za tím pokladem jsem totiž znovu poskládala střípky sebe sama. Abych jako zbrusu nová a přitom stále já, ale vědomější vykročila do nové mateřské role. Všechny tyto nalezené poklady jsou mnohem víc, než o čem jsem kdy snila. Všechny informace v tomto eBooku jsou pouhou inspirací. Je to můj příběh. Skrze něj si můžeš uvědomit, kde se v životě zrovna nacházíš Ty. Pokud zrovna nezažíváš nejskvělejší období, **nejsi v tom sama**. Jsem s Tebou a přeju mnoho štěstí na každém kroku.

S láskou

Martina Chomátová

Pokud při čtení narazíš na něco nesrozumitelného, budeš se chtít na něco zeptat, neváhej mi napsat. Zrovna tak budu vděčná za jakoukoliv zpětnou vazbu, Tvůj osobní příběh či cokoliv co budeš chtít sdílet. Napsat můžeš na [TENTO MAIL](mailto:info@playeveryday.cz)

OBSAH

1. MŮJ PŘÍBĚH	5
2. 6 PROKLETÍ, KTERÝMI SI Z MATEŘSTVÍ DĚLÁME GALEJE	11
1. PROKLETÍ – JSEM HROZNÁ MÁMA	12
2. PROKLETÍ – DÍTĚ JE NA PRVNÍM MÍSTĚ	14
3. PROKLETÍ – KAŽDÝ TOMU ROZUMÍ VÍC NEŽ JÁ	15
4. PROKLETÍ – TO DÍTĚ JE SPRATEK	17
5. MŮJ ŽIVOT KONČÍ	18
6. SROVNÁVÁNÍ S OSTATNÍMI	20
PÁR TIPŮ NAVÍC	22
3. A NA KONEC	24

1) MŮJ PŘÍBĚH

Život nás někdy dokáže hezky poučit, pěkně si s námi pohraje. Co vnímáme jako největší strasti jsou vlastně tím nejkrásnějším bohatstvím, které za život posbíráme. Učí nás totiž **vděčnosti, radosti, pokoře**. Mám doma pár týdnů staré miminko, které si užívám každou chvilku. Čichám k němu, vyprávím mu o světě, o tom co děláme. Tulíme se a hrajeme si spolu. Říkám mu Malý Princ.

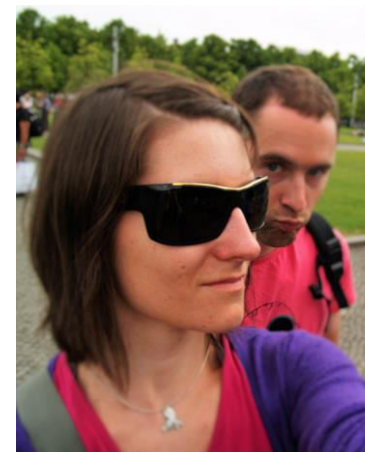
Vedle Malého Prince s námi bydlí ještě 3 letá Malá mořská víla. Každý den se směju jejím dětským moudrům, snažím se zapamatovat jaké jsou doteky jejích malých ručiček. Pokaždé, když mě obejmě a pošeptá mi nějaké kouzlo do ucha, **střežím ten moment jako ten největší poklad na světě**. Raduju se, když slyším její dětský smích. Je to ta nejkrásnější hudba co znám.

A kdo je jádrem té spokojené bandičky?

Vedle těch dvou malých bytostí mám úžasného manžela, který mě nepřestává fascinovat a inspirovat na cestě životem. Je mým nejbližším přítelem, se kterým můžu sdílet jakékoliv strasti a radosti života. Tehdy, když jsem mu v euforii v bílém oděná řekla „ANO“, netušila jsem jak dobrý krok to byl. **Jakého partnera jsem si pro život následně vybrala**. V dobrém i zlém.

Aby toho nebylo málo, k tomuhle skvělému týmu mám ještě čtyřnohého učitele. Ten mě tahá do přírody, užíváme si spolu hrátek a efektů pozitivního tréninku. Bydlím na místě s výhledem a nadhledem, hned u lesa, sdílíme domov s tchánou, jejichž vlivu a inspirace v našem životě si velmi vážím. Cestování, mé vášně, si užívám se svými rodiči a navzájem se obohacujeme stylem, který je nám vlastní.

Mám blízké přátele, ke kterým mohu být upřímná a otevřená a náš vztah tím roste. I přes všechny ty neduhy, kterými zrovna procházím a které sdílím. A mohla bych pokračovat dál a dál.



Nemůžu říct, že mám život, o kterém jsem vždy snila, protože to není pravda.

