

Autorka bestsellerowych
Toksycznych rodziców

DR SUSAN FORWARD
DONNA FRAZIER-GLYNN

Matki, które nie potrafią kochać

UZDRAWIAJĄCY PORADNIK
DLA CÓREK



Numer 1 na liście bestsellerów
„New York Timesa”

Matki,
które
nie potrafią
kochać

DR SUSAN FORWARD
DONNA FRAZIER-GLYNN

Matki, które nie potrafią kochać

UZDRAWIAJĄCY PORADNIK
DLA CÓREK



Tytuł oryginału: *Mothers Who Can't Love. A Healing Guide for Daughters*

Copyright © 2013 by Susan Forward

Pierwsze wydanie w Stanach Zjednoczonych

HarperCollins Publishers 10 East 53rd Street, New York, NY 10022.

Copyright © for the first Polish edition by Grupa Wydawnicza Foksal, MMXIV

Copyright © for the Polish translation by Joanna Józefowicz-Pacula

Copyright © for the second Polish edition by PURANA 2019

Kompleksowe opracowanie książki:

Agencja Wydawnicza Synergy Elżbieta Meissner

www.agencja-wydawnicza-synergy.pl

Zespół w składzie:

Redakcja: Krzysztof Kowalski

Korekta: Monika Mucha

Skład, łamanie i adaptacja okładki: Barbara Kryska

ISBN: 978-83-66200-18-0

Wydawca:

Wydawnictwo PURANA

ul. Agrestowa 11, w 55-330 Lutynia

tel.: 71 35 92 701, 603 402 482

e-mail: biuro@purana.com.pl,

www.purana.com.pl

Facebook: FB Wydawnictwo Purana

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszej publikacji nie może być powielana, przechowywana w systemach wyszukiwania ani rozpowszechniana w jakiegokolwiek formie i jakąkolwiek drogą – elektroniczną, mechaniczną, fotokopii, nagrań czy inaczej – bez wcześniejszej pisemnej zgody wydawcy.

Wydanie II

Zapraszamy do naszej księgarni internetowej:

www.purana.com.pl

Mojej najdroższej córce Wendy

Wprowadzenie



„Pojechałam w delegację do Wisconsin. Po wielu godzinach pracy w zamknięciu chciałam zaczerpnąć świeżego powietrza. Świeciło słońce, więc w przerwie obiadowej mimo zimna zdecydowałam się na krótki spacer. Szukałam najbardziej nasłonecznionych miejsc, ale proszę sobie wyobrazić, to przeklęte słońce, chociaż z pewnością wyglądało jak słońce i było jaskrawe jak słońce, nie dawało najmniejszego ciepła. I nagle doznałam olśnienia, że to dokładnie tak jak z moją matką”.

Heather, drobna, 34-letnia kobieta, przedstawicielka handlowa dużego koncernu farmaceutycznego, opowiadała mi to głosem coraz bardziej przepełnionym łzami. Była po raz pierwszy w ciąży i przerażała ją perspektywa, że mogłaby okazać się dla swojego dziecka równie złą matką jak jej własna dla niej.

HEATHER: Wie pani, bardzo długo odsuwałam od siebie myśl o macierzyństwie. Już i tak byłam dostatecznie szczęśliwa, gdy po serii nieudanych związków wreszcie spotkałam Jima i dotarło do mnie, że ktoś może mnie pokochać naprawdę. Od dawna chcieliśmy mieć dziecko, ale ja tak bardzo bałam się, że coś jest ze mną nie w porządku. Bałam się, że całe to zimno od mojej mamy może zacząć wychodzić ze mnie, gdy tylko zajdę w ciążę. Nie mogłam znieść myśli, że byłabym dla mojego dziecka taka sama jak moja matka dla mnie.

To jedna z niezliczonych smutnych historii, jakie stale słyszę od kobiet przytłoczonych bagażem bólu, lęku i kompleksów – pozostałości po głębokich ranach zadanych im przez ich matki.

W ciągu ponad 35 lat pracy w zawodzie terapeuty w różnych ośrodkach klinicznych miałam do czynienia z wieloma pacjentkami w rodzaju Heather, świadomie lub nieświadomie uwięzionymi w szkodliwej emocjonalnej orbicie kobiet, które zaciążyły nad ich dzieciństwem i młodością. Wiem z doświadczenia, że wychowanie przez takie matki często okazuje się barierą niemożliwą do pokonania o własnych siłach również w wieku dorosłym. Córki złych matek zgłaszają się na sesje terapeutyczne ze stanami lękowymi i depresją, z problemami w związkach, z głęboką niewiarą w siebie, we własną samodzielność, a nawet zdolność do kochania i bycia kochanymi. Niektóre z nich potrafią dostrzec związek między relacją z matką a późniejszymi trudnościami w życiu; inne nadmieniają tylko, że „matka doprowadza mnie do szału”, ale uznają to za rzecz drugorzędną w sprawach, w których szukają u mnie pomocy.

