

Mamo, to moje życie

jak uwolnić się od ciężaru przeszłości
jak powiedzieć mamie „nie” bez poczucia winy
jak zbudować zdrowe relacje z mamą
jak uzdrowić relacje z innymi ludźmi

Henry Cloud
John Townsend

p
s
y
c
h
o
l
o
g
i
a

i

w
i
a
r
a



Mamo, to moje życie

Mamo, to moje życie

jak uwolnić się od ciężaru przeszłości
jak powiedzieć mamie „nie” bez poczucia winy
jak zbudować zdrowe relacje z mamą
jak uzdrowić relacje z innymi ludźmi



Henry Cloud
John Townsend

przełożyła Jolanta Czapczyk

w|drodze
⊕

Oryginalnie opublikowane w U.S.A. pod tytułem: *Our mothers, ourselves*

Published by arrangement with The Zondervan Corporation L.L.C.,
a division of HarperCollins Christian Publishing, Inc.

Copyright © for this edition by Wydawnictwo W drodze 2005

Redaktor

Lidia Kozłowska

Redaktor techniczny

Justyna Nowaczyk

Opracowanie okładki i stron tytułowych

Justyna Nowaczyk

Fotografia na okładce

<http://pl.dreamstime.com/free-photos>

ISBN 978-83-9; 28-2: 7-8

Wydanie II

Wydawnictwo Polskiej Prowincji Dominikanów

W drodze sp. z o.o., dodruk 2016

ul. Kościuszki 99, 61-716 Poznań

tel. 61 852 39 62, faks 61 850 17 82

www.wdrodze.pl sprzedaz@wdrodze.pl

Druk i oprawa: Drukarnia TOTEM, Inowrocław

Wstęp

Oto książka *Mamo, to moje życie*. Mamy nadzieję, że okaże się pomocna. Przed przystąpieniem do lektury warto jednak zapoznać się pokrótce z tym, co kryje jej wnętrze, czego można się po niej spodziewać.

To, że w ogóle wzięłaś tę książkę do ręki, zdaje się świadczyć albo o żywym zainteresowaniu tematem, albo o tym, że sporo problemów i konfliktów narosło wokół więzi łączącej cię z jedną z najważniejszych osób w twoim życiu — z mamą. Gdy mówimy o „mamie”, mamy na myśli rodzoną matkę, teściową lub matkę najbliższej ci osoby. Bóg dał nam matkę, by nas chronić, karmiła i wychowywała. Jest ona ważną częścią Jego miłości, którą nas obdarowuje. Mama lub ktoś, kto ją zastępuje, była zawsze w samym centrum twojego stawania się tym, kim jesteś. Wielcy duchowi przywódcy, politycy, myśliciele i artyści bardzo często składają piękne świadectwa tego, jak ogromny wpływ na ich życie wywarła matka. Macierzyństwo jest najważniejszą, najbardziej wymagającą i najmniej docenianą życiową profesją.

Dla wielu jednak mama znaczy także problemy i konflikty. Być może dręczy cię wspomnienie przeszłości, a może nie dają ci spokoju twoje obecne relacje z matką. I ponieważ większość z nas bardzo kocha swoje mamy, wielką trudność sprawia nam mówienie o przykrych uczu-

ciach albo innych problemach, które wiążą się z osobą matki. A oto kilka pytań, które być może sobie stawiasz:

Jak mogę zmienić na lepsze obecne relacje z własną matką albo matką kogoś bardzo bliskiego?

Które z dzisiejszych problemów w relacjach z innymi albo w życiu zawodowym mogą być efektem więzi łączącej mnie z matką?

Co układało się dobrze, a co źle w mojej relacji z matką i jak w tym kontekście widzę swoje dzieciństwo i swoje dzisiejsze życie?

W jaki sposób pokonałem moje niegdysiejsze problemy z matką, tak że teraz daję sobie radę w życiu?

Jak być dobrym rodzicem dla swoich własnych dzieci?

Te i wiele jeszcze innych pytań nie są świadectwem naszej niełojalności wobec matki. My naprawdę wierzymy, że Bóg wyróżnił macierzyństwo i obdarzył je szczególnym znaczeniem. „Czcij ojca i matkę” — to zdanie odnajdziemy w wielu miejscach Biblii. Musimy być jednak uczciwi wobec samych siebie, mówić prawdę, nie bać się odpowiedzialności, leczyć zranienia i wybaczać, pozwolić sobie na smutek, nie ujmując nic z naszego szacunku dla mamy. I dlatego właśnie napisaliśmy książkę *Mamo, to moje życie*.