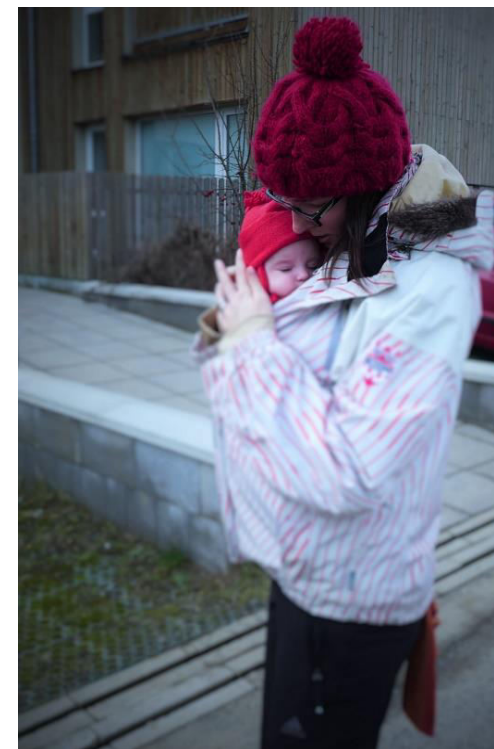
Proč? Protože já ani nevěděla, že takové poklady kdy můžu mít, že takový život můžu žít. **Netušila jsem, že můžu sama zažívat každodenně radost a pohodu.** Že můžu mít vztahy založené na respektu a obdivu. Že můžu být sama sebou a být právě proto krásná a dokonalá. **Že taková jaká jsem mám své jedinečné místo pod sluncem.**

Vypadá to jako z pohádky. Ovšem než přijde happy end, musí si princ princeznu zasloužit, odčinit. Však víte jak to chodí v pohádkách. Ani moje cesta nebyla bez trnů. **Začátky mateřství byly jako ta největší noční můra.** Dnes, když se kochám těmi krásnými chvílemi současnosti, často se v paměti vrátím do období, kdy jsem se vším chtěla prásknout a odejít z tohoto světa. Nic nedávalo smysl.

Dnes se slzami v očích brouzdám minulostí a s vděkem a pokorou se **klaním kráse života.** Obdivuju svou vlastní sílu, odvahu postavit se svým stínům a odrazit se ode dna. Nebýt té krušné zkoušky na začátku, nebýt všech těch kroků, které jsem od té doby ušla, nikdy bych nebyla za své zásluhy tak bohatě odměněna. Sklízím ovoce, na které jsem prolila mnoho slz a prošla si svými osobními bažinami. Kdo chce může tomu říkat deprese. Já jí říkám „má nejlepší učitelka života“.

A jak to vlastně bylo?

Vzpomínám si, jak mi můj dědeček vždycky vyprávěl: „To tehdy v tolikátém a tolikátém roce...“ Nikdy jsem to nechápala. Jak si může ty roky tak přesně pamatovat? Ale teď vím, že **významné roky si člověk velmi dobře pamatuje.**



A tak vám tedy povím: Psal se rok 2012 a já si v rámci jedné úžasné oslavy života vzala toho nejskvělejšího chlapa co znám. Pár měsíců nato se narodilo naše první dítě. Krásná dcera. Logicky jsem se na ten moment těšila.

Po jejím narození ale následovala velmi studená sprcha. Vůbec jsem nečekala jaké kotrmelce to se mnou udělá. Můj život se převrátil vzhůru nohama a z těch krásných snů a vizí nezbylo vůbec nic. Dny střídaly probdělé a proplakané noci. **Apatie střídala nenávist a odpor k životu.** Nic se nedařilo podle mých očekávání.

Okolí se vyptávalo, zda zažívám nejkrásnější období mého života. A já se doma propadala do vlastních stínů a nedokázala se z nich vyhrabat ven. Bylo mi zle jen při pohledu na sebe do zrcadla. Připadala jsem si jako stvůra. Nechápala jsem, **proč já mám to štěstí být mámou.** Řvala jsem do polštářů, zoufalá, zklamaná sama ze sebe. Řvala jsem jako divoké zvíře.

Pláč mého věčně hladového miminka mě dral na kusy. Chtěla jsem utéct a nikdy se nevrátit. Každý den byl jak ta nejhorší noční můra. Jedinou odměnou byla večerní sprcha v době, kdy si můj muž užíval svého andílka – naší dceru. Já s každou další hodinou večerní lapala po dechu a netušila, zda se někdy znovu pořádně nadechnu. **Přišlo mi to jako věčnost.** Hlavou mi stále lítaly myšlenky na mou neschopnost, na tu nepohodu, kterou zažívám a otazníky nad celým mým stavem.

„To už můj život bude vypadat takhle napořád?“

Čím dál víc jsem se snažila přijít na řešení celé situace. Napadalo mě, že zkrátka uteču. S mým mužem bude má dcera v dobrých rukou. Ale dokážu s tím žít?



