

Karen C.L. Anderson

# MATKY, DCERY A KOMPLIKOVANÉ VZTAHY



 GRADA®

*Tato kniha je věnována matkám, dcerám  
a strastiplným generačním vzorcům,  
které je potřeba zahojit.*

*Je věnována všem ženám, které přišly před námi  
a obětovaly svého ducha a své sny, protože svět  
na ně ještě nebyl připraven a nebyl připraven ani ocenit  
ženy za to, jaké jsou a jaké si přejí být.*

*Je věnována všem vášnivým, divokým,  
svobodným ženám, které přijdou po nás.*

Karen C.L. Anderson

# MATKY, DCERY A KOMPLIKOVANÉ VZTAHY



 GRADA®

**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

**Karen C.L. Anderson**

## **Matky, dcery a komplikované vztahy**

Přeloženo z anglického originálu knihy Karen C.L. Anderson *Difficult Mothers, Adult Daughters: A Guide For Separation, Liberation & Inspiration*, vydaného nakladatelstvím Mango Publishing Group, Coral Gables, Florida, USA, 2018.

Copyright © 2018 Karen C.L. Anderson.

Published by Mango Publishing Group, a division of Mango Media Inc.

All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

[www.grada.cz](http://www.grada.cz)

jako svou 7616. publikaci

Překlad Adéla Bartlová

Odpovědná redaktorka Jolana Tichá

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Počet stran 184

První vydání, Praha 2020

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2020

ISBN 978-80-271-1594-5 (ePub)

ISBN 978-80-271-1593-8 (pdf)

ISBN 978-80-271-2868-6 (print)

---

# OBSAH

O autorce .....	9
Řekli o knize .....	10
Předmluva .....	13
1. Rozvoj a spolupráce .....	17
2. Poznámka k dcerám... a jejich matkám .....	19
3. Proč to dělám, nějaké ty odpovědi a jedno pozvání .....	21
Otázky a odpovědi .....	23
Pozvání .....	28
4. Když můžete mít jediné všechno, nebo nic .....	31
5. Probuzení .....	35
6. „Povězte mi o svém vztahu s matkou...“ .....	43
7. Jaký je váš příběh? .....	47
8. Jste odvážná stvořitelka, která ví, co chce .....	57
9. Ale co ten hněv, smutek, žal, hořkost nebo vina, které stále cítím? .....	61
10. Spouštěče, spínače a trny, a jéje! .....	71
11. Deaktivujte spouštěče, vypněte spínače a vytrhněte trny .....	77
12. Stručná poznámka o dětském mozku .....	87
13. Neublížuj, ale nedej se: jak nastavit a udržovat bezchybné hranice .....	91
Mé nejlepší tipy na hranice .....	99
14. Hranice pro mne .....	103
15. „Ale ona mě nutí, abych žádné hranice neměla, nebo je ignoruje“ .....	107

---

<b>16. Pocit viny, úzkost a strach nejsou při nastavování hranic</b>	
nevyhnutelné .....	111
<b>17. Ale matky by neměly...</b> .....	115
<b>18. Mýtus nemilované dcery</b> .....	121
Jak zní zrcadlový odraz? .....	124
<b>19. Vezměte sama sebe na klín aneb Sama sobě matkou</b> .....	127
Jak můžete vzít sama sebe na klín? Být sama sobě matkou? ....	129
<b>20. Jak být sama sobě matkou tváří v tvář velkým emocím</b> .....	135
<b>21. Radikální způsob, jak ze svého života vyhnat hanbu</b> .....	139
<b>22. Když se rozhodnete změnit</b> .....	143
<b>23. Zvolte bezpodmínečnou lásku</b> .....	147
<b>24. Co přijde, až skončí všechna ta práce?</b> .....	151
<b>25. Milým matkám dcer, které čtou tuto knihu</b> .....	155
<b>26. Otázky pro Karen</b> .....	159
<b>27. Jak končí tato kniha?</b> .....	173
<b>Doporučené zdroje</b> .....	177
<b>Poděkování</b> .....	181