Często słyszę od moich pacjentek zawile albo sprzeczne komunikaty, tak jakby chciały przekonać same siebie, że mylą się co do bólu towarzyszącego im od najmłodszych lat.

Aby dowiedzieć się więcej o lęku Heather przed macierzyństwem, zapytałam ją, co miała na myśli, mówiąc o „całym tym zimnie od jej mamy”, które tak bardzo bała się przekazać własnemu dziecku. Odpowiedziała mi nie bez wahania:

HEATHER: To tak, jakby moja mama miała dwie twarze – organizowała mi przyjęcia urodzinowe, czasami chodziła na szkolne imprezy, potrafiła nawet być miłą dla moich przyjaciół, ale później ukazywała mi tę drugą twarz...

JA: Czyli jaką?

HEATHER: Straszliwie mnie krytykowała, chociaż – szczerze mówiąc – najczęściej po prostu nie zwracała na mnie uwagi, tak jakbym nie była warta jej czasu. Sama nie wiem, może wszystkie jej miłe gesty były tylko na pokaz. Jak sięgam pamięcią, nie czułam się przy niej bezpieczna, nie było między nami prawdziwej więzi ani serdeczności... I nigdy nie miałam poczucia, że jestem dla niej ważna. Byłam po prostu kimś, kim musiała się zajmować... gdy jej to pasowało. Inna rzecz, że była stale zajęta. Trudno oskarżać samotną matkę, że ma tyle na głowie.

Jak mnóstwo innych kobiet Heather umiała szczerze opowiedzieć o swoich przeżyciach z dzieciństwa, jednak – znów jak mnóstwo innych kobiet – za wszelką cenę starała się minimalizować własne urazy i robiła wszystko, by postrzegać matkę jako osobę, którą tak rzadko była naprawdę: kochającą.

CO CZYNI DOBRĄ MATKĘ

Od dobrej matki nie oczekuje się ani perfekcji, ani poświęcenia do granic męczeństwa. Ma ona, jak wszyscy, własny emocjonalny bagaż, własne blizny i potrzeby. Może łączyć macierzyństwo z ambicjami zawodowymi i z pewnością zdarzają się okresy, kiedy nie jest do dyspozycji swego dziecka. Może „wyjść z siebie” i powiedzieć czy zrobić coś, czego później będzie żałować. Jeśli jednak jej *dominująca* postawa wzmacnia w córce przekonanie o własnej wartości, szacunek do samej siebie i poczucie bezpieczeństwa, taka matka prawidłowo wywiązuje się ze swojej roli, niezależnie od tego, czy uznamy ją za wspaniałą, czy tylko za wystarczająco dobrą. Taka matka okazuje dziecku prawdziwą miłość w sposób namacalny i niepodważalny.

Niestety, nie tego doświadczyła Heather i wiele innych moich pacjentek. Im odżywczą matczyną miłość i uwagę dawkowano od najmłodszych lat skąpym kroplomierzem. Pozory uczuć okazywanych zwykle przy świadkach za zamkniętymi drzwiami nieuchronnie ustępowały miejsca rzeczywistości rzadko obserwowanej przez postronnych: psychicznemu niszczeniu, rywalizacji, zimnemu ignorowaniu, bagatelizowaniu osiągnięć, niedostatkom opieki i ochrony albo nawet bezpośredniej przemocy. Czy te matki kochały swoje córki? Nie. Miłość naznacza ogólne zachowanie, a córki w rodzaju Heather były najzwyczajniej pozbawione jej życiodajnego ciepła.

WYSOKA CENA ZA BRAK MATCZYNEJ MIŁOŚCI

Efekty takiego wychowywania są bolesne i traumatyczne. Dziewczęta definiują swoją kielkującą kobiecość przez identyfikację i więź z matkami; gdy jednak ów zasadniczy proces ulega zakłóceniu – w następstwie przemocy, krytyki, despotyzmu, depresji, zaniedbań czy odrzucenia ze strony matek – pozostaje im samotnie walczyć o solidną tożsamość i własne miejsce w świecie, zazwyczaj po omacku, metodą chaotycznych prób i nie zawsze naprawialnych błędów.