V těch nejhorších chvílích se mi hlavou honily hrůzostrašné scénáře, kdy jsem jí něco provedla, abych se svého utrpení zbavila. Ale to taky nebyla varianta, se kterou by se mi životem lehce kráčelo.

Ona nemůže za mé vnitřní stavy, za ten můj osobní bordel. Dokázala jsem v tu chvíli pochopit všechny ty, kteří jsou schopni něco podobného provést. Jedinou variantou bylo tedy odejít navždy. Hlavou mi prolítlo: „**vzdám to až zítra**“. A vyčerpáním jsem usnula.

Tyhle slova jsem si opakovala několik měsíců. Když bylo mé soužití s dcerou a mými stíny nejnáročnější, volala jsem manželovi ať přijede hned z práce. Nedokázala jsem odhadnout, čeho jsem schopná.

To „zítra“ našťestí nikdy nenastalo.

Jeden z prvních dní roku 2013 jsem ležela vedle své dcery v posteli a v setmělém pokoji přemýšlela, jakým způsobem ukončím svůj život. Vyčerpaná jsem v slzách usnula. Druhé ráno jsem se probudila, vyplakala zbytek slz a rozhodla se pro jinou variantu.

Odrasila jsem se ode dna a začala stoupat.

Den po dni jsem stavěla svůj život na nových pilířích, učila se na sebe dívat jinýma očima, hledala jsem sama sebe, abych se k sobě mohla opět vrátit. Snažila jsem se najít stopu zpátky k sobě. **Vybalit ten seznam aktivit, které mi dělaly radost.** Jedním z prvních nápadů bylo focení. Ale jak teď tahat s sebou se vším harampádím pro mimi ještě zrcadlovku? A tak jsem zainvestovala do sebe. Koupila jsem si nový foťák. Dnes z legrace tvrdím, že právě můj foťák mi zachránil život.



A jaké to mělo speciální efekty?

Jak stoupala má životní spokojenost, měnilo se vedle mě i mé uplakané dítě. Krůček po krůčku jsem se znovu postavila tváří v tvář životu a začala si dny opět užívat. Víím, že člověk v životě nemá nic zadarmo.

Mám pevnou vůli a tak jsem se trénovala jako za dob závodního snowboardcrossu. Toužila jsem jet na Olympiádu ve Vancouveru, ale přetrhla si vazy v koleni. Po zranění jsem dřela jako kůň. Ne proto, abych mohla brzy chodit. Ale abych mohla vyrazit znovu na svah a dostat se do Vancouveru.

Ty dny byly historií. Ale v těch měsících po porodu jsem v práci na sobě postupovala se stejnou intenzitou. Nechtěla jsem přežívat. Nechtěla jsem jen žít. **Chtěla jsem si život užívat.** Užívat si každý den, pády i vzestupy. Měla jsem před sebou nový cíl, nový Vancouver.

Vystudovala jsem kurz jógy a tím se začala vědoměji starat o svou tělesnou schránku a celkově o sebe sama. Prošla jsem školou Sebelásky, kurzem Nevýchovy, abych se naučila přijímat a vážit si sebe sama i všech kolem mě. Můj pohled na okolní svět se proměnil. **Proměnilo se i vnímání mě samotné.**

Začala jsem psát a otevřeně mluvit o svých pocitech, o svých poporodních stavech. A nevěřicně jsem poslouchala další a další podobné příběhy o 13. komnatách, které mé sdílení otvíralo. Zjistila jsem, že **vyplavení mých stínů mě paradoxně nejvíce přiblížilo ke kráse života, k pocitu lásky, pokory, vděčnosti.**



„A jak s tím teď naložíš, Martino?“

Když jsem dokázala já otočit svůj život ze stínu na světlo, věřila jsem, že to může dokázat každý. Své zkušenosti jsem sdílela kde jsem mohla. Začala jsem působit jako lektorka jógy pro maminky s dětmi, lektorka Strolleringu a sledovala jsem z první řady, jak tyto ženy inspiroji, jak jim **pomáhám jen tím, že jsem, tím, jaká jsem**. Tím co sdílím, tím co jsem si prošla.

Napsala jsem práci na téma Jóga a mateřství, která otevřela zapomenuté vzpomínky a vyplavila mnoho nezpracovaných pocitů a slz nejen mně, ale i desítkám žen. V době druhého těhotenství jsem cítila, že si téma poporodních depresí potřebuju pro sebe završit a připravit se na novou kapitolu. Sepsala jsem tedy vše, co se mi zdálo podstatné na mé cestě od depresí k hravosti a radosti. Ebook jsem nazvala [Návrat k sobě aneb 7 tipů jak být spokojená i po porodu](#).

