



Ako syna ovplyvňuje mama

Veľká časť mužov, s ktorými pracujem, nevidí alebo si nechce priznať, že ich vzťah s mamou ovplyvňuje ich chovanie a ich vzťah so ženou viac ako si pôvodne pripúšťajú.

Pritom, často môžu mať pocity viny voči nej, pocity krivdy a dokonca až nenávisť k nej alebo na druhej strane k nej cítia väčšiu náklonnosť ako k svojej vlastnej žene. Dokonca aj muži, ktorých mama už nežije, často priznávajú, že majú mnoho nevyriešených, neodkomunikovaných záležitostí s mamou, a že napriek tomu, že ich mama tu už nie je, ovplyvňuje vzťah, ktorý spolu mali, ich terajší život.

Dospelí muži často zachádzajú a rozprávajú so svojimi ženami ako s matkami, vyžadujú od svojich žien podobné veci ako im dávala matka, alebo nedávala im to, čo oni bytostne po tom ako malí chlapci túžili alebo potrebovali.

Polož nasledujúce otázky v mene svojho muža a odpovedz na ne „áno (sedí to na mňa)“ alebo „nie (nesedí to na mňa)“. Alebo mu tieto otázky môžeš dať prečítať alebo položiť.

1. Možno si to ani neuvedomujem, ale vo vnútri si presvedčený, že je správne, keď partnerka uspokojuje moje potreby vo väčšej miere než ja jej.
2. Som dobrý chlapec, splním každé želanie ženy, aby bola šťastná, aby sme sa vyhli konfliktu.
3. Mám silný pocit viny, ak sa mi niečo nepodarí urobiť perfektne. Som perfekcionista a vyžadujem to aj po ostatných. Bojím sa, čo mi na to povie moja žena, ak to neurobím poriadne.
4. Mám nadmerný zmysel pre zodpovednosť a je pre mňa ťažké sa uvoľniť a baviť sa.
5. Mám strach z dôvernosti s partnerkou. Uprednostňujem radšej pasívnu, tichú, neemotívnu partnerku. Hlavne, aby sme sa vyhli hádke.
6. Chcem doma, aby som mal posledné slovo a chcem, aby bolo vždy po mojom.
7. Som pasívny, partnerka všetko organizuje a hovorí mi, čo mám robiť.
8. Očakávam, že partnerka bude nablízku, že uspokojí moje potreby, vyrieši moje problémy a postará sa o to, aby sa mi darilo.
9. Občas si položíam otázku, či si moja mama myslí, že som úspešný. Chcem, aby bola na mňa hrdá.



10. Nikomu nedovoliím povedať nič negatívneho o mojej mame. Mám pocit, že ju potrebujem stále chrániť.
11. Nemám pocit, že som pre mamu v živote urobil dosť.
12. Keď som nútený vybrať si, či sa pridám na stranu partnerky alebo mamy, väčšinou sa postavím za mamu.
13. Keď zvažujem, či partnerku alebo mamu s niečím konfrontovať, cítim najprv vinu. Toľko pre mňa urobila, tak ju nemôžem predsa stresovať a nahnevať.
14. Vyhýbam sa konfliktom s partnerkou alebo mamou ohľadom vecí, na ktorých mi záleží, len preto, aby bol v rodine klud, aby sme sa nehádali a udržali rodinu pohromade.
15. Keď má prísť partnerka domov alebo mama na návštevu, chcem všetko dať do poriadku, upracem kuchyňu, byť, aby si nič nevšimla, aby bola spokojná. Aj tak mi väčšinou vytkne to, čo urobené nie je, alebo, že to nie je urobené poriadne.
16. Nikomu sa s tým nezdôverujem, no mojej partnerky sa bojím a mám z nej strach. Stačí, aby povedala maličkosť a to ma rozhodí.
17. Partnerka ma na verejnosti strápnuje, sťažuje sa na mňa kamarátkam, hovorí o mne historky a myslí si, že je to vtipné. Nie je mi to príjemné a lezie mi to na nervy.
18. Partnerka sa ku mne chová ako k malému chlapcovi, hovorí mi stále, čo mám robiť. Používa k tomu nenápadné slová a gestá. Vnímam to, no neviem s tým nič urobiť ani sa tomu postaviť.
19. Očakávam, že v našom vzťahu akúkoľvek citovú prácu urobí partnerka alebo mama. Ja som presvedčený, že ja musím byť tvrdý muž, ktorý neukazuje city a zraniteľnosť.
20. Keď príde partnerka domov alebo mama na návštevu, alebo ja navštívim mamu, chováam sa podvedome ako dieťa.
21. Len pri pomyslení, že má prísť moja mama ma bolí brucho a cítim sa nepríjemne.
22. Pred dôležitým rozhodnutím sa obrátim radšej na mamu, aby mi poradila. Hlava mi vraví, že by som mal rozhodnutie urobiť sám, no neviem si pomôcť.
23. Keď moja mama príde k nám na návštevu a má nutkanie zasahovať do chodu domácnosti, bránim mamu, miesto, aby som jej láskavo no dôsledne ukázal, že kráľovnou v kuchyni je moja žena.
24. Ak moja mama kritizuje moju ženu, som ticho a neviem sa postaviť za svoju ženu.