---

## Matriarcha stáda

**Matriarcha stáda** je klidná, protože má nastavené **bezchybné hranice**. Protože ví, kdo je – a ví to jasně a s klidem –, ostatní koně ji respektují. Nenechá se ovlivnit strachem, úzkostí ani agresí jiného koně. Vždycky na základě svých vnitřních signálů ví, co má dělat, a udělá to. Nepotřebuje, aby jí to někdo schválil a dovolil. Díky silným a vhodně stanoveným hranicím stojí její život na pevném základu integrity a jistoty. Proto je také uvolněná a vyrovnaná. Patří sama sobě. Má otevřené srdce.

S díky Martě Beck a Elizabeth Gilbert

---

Díky Katherine Woodward Thomas se obor osobního rozvoje rozrostl do šířky i do hloubky. Její práce ovlivnila mnohé vůdčí osobnosti oboru, které zase ovlivnily mne. Je mi velkou ctí, že doporučuje mou práci, a jsem jí za to vděčná. Zvláštní dík jí patří i za průkopnické novinky, které přinesla celému světu. Katherine, děkuji ti z hloubky svého bezedného srdce.

– Karen C.L. Anderson



---

## O AUTORCE



Karen C.L. Anderson je zakladatelkou komunity pro ženy *Mare: A ReMothering Community*. Karen, která je na prvním místě spisovatelkou a na druhém certifikovanou životní koučkou, věří, že z pravdy nikdy nevzejde utrpení a všechny příběhy je možné vyprávět prizmatem pravdy.

Pomáhá ženám používat jejich hlas k vyprávění pravdy a zmenšení jejich utrpení. V předchozím životě se Karen snažila napěchovat své na pravé hemisféře založené já do levohemisférové škatulky žurnalistky v oborovém magazínu pro průmysl plastů (a kdyby dostala halír za každou chvíli, kdy někdo zmínil tu hlášku z *Absolventa...*). Je vdaná za inženýra s dominantní levou hemisférou a žijí spolu na jihovýchodě státu Connecticut.

---

## ŘEKLI O KNIZE

„Praktický a povznášející manuál pro celé zástupy žen, jejichž vztah s matkou není zrovna ideální!“

Dr. Christiane Northrup, MD, autorka bestsellerů  
dle žebříčku *New York Times*: Bohyně nestárnou:  
tajný recept na zářivou vitalitu a zdraví,  
Žena – tělo a duše a *The Wisdom of Menopause*

„Prospěšná kniha, která nabízí jasný a chápavý pohled na věc, ale i strategie, jak se osvobodit z pasti nezdravého vztahu s matkou.“

Susan Forward, PhD, autorka knih *Když  
nám rodiče ničí život* a *Mothers Who Can't Love*

„Gratuluji Karen C.L. Anderson, která velmi citlivě a čtivě přistoupila k tématu vztahu mezi matkou a dcerou, rozebrala ho a přeložila do srozumitelné řeči. Anderson elegantně, odvážně a výstižně vypráví svůj vlastní životní příběh, aniž by se zpronevěřila své integritě a sebeúctě, a všechny nás tím vybízí, abychom se zachovali stejně. Za to a za své srozumitelné, otevřené psaní by si zasloužila, aby každá žena, která se někdy potýkala se svým vztahem k mateřství – z jakékoli perspektivy –, sáhla po knize *Matky, dcery a komplikované vztahy*.“

Dr. Gina Barreca, profesorka anglického jazyka  
a feministických teorií na Connecticutské univerzitě,  
sloupkařka a autorka knihy *If You Lean In, Will Men  
Just Look Down Your Blouse?*