Přesně 3 roky od mého odrazu z té pomyslné bažiny se mi narodil syn. Narodil se za bujarých oslav příchodu dalšího roku. Pár hodin po půlnoci 1.1.2016. **Jako oslava života, oslava všeho nového**. Od jeho narození zažíváme jiný příběh. Pluju na vlnách euforie a lásky ke všem kolem. Nedokážu slovy popsat jakou vděčnost cítím. Za to že jsem to nevzdala. Že žádné takové zítra nenastalo. Byla bych se ochudila o ten největší poklad.

Tahle honba za pokladem má happy end krásnější než jakákoliv pohádka, kterou znám. **Přála bych mnoha ženám, aby také došly za svým pokladem a nemusely se po cestě brouzdat bažinami**. Přála bych všem dětem, aby byly od narození vnímané radostně. Aby od začátku pocítily, že jsou na světě správně a že je to místo bezpečné. Aby spokojeně sledovaly svět a neměly proč plakat. Tak jako mnoho jiných miminek. Nebo tak jako můj syn, Malý princ.



2) 6 PROKLETÍ, KTERÝMI SI Z MATEŘSTVÍ DĚLÁME GALEJE

Z dívky se stane žena, z ženy matka. Nepřipravená, neznalá, nezkušená. Ze dne na den v nové roli, kterou si den za dnem, krok za krokem pomalu sama osvojuje. Některé máme k této roli nakročeno skvěle, díky zkušenostem z minulosti.

Já se mezi ně řadit rozhodně nemohla. **Kdyby mateřství bylo třeba jen o řízení auta, řezání oblouků na snowboardu, učení angličtiny zábavnou formou**, mohla bych v tom ještě jakžtakž obstát. Jenže bohužel mě čekalo zdaleka něco jiného. Převážnou většinu dní nedostatek spánku, nepřetržitá péče o malou bytost, která navíc nemluví a do toho přicházející různorodé názory zvenčí.

A teď babo rad'.

Když už jsem byla v úkrytu a v klidu domova, v hlavě mi rejdl houf myšlenek, díky únavě převážně negativních. Tyto myšlenky pak měly **vliv na mé chování, prožívání, na vnímání reality** celkově. Když se vrátím znovu k pohádkám, často si čteme o různém prokletí. Jenže v té mojí realitě jsem se mými myšlenkami vlastně zaklela já sama. Sama jsem si denodenně tvořila tu nejošklivější realitu. **Bylo potřeba změnit jádro.**

Realita, ten svět kolem zůstal stejný. Jen já změnila své vnitřní nastavení, svoje myšlenky. Prozradím vám teď několik myšlenek, kterými jsem se v období poporodních depresí bičovala, a které měly za následek mé hluboké propady.

1. prokletí – JSEM HROZNÁ MÁMA

Měla jsem celkem jasnou představu o tom, jak budu jako máma fungovat. Bezplenková metoda, nebo alespoň látkové plíny. Budu své dítě nosit v šátku, spát s ním v posteli, kojit a já nevím co vše ještě dalšího co mi zrovna trklo o nos a přišlo mi smysluplné.

Když se moje dcera narodila, kojení bolelo jako čert. Ty chvíle, kdy jsem měla věnovat svoje prsa sice roztomilé, ale ne moc něžné pusince, jsem oddalovala co to šlo. Tím víc plakalo moje dítě. Hlady. Byla jsem ráda, že spí a tak jsem rozhodně nechtěla její spánek rušit přebalováním a vysazováním nad kyblík každou chvíli, kdy se trochu zavrtěla. Po příchodu z porodnice jsem se rozhodla vzdát své myšlenky o používání látkových plen. **Potřebovala jsem co nejméně stresu.**

„Když zpomalíš či zastavíš, leckdy najdeš tu pravou cestu pro Tebe.“

Hned po několika dnech používání papírových plen jsem si uvědomila, že vlastně už jsem připravená a můžu vytáhnout látkové aniž by to byl stres navíc. **Došla jsem si k tomu sama.** Tenhle princip jsem posléze použila na mnoho dalších životních témat. Kdykoliv jsem se vzdala nějaké své představy a dala si čas, dozrála jsem k ní sama, svým tempem, díky svým zkušenostem. Nebylo kam spěchat.

Ale leckdy jsem vnímala problémy s kojením, plačící dítě, nedostatek nošení v šátku, spaní v jiné posteli či místnosti jako **vlastní pochybení**. Nejenže jsem se vzdálila své představě a neobstála ani sama před sebou. Ale připadala jsem si naprosto špatná, neschopná. Nedokázala jsem si odpustit, že v současný chvíli to prostě potřebuju jinak. Nebyla jsem ochotná přijmout fakt, že i tak je to v pořádku.

Největší frustrace nám způsobuje rozdíl mezi realitou a vytouženým cílem.