Kobiety wyrastające z dziewcząt pozostawionych samym sobie w krytycznym okresie dojrzewania rzadko przyjmują do wiadomości, że miały matki niekochające czy w skrajnych przypadkach wręcz wrogie. Jest to odkrycie tak nieznośne dla dziecka związanego z matką silną biologiczną więzią, że sama myśl o tej ewentualności wywołuje ostry zespół lękowy. Znacznie bezpieczniej jest uznać, że „jeśli coś jest złe między nami, to przeze *mnie*”. Mała dziewczynka nadaje sens złemu traktowaniu przez matkę, szukając w sobie

wyimaginowanych win, oskarżając się o wszystko i coraz głębiej pograżając w przeświadczeniu, że jako istota z gruntu zła i nieudana po prostu nie zasługuje na matczyną miłość. Te destrukcyjne uczucia towarzyszą jej później latami, niezależnie od tego, co obiektywnie osiągnęła ani jak bardzo jest kochana przez innych, włącznie z własnymi dziećmi.

Mała dziewczynka krytykowana, ignorowana, dręczona lub tłamszona przez niekochającą matkę wyrasta na kobietę, która w głębi duszy nigdy nie czuje się wystarczająco dobra, wystarczająco godna miłości, wystarczająco inteligentna, ładna czy akceptowalna, by zasłużyć na sukces i szczęście. „Bo gdybyś naprawdę była warta szacunku i czułości – podpowiada jej wewnętrzny głos – dostałabyś je przecież od matki”.

Jeśli to ty byłaś tą małą dziewczynką, córką kobiety niezdolnej obdarzyć cię miłością, której tak łaknąłeś, istnieje duże prawdopodobieństwo, że podobnie jak Heather wędrujesz przez życie z głębokimi ubytkami w pewności siebie, z poczuciem pustki i smutkiem. Nigdy nie czułaś się naprawdę dobrze we własnej skórze. Być może nie dowierzasz własnej zdolności do kochania. I nie będziesz w pełni cieszyć się życiem, dopóki nie wyleczysz do końca głębokiej rany zadanej ci ongiś przez matkę.

DLACZEGO NAPISAŁAM TĘ KSIĄŻKĘ

Spotkanie z Heather po raz kolejny uświadomiło mi te bolesne fakty. Myślałam o niej jeszcze długo po zakończeniu naszej sesji. Była kobietą inteligentną, atrakcyjną i spełnioną, a mimo to jakby ślepą na wszystkie te atuty. Stałe dręczyły ją wątpliwości, czy potrafi kochać i być kochaną, a wręcz, jak odkryłam, nie oczekiwała od życia nic dobrego, przekonana o jakimś własnym defekcie czy

ciążącym na niej przekleństwie – wbrew faktom pokazującym coś wręcz przeciwnego. Obdarzona dużą samoświadomością Heather w wieku 34 lat nadal czekała na uznanie i błogosławieństwo ze strony matki, gdyż tylko to mogłoby dać jej pewność i wiarę w siebie jako kobietę, partnerkę i matkę. Nie sądzę, aby kiedykolwiek miała się tego doczekać. Kobiety pozbawione silnej więzi z matką często przez całe życie borykają się z dotkliwym poczuciem straty i braku.

Od zawsze moją specjalnością było rzucanie światła na prawdziwą naturę stosunków międzyludzkich ukrytą nieraz za fasadą „idealnej pary” czy „szczęśliwej rodziny”. Po napisaniu książki *Toksyczni rodzice (Toxic Parents)* myślałam, że powiedziałam już wszystko, co miałam do powiedzenia na temat wychowujących nas ludzi. W miarę jak coraz więcej córek przychodziło do mnie z „matczynymi ranami”, doszłam jednak do wniosku, że powinnam przemówić jak kobieta do kobiety, czy raczej do milionów kobiet, które doświadczyły zła od swoich matek i do dziś zmagają się z głębokimi następstwami tych dawnych urazów.

Był też inny – dość wymowny – powód, dla którego zdecydowałam się napisać tę książkę. Chociaż już dawno uporałam się z problemami spowodowanymi przez moją własną matkę, to dopóki żyła, nie pozwoliłabym sobie na książkę poświęconą matkom niezdolnym do miłości. Owszem, wiele moich pacjentek ma też za sobą bolesne relacje z ojcami – uwikłanymi w problemy osobiste, często nieobecnymi w życiu córek, jako że zdrowy psychicznie mężczyzna rzadko wiąże się albo wytrzymuje dłużej z niestabilną kobietą – niemniej to matki wydają się najważniejsze dla córek, i to one kładą się największym cieniem na ich późniejszych losach małżeńskich, rodzicielskich czy zawodowych.