W ciągu wielu lat praktyki terapeutycznej badaliśmy i bezpośrednio widzieliśmy, jak ważne są nasze relacje z matką. Wiele miejsca poświęcono tej sprawie w literaturze naukowej, mało jest jednak publikacji omawiających ten problem i sposoby radzenia sobie z nim skierowanych do zwykłego czytelnika. Niewiele jest pozycji omawiających duchowy aspekt dynamizmów leżących u podstaw naszych stosunków z matką. Spotykaliśmy się z wieloma ludźmi zmagającymi się ze swoimi problemami przez długi czas, ponieważ nie potrafili zrozumieć relacji łączących ich z matką.

By jednak obraz był nieco jaśniejszy, musimy powiedzieć, że byliśmy także świadkami prawdziwych cudów. Ludzie, których poznaliśmy dzięki rozmowom i naszemu poradnictwu, umieli częstokroć zrewidować swój stosunek do matki. Wielu z nich ogromnie dużo się nauczyło, potrafili oni wiele w swoim życiu uzdrowić i wkrótce ich relacje z matką, a także z innymi osobami, stały się bardziej owocne i znaczące.

Wstęp

* * *

Struktura książki jest dość prosta. Aby pokazać, na jak różne sposoby proces matkowania może ulec zachwianiu, wyróżniliśmy sześć „typów” mam: Mama Manekin, Mama Porcelanowa Figurka, Mama Kontroler, Mama Puchar Zwycięstwa, Mama Zawsze Szef i Mama Master Card. Lista jest długa: od braku uczuciowej więzi z jednej strony po problemy z usamodzielnieniem się dzieci z drugiej. Każdy typ mamy omówiony jest w dwóch rozdziałach. Pierwszy opisuje problem i potrzeby dziecka, które najprawdopodobniej nie zostały spełnione. Drugi ukazuje kolejne kroki prowadzące do wypełnienia tego, co dotąd się nie dokonało, oraz naprawienie strat. W końcu książki zamieściliśmy rozdziały, w których opowiadamy o problemach mężczyzn i kobiet z ich matkami, a także o ich własnych staraniach jako rodziców.

I jeszcze jedna ważna uwaga: gdy mówimy „matka”, mamy na myśli swoją rodzoną matkę albo też każdą inną osobę, która w twoim życiu odgrywa jej rolę. Wielu ludzi nie jest wychowywanych przez swoje biologiczne matki, często funkcję matki wypełniają dziadkowie lub partnerzy rodziców z kolejnego związku, czasem przyjaciele rodziny. Jeśli tak jest w twoim przypadku, matką jest właśnie ta jedyna, najważniejsza dla ciebie osoba.

Mamy nadzieję, że jest oczywiste, iż książka ta nie jest krytyką naszych mam, ale wyjściem naprzeciw jednej z największych potrzeb współczesności: pojednaniu. Wszyscy jesteście wezwani do tego, by prosić o przebaczenie i samemu przebaczać, co zaowocuje lepszym życiem i silniejszymi więziami z innymi. Pierwszym krokiem na drodze do pojednania jest zrozumienie naszych problemów. Dlatego tak ważne jest poznanie różnych typów mam.

I ostatnia sprawa: dziwne może wydać się to, że o mamach piszą dwaj mężczyźni. Rozumiemy niepokój związany z tym, że problem dotyczący roli kobiet mógł nie zyskać dostatecznie kobiecej perspektywy, staraliśmy się jednak niczego nie pominąć, przygotowując tę książkę. A oto kilka powodów, dla których czujemy się dostatecznie uprawnieni do podjęcia tego tematu:

Mamo, to moje życie

- problem relacji matka — dziecko dotyczy roli i funkcji szeroko omawianego na polu badawczym przez naukowców i znawców tematu obydwu płci;
- jako terapeuci mamy bogate doświadczenie kliniczne, włączając w to wiele lat praktyki w leczeniu otwartym i zamkniętym;
- wielu mężczyzn odgrywa ogromną rolę w „matkowaniu” swoim dzieciom, a wiele matek „ojcuje”;
- obydwaj mamy też swoje matki i dobre z nimi relacje!