Postupem času jsem četla čím dál víc knih na téma kontaktního rodičovství a partnerství mezi rodiči a dětmi. Čím víc jsem toho přečetla, tím víc jsem byla zoufalá z rozdílu mezi realitou a vytouženým cílem. Jak mám žít podle SALVE Naomi Aldort, když všechny ty emoce a

výbuchy jsou mnohem silnější než já? Jak mám nechat své dítě poznávat volně svět kolem svobodně podle Konceptu kontinua, když mám o ni obrovský strach? Ve všech knihách byly zajímavé úvahy. Dávalo mi to smysl. Ale nikde nestálo jak se k nim dostat. [Jak k nim dojde taková Martina Chomátová](#) se svou vlastní historií? Svou vlastní sbírkou zkušeností, vítězství a traumat?

Propast mezi mnou a představami o tom, jaká mám být jako máma, byla obrovská. Topila jsem se ve své bezradnosti a nevěděla jak z ní ven. Netušila jsem, jak najít cestu na druhý břeh. A když jsem se pozvolna začala nadechovat a den po dni se učila jak chodit v nových botách mateřských, došlo mi, že jsem na správné cestě. Nebude ze mě nikdy Naomi Aldort. Ano můžu se inspirovat tím, co píše. Dnes už vím, co tím myslela. Ale já budu stále Martina Chomátová. **A budu „mámovat“ podle mého gusta.**

JSEM SKVĚLÁ MÁMA PŘESNĚ TAKOVÁ JAKÁ JSEM. TEĎ A TADY.

A to je věta, kterou si i Ty můžeš vylepit kdekoliv na oči. Protože vždy děláš to nejlepší co za daných okolností umíš. Lépe to nejde. Jednoho dne se podíváš zpět a věřím, že uvidíš, že všechny ty kroky, které jsi ušla Tě dovedly přesně tam, kde jsi snila být. Důvěřuj si.

Ani Řím nebyl postaven za den :).



2. prokletí – DÍTĚ JE NA PRVNÍM MÍSTĚ

Nevím kde soudruzi v NDR udělali chybu. Nicméně hned jak jsem v rukou držela ten malý uzlíček, udělala bych vše pro její spokojenost. Paradoxně tím, že jsem jí postavila před sebe, jsem bránila spokojenosti nás obou. Obětovala jsem svůj čas, svoje tělo, svou energii, ve prospěch dítěte. Nesnažím se naznačit, že jsem měla dítě odložit a nestarat se o něj. Snažím se říct, že **narození dítěte neznamená, že má osobnost jde do ústraní.**

Naopak. Taková jaká jsem, jsem naprosto dokonalá. Byla jsem před porodem, proč to měnit? Nechci Ti vnucovat žádnou filosofii. Ale věřím, že dítě si jde přesně pro ten originální guláš genů, vlastností, dovedností, duhů i neduhů, talentů a snů. Proč by k Tobě jinak přišlo, kdyby chtělo jiný? **Taky nepůjdeš stát do fronty na hambáč, když jsi vlastně vegetariánka, ne?**

Komu posloužím, když budu hladová, nevyspalá, unavená, otrávená? Nikomu. A tak jsem ráda, že mi po nějaké době konečně došlo, že **já jsem ve svém životě na prvním místě.** Ano JÁ. Možná to zní sobecky. Ale je to naopak. Když jsem zařadila sebe a své potřeby před všechny ostatní, paradoxně jsem byla schopná ze sebe dát nesrovnatelně víc všem kolem. Všude se o tom píše. A ono to fakt funguje. Wow!

JSEM TÍM NEJDŮLEŽITĚJŠÍM ČLOVĚKEM V MÉM ŽIVOTĚ.



3. prokletí – KAŽDÝ TOMU ROZUMÍ VÍC NEŽ JÁ

Už v těhotenství jsem zjistila, že co se týče mateřství, každý je expertem. I když třeba do vod rodičovství ještě nevstoupil. **Každý má na těhotenství, porod, výchovu a soužití s dětmi názor** a každý ten názor je samozřejmě ten jediný správný.

Já jsem byla na začátku té jedinečné jízdy a samozřejmě ty názory, které jsem dosud měla se ukázalo, že nefungují tak jak jsem si představovala. **Takže jsem postupně své názory měnila.** V pohodě. Od toho názory jsou. Celý život jsem byla zvyklá naslouchat hlasy zvenčí. Řekněme – autority. Rodiče, učitele, kamarády, doktory, trenéry, psychology, spisovatele seberozejících knih atd.

Kterému hlasu mám naslouchat? Kdo má pravdu?

Když jsem se stala mámou, bylo kolem mě mraky lidí, kteří se k mateřství, výchově a všemu tomu kolem chtěli vyjadřovat. Z toho všeho se stal v mojí hlavě totální guláš a já nevěděla co teda mám dělat. Jakou radou se řídit? Jak to teda mám dělat? Nic nefungovalo. Proč? **Protože jsem v tom nebyla JÁ.** Byla to směsice rad, návodů, které jsem různě posbírala, namixovala a snažila se aplikovat.