Jeśli miałaś nieszczęście żyć z niekochającą matką, jej dziedzictwo towarzyszy ci każdego dnia i przejawia się w trudnościach, jakim stawiasz czoło, w twoich emocjonalnych relacjach z innymi ludźmi

i próbach, tak często daremnych, nabycia zaufania i szacunku do siebie samej. Zdaję sobie sprawę z twojej frustracji, zniechęcenia i wewnętrznego zamętu, ale chcę cię zapewnić, że potrafię ci pomóc. Za pośrednictwem tej książki razem przepracujemy twoje problemy, abyś zobaczyła je w nowym świetle i wreszcie znalazła ulgę. Podpowiem ci krok po kroku, jak odmienić stosunek do matki i do samej siebie, żeby wygoić ranę jątrzącą się w tobie tak boleśnie i tak długo.

Zacznijmy od wnikliwej, szczerzej analizy postępowania twojej matki i jego wpływu na ciebie. W kolejnych rozdziałach szczegółowo omówimy mechanizmy jej – i twoich – zachowań, po czym przedstawię ci skuteczne strategie zmiany poglądów i reakcji, które blokują cię od lat. Pomogę ci też zrozumieć, być może po raz pierwszy w życiu, na czym polega i czym objawia się prawdziwa miłość, czy to rodzicielska, czy jakakolwiek inna. Będzie to solidny punkt startowy, z którego, jak głęboko wierzę, wyruszysz w nowe, lepsze życie.

NIE MOŻNA NAZWAĆ TEGO MIŁOŚCIĄ

Aby ułatwić ci obiektywne spojrzenie na matkowanie, jakiego doświadczyłaś w dzieciństwie, przygotowałam poniższe zestawy pytań. W pierwszej kolejności zajmijmy się sytuacją na dzisiaj – stąd czas terazniejszy.

Czy twoja matka regularnie:

- poniża cię lub krytykuje?
- robi z ciebie kozła ofiarnego?
- przypisuje sobie zasługi, gdy wszystko idzie dobrze, a gdy nie – zrzuca odpowiedzialność na ciebie?
- traktuje cię tak, jakbyś nie była zdolna do podejmowania samodzielnych decyzji?

- jest urocza przy innych ludziach, ale gdy tylko zostajecie same, okazuje ci chłód i niechęć?
- stara się przyćmić cię sobą?
- flirtuje z ważnymi dla ciebie mężczyznami?
- próbuje żyć twoim życiem, przelewając na ciebie własne niespełnione ambicje?
- narzuca ci się telefonami, listami, wizytami tak bardzo, że czujesz się przez nią zawłaszczana?
- mówi ci lub daje do zrozumienia, że jesteś przyczyną jej depresji, niepowodzeń, braku satysfakcji z życia?
- mówi ci lub daje do zrozumienia, że nie poradzi sobie bez ciebie (i liczy wyłącznie na *twoją* pomoc)?
- używa pieniędzy lub obietnic gratyfikacji finansowej, żeby tobą manipulować?
- grozi, że uprzykrzy ci życie, jeśli nie będziesz robić tego, co chce?
- ignoruje lub lekceważy twoje odczucia i pragnienia?

Odpowiedzi twierdzące wskazują, że twoja matka przekracza – lub już przekroczyła – granicę, która dzieli matki kochające od niekochających. Zachowania jak wyżej przypuszczalnie nie są niczym nowym dla ciebie, podejrzewam wręcz, że spotykałaś się z nimi przez większość życia. Aby się o tym przekonać, wystarczy sformułować te same pytania w czasie przeszłym i przypomnieć sobie, co się działo, gdy byłaś młodsza.

Następna lista pytań ma na celu uświadomić ci, jak dalece naznaczyła cię relacja z matką. Tym razem są to więc pytania o ciebie.

A zatem, czy:

- zastanawiasz się, czy matka cię kocha – i dopuszczasz do siebie żenującą myśl, że chyba nie?
- czujesz się odpowiedzialna za pomyślność wszystkich z wyjątkiem siebie samej?