„Nezáleží na tom, jestli své matce ještě můžete zavolat nebo ne, tahle kniha vás každopádně naučí zdravé vzorce chování, které uplatníte v této citlivé oblasti a které změní váš život. Ukáže vám skutečný soucit, přijetí, odpuštění i úspěch a umožní vám je zažít. Já své matce ještě zavolat můžu a vysoká dávka racionálního a zároveň magického myšlení Karen Anderson mi skutečně pomohla.“

Laura Munson, autorka mezinárodního bestselleru  
*This Is Not the Story You Think It Is* a zakladatelka  
uznávaných kursů psaní *Haven Writing Retreats*

„Práce, kterou Karen C.L. Anderson odvádí s dcerami a jejich vztahy s matkou, patří mezi to nejdůležitější, co se dnes na naší planetě děje. Když pochopíme, jak moc naši mysl ovlivňuje, co se stalo, když jsme vyrůstali, můžeme se od toho osvobodit. V této knize nám Karen ukazuje, jak na to. Ze zkušenosti vím, že to není lehká práce, ale je rozhodně ta nejdůležitější, jakou jsem kdy udělala. Dovolte Karen, aby vám ukázala cestu.“

Brooke Castillo, hlavní instruktorka a zakladatelka *Life Coach School*

„Užitečné čtení pro každého, kdo má nebo měl ‚problémy s matkou‘. A k tomu bonus: strategie, které se podle Karen hodí pro všechny blízké vztahy ve vašem životě.“

Marsha Hudnall, MS, RDN, CD, prezidentka  
a spoluvlastnice centra *Green Mountain at Fox Run*

„Karen C.L. Anderson svou upřímností, humorem a pragmatickými radami pomáhá dcerám osvobodit se od utrpení a složitých vztahů s matkou/mateřstvím, přežít a začít rozkvétat.“

Ann Imig, zakladatelka *LISTEN TO YOUR MOTHER*  
a autorka knihy *Listen to Your Mother:  
What She Said Then, What We're Saying Now*

„Pravda je taková: dojmavá kniha Karen C.L. Anderson se netýká jen vašeho vztahu s matkou – pomůže vám skrze upřímné příběhy, užitečné nástroje a skvělé myšlenky budovat všechny blízké vztahy. Rozhodně si ji musí přečíst každý, kdo stále trpí ostatním mizerné chování a je připraven s tím konečně něco udělat. Aby se změnil vztah mezi dvěma lidmi, stačí, když se změní jeden z nich.“

Dr. Nancy Muirhead, klinická psychologka

„V knize *Matky, dcery a komplikované vztahy* najdou mnoho užitečného překvapivě i ti, kteří jsou na vedoucích pozicích. Autorčina unikátní perspektiva a transparentnost zpytuje optikou vztahu mezi matkou a dcerou způsob, jakým se vypořádáváme s obtížnými lidmi a činíme zdravá rozhodnutí. To, jak jsme byli vychováváni, nepochybně ovlivňuje naši schopnost vést a následovat, ať už ze zasedací místnosti nebo obývacího pokoje, z pozice formální autority nebo neformálního vlivu. Tato kniha vybízí čtenáře a vůdce, aby se hluboce zamysleli nad vztahovými strategiemi a uposlechli autorčiny moudré a rozumné rady.“

Dr. Brenda Wilkins, prezidentka  
*Soulpowered* a *BMG Management*

---

## PŘEDMLUVA

Jedna z mých nejstarších vzpomínek je, jak zuřivě píšu dopisy své matce, a pak je rychle schovávám za dřevěnou knihovničku ve svém pokoji. V úzké štěrbině mezi knihovnou a zdí jich byly nacpané desítky.

Nebyly to však dopisy plné lásky a náklonnosti, ale rozzlobené tirády. Slzami rozmáčeným stránkám jsem se svěřovala, že bych se bývala raději nenarodila. Své přísné matce jsem nic neřekla, ale za jejími zády se to ze mě valilo na papír jako šílené.