Ale kdo je ten, kdo rozumí mému životu nejlíp? Kdo je ten, kdo ví jak mám žít v mateřství? Kdo je ten, kdo ví jak mám nejlíp komunikovat se svým dítětem? Kdo ví nejlíp jak se v dané situaci mám zachovat? Kdo ví nejlépe co mi udělá dobře? No přeci JÁ. Já, já, já. **A tak bylo na čase ztlumit volume všech těch autorit a zaposlouchat se.**

Tam někde uvnitř musí přeci znít ten drobný, léta pohřbívaný hlásek. Můj vlastní hlas.

Když jsem ho postupně začala poslouchat a odkládala balvany cizích očekávání, světe div se, začala jsem žít. **Žít podle sebe.** Ne podle rodičů, spisovatelů, přátel, doktorů atd. To neznamena, že jsem si nevyslechla jejich zkušenosti, rady. Ale finální rozhodnutí jsem vždy zkonultovala s mým vnitřním hlasem. A uvědomila si, že stejně tak jako všichni ostatní, i já mám teď právo na své chyby a přešlapy. [Je to má cesta.](#)

JÁ JSEM EXPERTEM NA SVŮJ ŽIVOT, NA MOU CESTU MATEŘSTVÍM.

4. prokletí – TO DÍTĚ JE SPRATEK

Když byla má dcera malé miminko, neměla jsem sice takové nastavení, ale měla jsem pocit, že vše co dělá je útokem na moji osobu. Všechno jsem si brala osobně. Její pláč se mi zaryl pokaždé až do morku kosti a rozebíral mě na kusy. Jelikož byla malá, říkala jsem si, že to asi nedělá naschvál. **Musí to být tudíž odrazem mého vlastního nastavení.**

Mateřství, soužití s ní pro mě bylo leckdy utrpením a tak ona jen odrážela můj vnitřní stav. Chovala se podle toho, jak se já cítím. Postupem času jsem si tuhle rovnici mohla zkoušet dál a dál. Když byla starší, mohla se najednou hýbat a mluvit, **dávala mi čím dál větší lekce.** Bylo to náročné a ve mně se bouřily všechny kladiva.

Kde se vzal ten čert?

Ale já z jejích dob coby miminka věděla, že takový malý tvor v sobě přeci nemůže mít všechno to, co se ve mně odehrávalo. Takže ani ten větší tvoreček nemůže být tím zlem, které v sobě cítím.

Když jsem nebyla naladěná, najedená, odpočatá, zdálo se mi, že mé dítě je doopravdy spratek. Dělal všechno naopak. Nechtěla se oblíkat, jíst, spát, chodit, přebalovat. Jakmile jsem byla naladěná, najedená, odpočatá, byla jsem do svého dítěte zamilovaná a **zažívala to nejkrásnější a nejbohatší období v životě.**



Tak jak teda vytvořit spokojené dítě? **Začít u sebe.** A tak jsem se začla snažit, abych doopravdy byla schopná v co největším počtu situací zajistit mou spokojenost. A jen tak snadno (byť někdy je to náročné) jsem vytvořila jedno z nejspokojenějších dětí co znám.

JSEM SPOKOJENÁ A SE MNOU I MÁ RODINA.

5. prokletí – MŮJ ŽIVOT KONČÍ

Těch několik měsíců po porodu jsem se sžívala s novou rolí. A zároveň jsem byla ochuzená o všechny radosti, které jsem předtím zažívala. Jelikož to byla má první zkušenost, netušila jsem, kdy ty galeje skončí. **Měla jsem pocit, že už takhle budu žít napořád.** Už pořád budu svázaná k tomu malému tvorovi, nebudu moct cestovat jako dřív, chodit si kam chci, realizovat cokoliv mě napadne v tu danou chvíli.

Měla jsem pocit, že to nemá konce. Často jsem si říkala, že jediným východiskem z celé situace je, že to jednou provždy doopravdy ukončím. Naštěstí jsem svůj plán nikdy nezrealizovala a raději se rozhodla zapátrat v paměti a zkusit do toho přežívání **vnést trochu života.**

Rosteme k radosti.

Pravdou je, že můj život skončil. Ale ta nová etapa mi přinesla tolik pokladů, o kterých bych předtím ani nevěděla. Postupně jsem zjistila, že cokoliv co jsem předtím měla ráda můžu vnést do svého života. **Pokud to má pro mě doopravdy velký význam, tak najdu způsob.**

Ano už jsem nemohla jezdit závodně snowboardcross (i když asi by to šlo – kdybych opravdu chtěla). Ale mohla jsem doma cvičit s dcerou a posléze i s ostatními mamkami v parku s kočárkem. Už není tak jednoduché každé léto bydlet v jiné zemi a zcestovat tamní kraje.