- uważasz, że potrzeby, chęci i oczekiwania twojej matki są ważniejsze od twoich własnych?
- uważasz miłość za coś, na co musisz sobie zasłużyć?
- uważasz, że cokolwiek zrobisz dla matki, to i tak nie będzie dosyć?
- uważasz, że musisz chronić ją za wszelką cenę, nawet przed wiedzą, że sprawia ci ból?
- masz poczucie winy i uważasz się za kogoś złego, jeśli nie spełniasz życzeń innych ludzi, na czele z twoją matką?
- ukrywasz przed nią swoje uczucia i pewne fakty z własnego życia, wiedząc, że może wykorzystać je przeciwko tobie?
- ciągle potrzebujesz cudzej aprobaty?
- czujesz się zastraszona, winna, nic nieznacząca, niezależnie od wszelkich swoich osiągnięć?
- zastanawiasz się, na czym polega twój defekt, który nie pozwala ci znaleźć kochającego partnera?
- wzbranasz się przed myślą o dzieciach (jeśli chcesz je mieć) z obawy, że okazałyby się równie „nieudane” jak ty (w twoim mniemaniu)?

Wszystkie te uczucia i przekonania są bezpośrednim następstwem „matczynej rany” i jak ona mają korzenie w dzieciństwie. Nawet jeśli odpowiedziałas „tak” na każde z powyższych pytań, uwierz mi, proszę, że nie jesteś ani potępiona na wieki, ani nieodwracalnie „uszkodzona”. Jest wiele zmian, których wdrożenie od zaraz może znacząco poprawić ci życie, twój wizerunek we własnych oczach i relacje z innymi ludźmi.

Kobiety, które spotkasz w tej książce, mają z tobą wiele wspólnego. Na kolejnych stronach poznasz ich dzieje, zobaczysz, jak dzielnie zmierzyły się z przeszłością i jak dzięki nowemu spojrzeniu na swoje matki i siebie same radykalnie odmieniły swój los na lep-

sze. Zabiorę cię w taką samą uzdrawiającą podróż, jaką odbywam na sesjach z moimi pacjentkami, i wyposażę w odpowiednie narzędzia, abyś mogła definitywnie pozbyć się ran po dorastaniu w cieniu niekochającej matki.

JAK PRZEDSTAWIA SIĘ UKŁAD TEJ KSIĄŻKI

W pierwszej części zapoznasz się z pięcioma najczęstszymi typami niekochających matek. Weźmiesz udział w moich sesjach z córkami takimi jak Heather, i to ich oczami spojrzysz na zachowania matek należących do poszczególnych kategorii. Wysłuchasz opowieści córek na temat ich minionych i obecnych relacji z matkami, a także wpływu tych stosunków na wszelkie inne sfery ich życia. Poznasz również wypracowywane od dzieciństwa mechanizmy chroniące przed niezdolnymi do miłości matkami i zrozumiesz, dlaczego te dziecięce reakcje obronne dokonują aż takich spustoszeń w psychice niekochanych córek.

Będziesz wreszcie mogła zobaczyć zachowania swojej matki w kontekście wolnym od uzasadnień i racjonalizacji, które prawdopodobnie słyszałaś od zawsze. To pozwoli ci zrozumieć ją o wiele lepiej niż kiedykolwiek. Jestem pewna, że zyskasz też znacznie jaśniejsze spojrzenie na siebie samą. Najprawdopodobniej odnajdziesz elementy własnych doświadczeń w niejednym rozdziale tej książki, albowiem wiele niekochających matek łączy w sobie kilka kategorii. Z kolei córki pozbawione zdrowego matkowania mają podobne blizny, niezależnie od przynależności ich matek do któregoś z opisanych przeze mnie typów.

W drugiej części książki przejdziemy od diagnostyki do terapii. Przedstawię ci krok po kroku strategię ukierunkowaną na zmianę twojej relacji z matką i całego życia na lepsze. Popracujemy wspólnie

nad tym, by przełożyć twoją nową wiedzę na sferę emocjonalną i umożliwić ci diametralnie inną percepcję osoby matki oraz twojej własnej. Następnie dostarczę ci narzędzi do wzmocnienia pewności siebie, szacunku do samej siebie i wiary, dzisiaj zapewne szczątkowej, że zasługujesz na miłość.

Już teraz mogę cię zapewnić, na podstawie doświadczeń zarówno moich osobistych, jak i tysięcy innych córek, że przekonanie o nieuleczalności twojej traumy z dzieciństwa nie musi ci towarzyszyć do końca życia. Obiecuję ci trwałe wyzdrowienie jako efekt naszej wspólnej pracy. A wtedy i w sobie, i w świecie wokół odnajdziesz pełnię, mądrość i ukojenie, za którymi tak długo tęskniłaś.