Ak si na viac ako tri otázky muž odpovie „áno“, tak ho vzťah s jeho mamou ovplyvňuje pravdepodobne viac ako si možno pripúšťa. A vy to ako jeho žena pravdepodobne vnímate a cítite aj bez týchto otázok.

Ďalej nasledujú otázky, ktoré sa týkajú viac tvojho syna. Môžeš mu ich dať prečítať synovi, alebo mu ich môžeš položiť, alebo si na ne môžeš odpovedať najprv aj ty sama.

Ak na väčšinu otázok odpovie syn „áno“ je pravdepodobné, že bude v budúcnosti tzv. tancovať z Zrkadla Mamy a váš terajší vzťah ho môže ovplyvňovať viac ako by si chcel pripustiť. Tieto odpovede môžu byť základom toho, ako je vhodné upraviť fungovanie medzi vami, privilégia, zodpovednosti a možnosti rozhodovať v domácnosti

1. Som presvedčený, že je správne, keď mama uspokojuje väčšinu mojich potrieb.
2. Som dobrý chlapec, splním každé želanie mamy, aby bola šťastná, aby bola spokojná.
3. Mám silný pocit viny, ak sa mi niečo nepodarí urobiť perfektne. Som perfekcionista. Bojím sa, čo mi na to povie moja mama, ak niečo neurobím poriadne.
4. Mám nadmerný zmysel pre zodpovednosť a je pre mňa ťažké sa uvoľniť a baviť sa.
5. Mám strach z dôverností. Uprednostňujem radšej pasívnu, tichú, neemotívnu mamu. Hlavne, aby sme sa vyhli hádke.
6. Som pasívny, mama všetko organizuje a hovorí mi, čo mám robiť. Nedovolí mi nič rozhodnúť.
7. Podvedome očakávam, že mama bude nablízku, že uspokojí moje potreby, vyrieši moje problémy a postará sa o to, aby sa mi darilo.
8. Občas si položím otázku, či si moja mama myslí, že som úspešný. Chcem, aby bola na mňa hrdá.
9. Nikomu nedovolím povedať nič negatívneho o mojej mame. Mám pocit, že ju potrebujem stále chrániť.
10. Mám pocit, že by som pre mamu v živote mal urobiť viac.
11. Keď som nútený vybrať si, či sa postavím za seba alebo súhlasím vo všetkom s mamou, väčšinou sa postavím za mamu.



12. Keď zvažujem, či mamu s niečím konfrontovať, cítim najprv vinu. Toľko pre mňa robí, tak ju nemôžem predsa stresovať a hnevať.
13. Vyhýbam sa konfliktom s mamou ohľadom vecí, na ktorých mi záleží, len preto, aby bol v rodine klud, aby sme sa nehádali a udržali rodinu pohromade.
14. Keď má prísť mama domov, chcem rýchle všetko dať do poriadku, upracem kuchyňu, byt, izbu, vypnem počítač, aby si nič nevšimla, hlavne, aby bola spokojná. Aj tak mi väčšinou vytkne to, čo urobené nie je, alebo, že to nie je urobené poriadne.
15. Nikomu sa s tým nezdôverujem, no mojej mamy sa bojím a mám z nej strach. Stačí, aby povedala maličkosť a to ma rozhodí.
16. Mama ma na verejnosti strápňuje, sťažuje sa na mňa kamarátkam, hovorí o mne historky a príhody a myslí si, že je to vtipné. Nie je mi to príjemné a lezie mi to na nervy.
17. Mama sa ku mne chová ako k malému chlapcovi, hovorí mi stále, čo mám robiť. Používa k tomu nenápadné slová a gestá. Vnímam to, no neviem s tým nič urobiť ani sa tomu postaviť.
18. Očakávam, že v našom vzťahu akúkoľvek citovú prácu urobí mama. Naučil som sa skrývať city a neukazovať svoju zraniteľnosť.
19. Keď príde mama domov, chovám sa podvedome ako dieťa.
20. Len pri pomyslení, že má prísť moja mama ma bolí brucho a cítim sa nepríjemne.
21. Pred dôležitým rozhodnutím sa obrátim radšej na mamu, aby mi poradila. Hlava mi vraví, že by som už mohol rozhodnutie urobiť sám, no neviem si pomôcť.
22. Moja mama je extrémne starostlivá a do všetkého mi rozpráva. Nemôžem pri nej takmer nič rozhodnúť, urobiť žiadnu chybu, všetko za mňa robí a rozhoduje, hovorí, čo si mám obliecť, kedy mám ísť spať. Dáva mi neustále príkazy a zákazy a lezie mi to na nervy.
23. Mama prekračuje moje hranice, nevníma moje potreby, narušuje neustále moje súkromie.
24. Cítim na mamu často zlosť a hnev za to ako sa ku mne správa. No nemôžem jej to povedať, lebo sa nahnevá.
25. Myslím si, že mama má mňa radšej ako môjho otca. Ku mne je milšia a hovorí láskavejšie so mnou ako s ním. Mama hovorí o otcovi často pohľadovo. Možno mi to nepovedala priamo, no želá si, aby som bol iný ako je môj otec.