Ale můžu cestovat po okolí, po ČR, po Evropě. Už nemůžu jen tak chodit na kurzy a školení, ale můžu se vzdělávat doma díky různým online kurzům a webinářům. Nemůžu se tak snadno vídat se svými přáteli, ale můžeme si telefonovat, nebo se spřátelit s novými lidmi v okolí.

A tak jsem postupně začala žít. Není to žádná věda. Věřím, že každý, komu záleží na jakékoliv aktivitě, kterou má rád, každý komu záleží na něm samotném a na jeho radosti, spokojenosti, štěstí, si najde cestu. Protože kvůli dětem se rozhodně nemusíme vzdávat ničeho. Nikdo to po nás ani nechce. Může to být spíš naše lenost a pohodlnost, že najednou máme výmluvu. A pokud tyhle dvě kazisvětky, LENOST a POHODLNOST dáme stranou, začneme doopravdy žít. **Podle sebe.**

**MŮJ ŽIVOT MÁM VE SVÝCH RUKOU.
VĚNUJI SE ČINNOSTEM, KTERÉ MI DODÁVAJÍ ENERGII.**



6. prokletí – SROVNÁVÁNÍ SE S OSTATNÍMI

Už v těhotenství mě srovnávání se překvapilo. Bylo to **odrazem mé soupeřivosti**, která se proháněla mou krví snad od té chvíle, co jsem se poprvé nadechla? Těžko říct. Slýchala jsem jak mám větší/menší břicho, ujdu/neujdu tolik, naspím/nenaspím, zvracím/nezvracím atd. Po porodu to všechno dostalo ještě další level. Porodila jsem za tolik a tolik hodin, mám tolik a tolik stehů, tolik a tolik doktorských zásahů.

Narozením dítěte to samozřejmě nekončí, ale roste s dítětem. Moje dítě měří XY cm. Spí celou noc/ nespí. Kojí se tak a tak dlouho. Nekojí se. Otáčí se. Plazí se/ neplazí se. Já vážím míň/víc než kdy předtím. Zvládám, nebo nezvládám cvičit. Jsem jen s dítětem výhradně doma. Pracuju celé dny a dítě mi hlídají ve školce, babičky, manžel. Atd. atd. Ten seznam by byl dlouhatánský.

V mojí hlavě se taková srovnání samozřejmě rojila pořád. Pořád jsem hledala kdo tedy jsem, jak to tedy mám mít a samozřejmě jsem koukala na ostatní matky. Jak to dělají. Jestli jsem lepší nebo horší než ony. Povyšovala se, nebo ponižovala. **To celé mě stálo tak moc energie.** Myslím, že právě proto jsem po prvním porodu vážila nejmíň za celý život a byla jak reklama na koncentrák.

Koho by to nevyčerpalo?

Nemůžu říct, že bych tu mršku Srovnávačku setřásla navždy. Ale hodně jsem si na ní posvítla. Najednou mi to přišlo celé absurdní. **Pokud já sama jdu jen a pouze za svou spokojeností a jen já sama vím, jak jí docílit, nebudou na tom třeba i ostatní podobně?**



Je nás na planetě bůhví kolik. A přesně tolik bůhví kolik je na světě naprosto originálních žen. Ty, které se staly mámou mají nárok být spokojené. A tak využijí jejich jedinečný mix spokojenosti. Pak to tedy znamená, že každý si může mámovat podle svého jedinečného receptu. Tak proč se srovnávat?

A tak jsem se začala světem kolem, ženami, matkami **inspirovat**. První myšlenky vždy chodí srovnávacího ražení. Ale když je trochu protřídím, zjistím, že je za tím třeba Žárlivka. Můžu se s ní domluvit a poslat jí na chvíli k Brdíčkům. A místo ní nasadit ten svůj sen. Protože ve skrytu duše sním o tom, že budu žít v té oblasti stejně jako ta zmíněná matka, žena.

Najednou tu není ani vítěz, ani poražený. Není tu ani X lepších, či Y horších maminek. **Je tu mnoho úžasných žen, které mě na mé cestě můžou inspirovat** a ukázat mi oblasti, kam jsem se ještě sama nepodívala. A stejně tak můžu být jejich průvodcem já. Tam kde už jsem byla a tam kde se mi líbilo. Nebo nelíbilo.

ŽENY KOLEM MĚ JSOU MI VELKOU INSPIRACÍ.



PÁR TIPŮ NAVÍC

Když tak píšu o myšlenkách a našich vnitřních nastaveních, napadá mě, jak s nimi tedy pracovat. Nerada bych tvrdila, že já to mám už vyřešený a že mě už nikdy nenavštívěj. Je to asi tak, že si občas spolu dáme kafičko, pokecám s nimi a snažím se **dohodnout nějaký rozumný mantinely**.