Córki bronią się ze wszystkich sił przed przyjęciem tego do wiadomości. Nadal szukają idealnych słów i gestów, dzięki którym usłyszałyby „dziękuję” i „kocham cię” z ust matek tak rzadko okazujących prawdziwą czułość i wdzięczność. Dana, córka mistrzyni dramatu, którą poznałaś na początku tego rozdziału, opowiedziała mi jeszcze taką oto poruszającą historię:

DANA: Postanowiłam wyprawić mamie przyjęcie z okazji 65. urodzin. Chciałam jej zrobić niespodziankę i obmyśliłam wszystko: wykwintne potrawy, dom przybrany balonikami... Miałam nadzieję, że się ucieszy – przecież zawsze chciała być w centrum uwagi – no i że to doceni. Zaprosiłam rodzinę i kilku jej bliskich przyjaciół.

Długo szukałam prezentu. Znając zamiłowanie mamy do azjatyckich staroci, znalazłam wreszcie piękną rzeźbę, autentyczne dzieło dawnej sztuki chińskiej. Kosztowało fortunę, ale pomyślałam sobie – a niech tam! Gdy mama rozpakowała prezent, od razu poznałam po jej minie, że jej się nie podoba i nawet nie próbuje tego ukryć. Jakoś to wtedy przełknęłam, ale po wyjściu gości było mi bardzo przykro. Następnego ranka mama zadzwoniła i spodziewałam się podziękowań – było naprawdę bardzo miło – a tymczasem nie zaczęła nawet od dzień dobry, tylko od razu rzuciła się na mnie z pretensjami: „Dlaczego musiałas wszystkim ogłosić, ile mam lat? Niektórzy z moich przyjaciół nie wiedzieli. Czy specjalnie chciałas mnie upokorzyć?”.

Opadły mi ręce. Nieważne jak bym się starała, zawsze będzie źle.

Nawet to, co powiesz lub zrobisz w najlepszej intencji, może być odebrane zupełnie inaczej przez narcystyczną soczewkę. Nic na to nie poradzisz: głęboki egocentryzm i przeczulenie na punkcie własnego wizerunku zniekształcają rzeczywistość jak krzywe

zwierciadło. Jeśli twoja matka uzna, że naraziłaś ją na zażenowanie, ośmieszenie czy jakikolwiek inny uszczerbek, bez wahania oskarży cię o działanie z premedytacją. Związek między narcyzmem a paranoją nie został jeszcze dokładnie zbadany, ale sytuacje jak ta opisana przez Danę potwierdzają jego istnienie.

To, co widzisz, jest tym, co dostajesz

Matki dotknięte NPD czasami ożywiają nadzieje córek, akceptując propozycję wspólnej terapii. Niestety, z reguły są na nią odporne, gdyż brakuje im dwóch zasadniczych warunków zmiany: samoświadomości i zdolności do introspekcji. Bez tych kluczowych elementów naprawdę trudno liczyć na efekty. Obwiniając wszystkich dookoła, że nie zaspokajają jej potrzeby uwagi i adoracji (przypominam, z natury rzeczy niemożliwej do zaspokojenia), głęboko narcystyczna matka skutecznie unika odpowiedzialności za własne krzywdzące zachowanie. Jest w tym mistrzynią – a że musi tak robić z uwagi na swój cel nadrzędny, czyli dobre mniemanie o sobie samej, nie ma powodów, żeby chciała się zmienić.

Co więcej, to nawet nie jej wina, tylko tkwiącego w niej głęboko zaburzenia osobowości. A jej zachowania nie zależą od sytuacji – wypływają z samego rdzenia jej istoty. W tym sensie stwierdzenie „ona po prostu taka jest” okazuje się nadszpiegowanie trafne.

Pamiętaj jednak, bardzo proszę, że i ty masz swój rdzeń, zupełnie inny niż twoja matka. Wpojone przez nią szkodliwe zachowania i ból, jaki ćmi w tobie od tak dawna, nie są twoim obciążeniem genetycznym. W miarę eksploracji tego trudnego terytorium będę powtarzać ci to do znudzenia: choćby matka wmawiała ci co innego, to ty z was dwóch jesteś zdrowa. I to ty możesz się zmienić.

Matka despotyczna

„Bo ja tak powiedziałam”



- Jeśli wyjdiesz za mąż za tego człowieka, nie będziesz już należeć do naszej rodziny.
- Jeśli przyjmiesz tę śmieszna pracę i wyjdiesz, nie zobaczysz ode mnie ani centa.
- Nie licz na moją pomoc, jeśli nie pošlesz dzieci do katolickiej szkoły.