Jednou, když mi uklízela v pokoji, ty schované dopisy našla. Jeden po druhém je rozbalila a přečetla si je, zatímco já jsem seděla na posteli ztuhlá strachy a ani jsem nedýchala. Když konečně zvedla hlavu od dopisů, probodla mě zlostným, vyčítavým pohledem.

Nařezala mi dřevěným kartáčem a poslala mě spát bez večere. Bylo mi tehdy osm.

Jestliže jste otevřela tuto knihu, nejspíš máte také co vyprávět. Možná vás matka také zanedbávala nebo naopak dusila svou láskou (nebo vás přiváděla k šílenství nepochopitelnou kombinací obojího). Možná s vámi nepřímou soutěžila ve věcech, ve kterých jste nemohla vyhrát. Možná jste se cítila ponížovaná, podceňovaná nebo zanedbávaná tím jediným člověkem na světě, který vám měl poskytovat bezvýhradné bezpečí. Možná vás neustále mátlý bezvýchodné situace, v nichž jste se opakovaně ocitala. Možná jste si

připadala bezcenná, jako by nic, co jste udělala, nebylo dost dobré, přestože jste se celá léta pokoušela udělat radost někomu, kdo byl víceméně odhodlaný nikdy tu radost neprojevit.

Možná vás kvůli tomu v dospělosti trápil neustálý vtíravý pocit nedostatečnosti nebo nepřekonatelný deficit sebevědomí. Tyto pocity se pak nejspíš staly zdrojem škodlivých vzorců chování, např. neschopnosti postavit se sama za sebe, nedostatku sebedisciplíny, vstupování do závislých vztahů, sociální izolace, sabotování vlastních úspěchů a nemožnosti být v životě – a v lásce – opravdu šťastná.

Jestliže se v tom poznáváte, jste na správném místě.

Tato rukověť, kterou od srdce napsala skvělá Karen C.L. Anderson, vás krok za krokem provede labyrintem až do zaslíbené země svobody. Ona sama prošla trnitou cestou, než našla skutečnou svobodu, a na následujících stranách vám ochotně posvítí na cestu – abyste i vy mohla jít v jejích stopách a snad dojít do stejného cíle.

Přestože to, co se vám stalo, nebyla vaše vina, za svůj rozvoj do budoucna už jste zodpovědná jen vy. Škoda, že nemůžeme prostě někomu zaplatit, aby to udělal za nás. Osvobodit se od bezděčného přenášení minulých traumat do současnosti se však můžete jen vy sama. Klíčem je zaujmout radikální postoj, přestat být obětí vlastního dětství a pochopit, že právě vy ta traumata udržujete naživu – protože pak budete konečně moct začít žít jinak.

To je dobrá zpráva, i když to tak možná nevypadá. Znamená to totiž, že se můžete přestat trápit tím, že nejste dost dobrá, jste k ničemu, nebo z jakéhokoli jiného důvod, kterým si vysvětluje, proč vás vaše matka nedokázala milovat, jak jste potřebovala.

---

Znamená to, že můžete vyrůst z toho svého „já“, které bylo definováno vztahem k vaší nemocné matce. Naleznete své pravé já, které vám konečně umožní žít spokojený, zdravý život a navazovat stejně spokojené a zdravé vztahy. Tyto vztahy už nebudou určovány tím, jaká jste musela být, abyste mohla udržovat své pouto s matkou, ale budou založeny na pozitivních vlastnostech, jako je vzájemný respekt, čest, důvěra a skutečný zájem.

Všechny víme, přinejmenším rozumově, že nejsme omezeny tím, co se nám stalo v minulosti. Přesto je někdy těžké tomu uvěřit, protože často opakujeme právě to, co jsme se kdysi naučily. Znovu navazujeme vztahy s lidmi, vedle nichž se cítíme nedostatečné, opomíjené, ztracené a osamělé. Jako bychom stále byly tou dívkou, která prožívá dětství u svých rodičů.

