

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-Pacuća

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

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	7
CZĘŚĆ I: Jak zidentyfikować „matczyną ranę”	19
1. Tabu wokół matczynej miłości	21
„Nie waż się źle mówić o swojej matce”	
2. Matka głęboko narcystyczna	33
„Ale czy pomyślałaś o mnie?”	
3. Matka zaborcza	64
„Jesteś całym moim życiem”	
4. Matka despotyczna	86
„Bo ja tak powiedziałam”	
5. Matka wymagająca matkowania	108
„Liczę na ciebie, że zajmiesz się wszystkim”	
6. Matka wyrodna, zdradziecka, brutalna	129
„To ty zawsze stwarzasz problemy”	
CZĘŚĆ II: Jak wygoić „matczyną ranę”	163
7. Pierwsze przebłyski prawdy	170
„Zaczynam widzieć, że nie wszystko było moją winą”	
8. Jak dopuścić do głosu emocje	189
„Co za ulga, wyrzucić to wszystko z siebie”	

9. Jak znaleźć mądrość w gniewie i smutku.....	206
„Jestem gotowa zmierzyć się z emocjami, które tak długo tłumiłam”	
10. Nowe postępowanie, odmienione życie.....	231
„Ta zmiana jest bardzo ciężka, ale jeszcze ciężej byłoby jej zaniechać”	
11. Wyznaczanie granic.....	247
„Nigdy nie przyszło mi do głowy, że mam prawo powiedzieć «nie»”	
12. Wasze dalsze relacje zależą od ciebie.....	265
„Wreszcie czuję się dorosła”	
13. Najtrudniejsza decyzja.....	287
„To wybór między moją matką a moim dobrostanem”	
14. Stara, chora lub samotna: matka nagle zależna.....	300
„Muszę być przy niej. Mimo wszystko matka to matka”	
Zakończenie.....	311
Jak wreszcie nawiązać więź z Dobrą Matką	
Podziękowania.....	320
Sugerowane lektury.....	321
O Autorce.....	323

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 przekłete 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 przepelnionym 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 uwięzonymi 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 myślą 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 źle między nami, to przede *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. Stale 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 wewnętrzznego 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.

Zacznemy 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 bliźny, 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 ukierunkowane 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.