To tylko kilka przykładów ultimatum często słyszanych z ust domowych tyranek (i tyranów). W tych suchych warunkowych zdaniach nie ma żadnej subtelności, nie ma manipulowania słowami „kocham cię” ani ukrycia dominacji za parawanem więzi, jakie widziałas w poprzednim rozdziale u matek zaborczych. Jawna kontrola i despotyzm bywają często irracjonalne, a zawsze poniżające i szydercze wobec dziecka. Rozkazy brzmią jednoznacznie, z naciśkiem na straszliwe konsekwencje nieposłuszeństwa.

Kontrola ma uzasadnienie w odniesieniu do bardzo małego dziecka. Właściwa tak młodemu wiekowi impulsywność, brak doświadczenia życiowego i znikoma samokontrola sprawiają, że malec wymaga opieki i ochrony ze strony dorosłych. Świat roi się od rozpalonych piecyków i ruchliwych ulic, przed którymi trzeba

strzec dziecko, wpajając mu jednocześnie kilka niewzruszonych zasad postępowania. Kategoryczne matczyne „nie” jest ważną częścią procesu wychowawczego, a kontrola na tym etapie życia nie tylko zapewnia dziecku poczucie bezpieczeństwa, ale też bezpieczeństwo jako takie. Mądre rodzicielstwo polega jednak na stopniowym wycofywaniu się rodziców, aby umożliwić małemu człowiekowi zbieranie własnych doświadczeń życiowych – nawet za cenę nieuchronnych upadków dosłownie i w przenośni. Nadmierna kontrola, blokująca ten naturalny proces, sama staje się blokadą w rozwoju, jak również zaprzeczeniem okazywanej dziecku pomocy i prawdziwej miłości.

Despotyczna matka trzyma córkę twardą ręką tak długo, jak się da – nieraz do końca swego życia – z wielce destrukcyjnymi efektami. Na podobieństwo matki zaborczej ucieka się do zachowań utrwalających twoją zależność, którą później bezwzględnie wykorzystuje. A jakby tego było mało, z upodobaniem powtarza, że „to dla twojego dobra”. Smutna prawda jest jednak taka, że twoje dobro niewiele ją obchodzi – a już na pewno mniej niż jej własna satysfakcja z przewagi i władzy nad tobą. Satysfakcji nie znajduje zwykle w innych sferach życia i w istocie rzeczy tylko despotyzm wobec ciebie wypełnia tę bolesną lukę. Innymi słowy, kontroluje cię i ogranicza z głębokiej potrzeby dodania sobie znaczenia i sensu swojej egzystencji.

Co być może najgorsze, nawet jeśli w wieku dorosłym udało ci się zrzucić jarzmo założone przez despotyczną matkę, prawdopodobnie nie pozbyłaś się pokładów złości i urazy wywołanych jej tyranią. Niewykluczone, że sama utożsamiasz kontrolę nad swoim życiem z kontrolowaniem innych ludzi. Albo odwrotnie, nadal żyjesz w przekonaniu, że potrzeby innych są ważniejsze od twoich własnych. Córki despotycznych matek często borykają się z takim dziedzictwem.

podświadomość nadal zawzięcie walczy z dawnymi bolączkami. Z uporem godnym lepszej sprawy podsuwa nadrzędną życiową dewizę – „Sprawić, żeby matka mnie kochała” – nie tylko uruchamiając w córce stare oprogramowanie, ale też wyszukując sytuacje podobne do przeżywanych w dzieciństwie, w nadziei, że tym razem uda się odtworzyć ten sam scenariusz, tyle że z lepszym zakończeniem. Podświadomość dorosłej córki stale ubolewa nad jej dziecięcymi porażkami i marzy o zadośćuczynieniu w postaci dzisiejszych zwycięstw.

W efekcie to właśnie podświadome zaprogramowanie często wybiera ci męża, pozwala na mniej lub więcej sukcesów zawodowych, nadaje kształt twoim relacjom z ludźmi i decyduje o emocjonalnym dobrostanie – a częściej o jego braku. Albowiem:

- **Możesz sama skazywać się na nieudane związki.**

ŚWIADOME PRZEKONANIE: Chciałabym znaleźć dobrego partnera.

PODŚWIADOME PRZEKONANIA I UCZUCIA: Nie mam prawa do miłości ani uwagi. Nie mogę równać się z innymi. Kto by mnie zechciał? Nigdy nie przyprowadzę do domu mądrego, odpowiedzialnego, kochającego chłopaka – mama zaczęłaby z nim flirtować albo rozerwałaby go na strzępy. Nie mogę być szczęśliwsza od niej. Nie zasługuję na to.