Tak naprawdę to wydaje się nam, że jest to sztuczny problem. Zrozumienie naszych relacji z matką nie różni się właściwie od zrozumienia naszego stosunku do Boga czy innych ludzi i przypomina nasze z nimi relacje, a zatem nie sposób uwolnić się od kategorii płci (*gender*).

Mamy nadzieję, że czytając naszą książkę, dowiesz się czegoś o sobie, o mamie i o Bogu. Co więcej, ufamy, że w efekcie poczujesz się lepiej. Miłej lektury!

A właściwie, dlaczego mama?

Beth odwiesiła słuchawkę. Czuła się zgnębiona, rozbita i wyczerpana. Właśnie spędziła półtorej godziny na rozmowie z matką — półtorej godziny zmarnowane. Jako pracująca matka, Beth nie ma za dużo czasu.

Próbowała wytłumaczyć mamie, że tegoroczne plany wakacyjne tak się ułożyły, że nie będzie mogła jej odwiedzić. „Wiesz, że chętnie byśmy się z tobą zobaczyli — usiłowała tłumaczyć — ale bardzo chcemy w tym roku jechać do Wielkiego Kanionu”.

Beth dobrze знаła tę ciszę po drugiej stronie słuchawki. Uraza, blokada i chłód to znak rozpoznawczy — oto ktoś śmiał powiedzieć mamie „nie”. Beth próbuje jeszcze przebić mur i nawiązać kontakt. „Mamo, następnym razem na pewno do ciebie wpadniemy”.

„Mogłabyś sobie darować. Z pewnością znów będą ważniejsze sprawy”. Matka odwiesza słuchawkę i sygnał przerwanej rozmowy wzmaga tylko tak dobrze znane Beth bolesne klucie w brzuchu. Znowu. Beth dobrze wie, że matka znów jest zawiedziona. Wie, że zawsze robi coś „za mało” albo „za dużo”. To załamujące. Czy rzeczywiście Beth jest niewdzięczną, samolubną córką, a może oczekiwania matki są zbyt wielkie?

Beth bardzo kocha swoją matkę i pragnie ponad wszystko bliskiej, pełnej wzajemnego szacunku więzi. Pamięta przykazanie: „Czcij ojca i matkę”. „To niemożliwe — myśli Beth. — Jeśli uszanuję życzenia

matki, ucierpi moja rodzina, a jeśli uszanuję życzenia rodziny, ucierpi moja matka”. W końcu Beth porzuca zwykły w takich razach tok myślenia i powraca do swoich wakacyjnych planów. Ale perspektywa podróży przestaje już ją cieszyć.

CO JEST NIE TAK?

Scena ta powtarza się milion razy na dzień jak świat długi i szeroki. Co sześć sekund jakiś inny dorosły stacza wewnętrzną walkę z uczuciem zranienia, złości, z poczuciem winy, strachu i wewnętrznego rozbicia przed nadchodzącym spotkaniem z matką.

Większość ludzi pragnie pełnej, wzajemnej, ubogacającej przyjaźni z bardzo ważną w ich życiu osobą — z matką. Ale rzeczywistość nie dorasta do ideału. „Kłopotów z matką” doświadczamy na wielu płaszczyznach. Często:

- czujemy, że nie sposób się z nią porozumieć;
- czujemy, że nie potrafimy uszanować naszych wyborów i wartości, które uznajemy za ważne;
- czujemy brak swobody, by podjąć życie na własną rękę, nie tracąc jej miłości;
- czujemy, że tracimy z nią kontakt, że nas nie rozumie;
- czujemy trudność w powiedzeniu jej „nie” i przeciwstawieniu się jej;
- czujemy, że musimy ukrywać nasze prawdziwe ja i być doskonałi;
- czujemy, że jesteśmy odpowiedzialni za to, by matka myślała, iż jest doskonała;
- czujemy się winni temu, że nie opiekujemy się nią tak, jakby tego chciała;
- czujemy się rozdarci i zawiedzeni jej stosunkiem do naszego współmałżonka;

A właściwie, dlaczego mama?

- czujemy się winni, że prowadzimy życie niespełniające jej oczekiwań i życzeń;
- czujemy smutek, że ona wydaje się nie rozumieć naszego bólu;
- czujemy się w jej obecności jak dziecko;
- czujemy się sfrustrowani jej wydającym się nie mieć końca zaabsorbowaniem własną osobą;
- czujemy się zgnębieni, gdy rani nasze dzieci w ten sam, znany nam dobrze sposób;
- czujemy się załamani, że ta lista jest tak długa.