Pocity frustrace a zoufalství, které se vás zmocňovaly, protože jste se nedokázala změnit, byly intenzivní. Možná si dokonce přejete, doufáte a modlíte se, aby se vaše matka konečně změnila a všimla si, že jste úžasná žena – aby ocenila vaši dobrotu, inteligenci, statečnost a hodnotu. Věříte, že ona je jediným člověkem, který vlastní klíč k vašemu osvobození.

I přesto mám ještě jednu dobrou zprávu. Abyste se osvobodila, vaše matka se nemusí změnit ani trochu. Většina problémů, se kterými dnes zápolíte, s ní nijak nesouvisí. Jestliže se stále marně snažíte stát se v životě i ve vztazích tou skvělou ženou, kterou jste, nejspíš za to může vaše „zaseknutí se“ na falešném já, které jste si vytvořila v reakci na matčino chování. Uvízla jste v osobnosti, kterou si na vás promítla, a necháváte se omezovat narativem, s nímž jste se ztotožnila – a na němž už možná několik desetiletí zakládáte svůj život.

Koneckonců, pravda je, že nejste dcerou své matky. Jste sama sebou. Jste samostatná dospělá osoba, plná dobroty, světla a lásky, stvořená z magie života. Žena, která dokáže uchopit, co se jí v minulosti stalo, a přetvořit to v moudrost, hloubku a autentickou lásku. Můžete změnit, čím jste a co dokážete v tomto životě vytvořit, aniž by to záviselo na vašem vztahu k matce. Také pochopíte, kdo ta nebohá žena ve skutečnosti je: jen další zranitelná, poněkud zmatená bytost, která se snažila najít si v tomto světě co nejlepší cestu.

Přijměte tuto knihu jako svou nejlepší přítelkyni. Dejte si ji vedle postele, až půjdete spát. Čtěte si v ní pokaždé, až se budete chystat zavolat své matce, abyste si připomněla, že máte moc vést vaši konverzaci správným směrem. A rozhodně využijte následující kapitoly k tomu, abyste zjistila, kdo opravdu jste a jakou máte schopnost dovést sama sebe k uzdravení a ke štěstí. Ne navzdory všemu, co jste prožila, ale v mnoha ohledech právě kvůli tomu.

Katherine Woodward Thomas, autorka bestsellerů dle žebříčku *New York Times*: *Calling in „The One“: 7 Weeks to Attract the Love of Your Life* a *Conscious Uncoupling: 5 Steps to Living Happily Even After*.



# ROZVOJ A SPOLUPRÁCE

**R**ozvoj je důležitý. Nebylo to tak, že bych se jednoho dne probudila a věděla, o co se s vámi chci podělit. Pracovala jsem na tom celá léta a budu v tom pokračovat i nadále.

Přečetla jsem mnoho knih a článků. Navštívila jsem mnoho přednášek a seminářů. Studovala jsem a získávala diplomy. A především mám svou praxi.

Mými nejcennějšími mentorkami a učitelkami jsou Brooke Castillo, hlavní instruktorka a zakladatelka *Life Coach School*, a Randi Buckley, životní koučka a tvůrkyně metodologie *Healthy Boundaries for Kind People* (Zdravé hranice pro hodné lidi).

Další, jejichž dílo a umění mě hluboce ovlivňují a které čtu, poslouchám, odkazuji na ně a nechávám se jimi inspirovat, jsou:

- Maya Angelou
- Brené Brown
- Martha Beck
- Byron Katie
- Iyanla Vanzant
- Dr. Christiane Northrup

- Dr. Shefali Tsabary
- Pema Chödrön
- Debbie Ford
- Bethany Webster
- Lynne Forrest
- Katherine Woodward Thomas

Další informace o těchto a dalších zdrojích najdete v *Doporučených zdrojích* na konci této knihy.