ZACHOWANIA O CHARAKTERZE AUTOSABOTAŻU: Nie dowierzasz zainteresowaniu ze strony wartościowych mężczyzn i wybierasz sobie mniej wartościowych – podobnych do twojej matki. Stajesz się wybawicielką i opiekunką ludzi unikających odpowiedzialności za siebie. Odrzucasz najlepszych kandydatów, powtarzając sobie: „Jestem realistką. Nie chcę narażać się na rozczarowanie”.

- **Możesz działać na szkodę swojej kariery.**

ŚWIADOME PRZEKONANIE: Naprawdę zależy mi na sukcesie.

PODŚWIADOME PRZEKONANIA I UCZUCIA: Nie mogę przyćmić matki. Nie mam prawa dorównać jej w czymkolwiek. Znajdę sposoby, żeby tak się stało, i wtedy spełnię jej negatywne oczekiwania wobec mnie. Ona najlepiej wie, jaka jestem naprawdę. Nigdy niczego nie osiągnę. Nie nadaję się.

ZACHOWANIA O CHARAKTERZE AUTOSABOTAŻU: Spóźniasz się do pracy, zaniedbujesz obowiązki, wchodzisz w konflikty ze współpracownikami, odkładasz na później, zapominasz o ważnych terminach, nie doksztalcasz się, aby być na bieżąco, i tak dalej.

- **Możesz rezygnować ze swoich najgłębszych pragnień.**

ŚWIADOME PRZEKONANIE: Lubię uszczęśliwiać innych. Stawiam ich na pierwszym miejscu, gdyż daje mi to satysfakcję, że jestem osobą zdolną do altruizmu, hojną i szlachetną. Zresztą wszyscy powinniśmy troszczyć się o siebie nawzajem.

PODŚWIADOME PRZEKONANIA I UCZUCIA: Jeśli porzucę własne pragnienia na rzecz cudzych, ludzie będą mnie kochać i akceptować. Potrzebuję miłości, akceptacji i podziwu, gdyż tylko to może zrównoważyć moje niskie mniemanie o sobie.

ZACHOWANIA O CHARAKTERZE AUTOSABOTAŻU: Robisz dobrą minę do złej gry, uśmieciasz się i tłumisz w sobie irytację, że inni tak bezczelnie cię wykorzystują. Odpowiadasz „nie wiem” albo „mniejsza o to” na pytanie o twoje preferencje. Za wszelką cenę unikasz konfliktów. Zapominasz, że w ogóle o czymś marzysz.

Nie ulega wątpliwości: jeśli cokolwiek ma się zmienić, najważniejsze jest wydobyć na jaw twojego podświadomego zaprogramowania.

W swojej bestsellerowej książce Susan Forward omawia szkody czynione przez niekochające matki w psychice córek i podsuwa tym ostatnim skuteczne sposoby przezwyciężania bolesnego dziedzictwa.

Przez 35 lat praktyki terapeutycznej autorka pomogła wielu kobietom uporać się z emocjonalnym bagażem pozostałym po wychowaniu przez inne kobiety, o pokolenie starsze.

Jak tłumaczy Susan Forward, można wygoić „matczyną ranę”, znaleźć pomoc i odbudować poczucie własnej wartości. Na stronach tej książki przewijają się różne typy tytułowych „matek, które nie potrafią kochać”: narcystyczne, zazdrosne, zaborcze, despotyczne, niewydolne życiowo i wychowawczo, stosujące przemoc wobec córek lub niezdolne do ich ochrony przed przemocą. Każdy z tych typów generuje szczególne napięcia w relacji matka–córka, które najpierw trzeba zidentyfikować i zrozumieć, aby móc rozpocząć proces uzdrawiania.

Napisany z pasją i pasjonujący poradnik doświadczonej terapeutki zapewnia rzeszom niekochanych córek wsparcie emocjonalne i odpowiednie narzędzia do uruchomienia tego procesu, tak aby destrukcyjny klimat, w jakim dorastały, nie ciążył dłużej ani nad nimi, ani nad ich własnymi dziećmi.



Wielce przydatna i mądra książka na temat tabu, jakim jest miłość macierzyńska, wraz z niezbędnymi wskazówkami, jak zainicjować i przyspieszyć gojenie zadawnionych ran.

„Kirkus Reviews”

Forward nie namawia do niezаслужonego przebaczenia doznanych krzywd, tylko podpowiada córkom, jak się uwolnić od traumatycznego dzieciństwa, zmienić spojrzenie na siebie i odnaleźć się w życiu jako kobiety przekonane, że zasługują na miłość i same potrafią dać ją własnym dzieciom.

Janis Abrahms Spring,

autorka książki *How Can I Forgive You?*

The Courage to Forgive, the Freedom



Odwiedź nas na stronie

www.purana.com.pl