Lista mogłaby jeszcze rosnąć, lecz widać już wyraźnie podstawową prawdę: nasze relacje z matką i te w przeszłości, i te dzisiejsze nie są takie, jakich byśmy sobie życzyli. Najprawdopodobniej jest ci żal, że twoja więź z matką nie jest zbyt bliska. I uważasz, że matka mogła lepiej przygotować cię do życia.

Jakość twojej relacji z matką kształtuje nie tylko wasze wzajemne stosunki, wpływa także na wszystkie inne płaszczyzny twojego życia. Dowiadując się tego, jaki jest schemat naszych zachowań wobec matki — łączącej nas z nią bliskości, wzajemnej więzi czy też wzajemnej niezależności — dowiadujemy się także, na ile potrafimy radzić sobie z porażkami, przykrymi uczuciami, jakie są nasze oczekiwania i ideały, jak przeżywamy smutek i stratę, i jak wygląda wiele innych czynników, które składają się na nasze „emocjonalne IQ”*; to znaczy tę część nas, która jest gwarantem naszego sukcesu w miłości i w naszej pracy zawodowej. Mówiąc krótko, są dwie podstawowe strony rzeczywistości, które w ogromnym stopniu determinują nasz rozwój emocjonalny:

1. Stosunek matki do nas.
2. Nasza odpowiedź na proces matkowania.

* Pojęcie „emocjonalnego IQ” spopularyzował Daniel Goleman w swojej książce *Working With Emotional Intelligence*; wyd. pol.: *Inteligencja emocjonalna w praktyce*, przeł. A. Jankowski, Media Rodzina, Poznań 1999.

Spis treści

Wstęp	5
1. A właściwie, dlaczego mama?	9
2. Mama Manekin	23
3. Odbudowanie więzi	43
4. Mama Porcelanowa Figurka	65
5. Połączenie	85
6. Mama Kontroler	109
7. Stawać się sobą	135
8. Mama Puchar Zwycięstwa	157
9. Prawdziwe ja	179
10. Mama Zawsze Szef	201
11. Przebudować dorosłość	221
12. Mama Master Card	241
13. Opuścić dom we właściwy sposób	259
14. Tylko dla kobiet	281
15. Tylko dla mężczyzn	299
16. Co teraz?	319

Ostatnio w serii ukazały się:

John Eldredge, *Dzikie serce. Tęsknoty męskiej duszy*
Archibald D. Hart, *Adrenalina a stres*
Archibald D. Hart, *Rozwód. Jak ratować dzieci*
Claudio Risé, *Sztuka ojcostwa*
Diane Purper-Ouakil, *Mali tyrani*
Muriel Mazet, *Zranione dziecko*
Henry Cloud, *Reguły sukcesu*
Martin Rovers, *Uzdrowić miłość*
Heinz-Peter Röhr, *Narcyzm – zaklęte „ja”*
John Townsend, *Kto nam zatruwa życie?*
Xavier Lacroix, *Naucz mnie żyć. Esej o ojcostwie*
Archibald D. Hart, Catherine Hart-Weber, *Depresja nastolatka*
Mark Victor Hansen, Art Linkletter, *Najlepsza reszta życia*
Stephen Arterburn, *Mężczyźni i ich sekrety*
Hans Morschitzky, *Lęk przed porażką*
Henry Cloud, John Townsend, *To nie moja wina*
Chris Thurman, *Kłamstwa, w które wierzymy*
Björn Sufke, *Krajobraz męskiej duszy*
Marshall J. Cook, *Oswoić lęk*
John Trent, Larry K. Weeden, *Błędne koło rozwodów*
Max Lucado, *Wieloryb nie może latać. O sztuce stawania się sobą*
Xavier Lacroix, *Małżeństwo*
Christiane i Alexander Sautter, *Gdy opadną maski. Terapia związków*
Henry Cloud, *Poszukiwana – poszukiwany. Poradnik dla singli*
Manfred Lütz, *Szaleństwo! Leczymy nie tych, których trzeba*
Max Lucado, *Potwór w szafie. Jak jutro bać się mniej niż dzisiaj*
Lisa M. Hendey, *Mama na pełen etat*
Sara Savage, Eolene Boyd-MacMillan, *Konflikt w relacjach*
Stephen Arterburn, Debra Cherry, *Jak nakarmić pragnienia*