Pochopila jsem totiž, že mají všechny v našich životech svou důležitou roli a není mým cílem je tedy vyhnat. Ale jen já jsem ten, který ten celý shluk buněk mého těla řídí. **Můžu si tedy sednout za volant a dopravit nás do místa vysněného.**

Můžu kdykoliv změnit jejich směr. Tím, že jsem začala myslet na sebe, začala jsem si sepisovat své sny a radosti, vytvořila jsem si mapu. A podle té mapy každý den jezdím. Občas mi do toho mé myšlenky chtějí přidat negativní náповědu. Ale nakonec stejně vždycky dojedeme do cíle. A co Ty? Taky máš svou mapu cesty?

Jak se tvoří „skvělá máma“?

Nebylo tak jednoduchý vybudovat si pocit, že to jsem já. Jako fakt já? Fakt můžu být skvělá máma? Jo. A můžeš jí být i Ty. Já jsem to udělala tak, že jsem si při každé zatoulané negativní myšlence opakovala, že **jsem SKVĚLÁ MÁMA**. A postupně jsem tomu i začala věřit.

Jako bonus jsem se tak postupně i cítila. Poté jsem si začala mateřství užívat. A jednou se tak stalo, že přišla i má tchýně a řekla mi (a teď se podržte): „jsi skvělá máma“. To je co? Jelikož jsem už nějakou dobu věřila tomu, že jsem skvělá máma, už jsem vlastně nepotřebovala její utvrzení. Ale potěšilo mě to. A rozhodně to potvrdilo, že **když se proměníme uvnitř, mění se i vnímání okolí**. Když já věřím tomu, že jsem skvělá máma, že vše dělám jak nejlíp dovedu, bude to tak vnímat i okolí. A dostávám denně mnoho skvělých příležitostí, jak si tuhle lekci opakovat.

Afirmace

V textu jsem růžově zvýraznila návrhy afirmací, které jsem používala já. Můžeš si vytvořit své vlastní, pověsit si je na zrcadlo, na lednici, k posteli. Nastavit si je jako upomínku do telefonu. **A věnovat si denně pár chvilék**, kdy postupně budeš měnit svoje vnitřní nastavení. Ať už se to týká čehokoliv. Nejen mámování :).

Drink skvělý mámy

Mám doma podložku pod sklenici s kresbou květu života. A věřte nebo ne, ta voda, kterou pak piju prostě chutná mnohem lépe. A tak mě napadá, co si tak udělat drink skvělý mámy? Nakresli si na kus papírku srdíčko a do něj napiš třeba právě „skvělá máma“. Nech na obrázku chvíli stát sklenici a pak si jí s radostí vypij. **Na zdraví. Na zdraví skvělým mámám.** Připíjím Tobě i všem ostatním.

Ať to všechny mámy vidí. Že jsou skvělé přesně takové, jaké jsou. Že si nemají co vyčítat. Že dělají vždy to nejlepší co v tu danou chvíli umí. Že jsme vždy na prvním místě. Díky naší spokojenosti vyrůstají na světě spokojené děti. Z těch spokojených dětí budou jednou spokojení dospělí. A z nich spokojené město, národ, planeta. **Možná jsem už opravdu ulítlá, ale vidím planetu Zemi, jak si spokojeně hopsá ve vesmíru.** Co vidíš Ty?



3) A NA KONEC

Děkuji Ti za přečtení stránek tohoto čarodějného eBooku. Doufám, že jsi se se mnou vydala do míst mých či svých bažin a prozkoumala, jaké to tam je. **Snad jsem Ti na některá místa lépe posvítla.** Přeju si, abys po přečtení měla pocit, že na nepříjemné stavy a prožitky nejsi sama. Je nás mraky, kdo si prošly něčím podobným, ale ne každý o tom otevřeně mluví.

Ve svém eBooku jsem chtěla ukázat, co vše se dá změnit, když člověk začne pracovat sám se sebou. Když **začne vnímat, co se v něm odehrává.** Za těch pár let sebepozorování a sdílení jsem přišla na některé souvislosti. Také jsem si uvědomila, kolik máme podobného a že je škoda své příběhy nesdílet. Nechci působit jako mudrc, který snědl Šalamouna. Ráda bych jen ukázala na prožitky, které se leckdy do našeho mateřství vetrou.

Moje sdělení může posloužit jako inspirace na Tvé jedinečné cestě. Vše co u čtení prožíváš, vnímej jako svůj osobní kompas. Pokud bys ráda získala ještě další inspiraci, přečetla si jak jsem se já dostala z období poporodních depresí do dnešní převážně slunné reality, napsala jsem na toto téma ebook Návrat k sobě aneb 7 tipů jak být spokojená i po porodu, který je mnohem obsáhlejší.

Přeji Ti ať ve Tvém příběhu jsou jen samá kouzla a zkušenost galejí se stane minulostí.

S láskou a díky

Martina Chomátová
Play Everyday
www.playeveryday.cz

