

Autorka bestsellerowych
Toksycznych rodziców

DR SUSAN FORWARD
DONNA FRAZIER-GLYNN

Matki,
które nie potrafią
kochać

UZDRAWIAJĄCY PORADNIK
DLA CÓREK

w
ydawnic
ab
two

Numer 1 na liście bestsellerów
„New York Timesa”

Susan Forward

MATKI, KTÓRE NIE POTRAFIĄ KOCHAĆ

Przełożyła Joanna Józefowicz-Pacula



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.

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.

Copyright © for the Polish translation by Joanna Józefowicz-Pacula
Copyright © for the Polish edition by Grupa Wydawnicza Foksal, MMXIV

Wydanie I
Warszawa

Spis treści

[Dedykacja](#)

[Wprowadzenie](#)

[Część I. Jak zidentyfikować „matczyną ranę”](#)

[Rozdział 1. Tabu wokół matczynej miłości](#)

[Rozdział 2. Matka głęboko narcystyczna](#)

[Rozdział 3. Matka zaborcza](#)

[Rozdział 4. Matka despotyczna](#)

[Rozdział 5. Matka wymagająca matkowania](#)

[Rozdział 6. Matka wyrodna, zdradziecka, brutalna](#)

[Część II. Jak wygoić „matczyną ranę”](#)

[Rozdział 7. Pierwsze przebłyski prawdy](#)

[Rozdział 8. Jak dopuścić do głosu emocje](#)

[Rozdział 9. Jak znaleźć mądrość w gniewie i smutku](#)

[Rozdział 10. Nowe postępowanie, odmienione życie](#)

[Rozdział 11. Wyznaczanie granic](#)

[Rozdział 12. Wasze dalsze relacje zależą od ciebie](#)

[Rozdział 13. Najtrudniejsza decyzja](#)

[Rozdział 14. Stara, chora lub samotna: matka nagle zależna](#)

[Zakończenie](#)

[Podziękowania](#)

[Sugerowane lektury](#)

[O autorce](#)

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 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 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 miła 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, niedostatkowi 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 kiełkującą 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 łaknąłaś, 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 ciężącym 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. Choć 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 nieobecny w życiu córek, jako że zdrowy psychicznie mężczyzna rzadko wiąże się albo wytrzymuje dłużej z niestabilną kobietą – niemniej jednak 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.

Zacniemy 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 teraźniejszy.

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 młodszą.

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 zastraszone, 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 lepsze. 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 strategie 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 końcowy naszej wspólnej pracy. A wtedy i w sobie, i w świecie wokół odnajdziesz pełnię, mądrość i ukojenie, za którymi tak długo tęskniłaś.

Część I
Jak zidentyfikować „matczyną ranę”

Rozdział 1

Tabu wokół matczynej miłości

„Nie waż się źle mówić o swojej matce”

Można by pomyśleć, że w dzisiejszych czasach psychologia nie ma już przed nami tajemnic – a mimo to nadal nie pozbyliśmy się wyidealizowanego poglądu na macierzyństwo, według którego matka jest z definicji zdolna do miłości, opieki i dobroci. Mit ten stanowi znakomitą przykrywkę dla niekochających matek, pozwalając im zdecydowanie za często działać bez żadnych przeszkód – podczas gdy ich mężowie, krewni i społeczeństwo jako takie z góry tłumią czy odrzucają wszelką krytykę pod ich adresem.

Większość społeczeństw gloryfikuje matki, tak jakby zwykły biologiczny akt wydania dziecka na świat automatycznie pociągał za sobą najwznieściejsze uczucia. A to po prostu nieprawda. Nie istnieje magiczny pstryczek, którego naciśnięcie włączałoby osławiony „instykt macierzyński” niczym żarówkę i dawało pewność, że każda kobieta, nawet zaburzona emocjonalnie, natychmiast nawiąże więź ze swoim dzieckiem, będzie umiała rozpoznać i zaspokoić jego potrzeby i otoczy je życiodajną, czułą opieką. Oczywiście, freudowska nagonka na matki – obwinianie ich o wszystko, co złego dzieje się z dziećmi w każdym wieku – okazała się bezpodstawna, niemniej jednak podobną fantazją jest odruchowe stawianie znaku równości między macierzyństwem a zdrową miłością do dziecka.

Ta szeroko rozpowszechniona wiara ma taką siłę, że praktycznie pozbawia głosu dzieci niekochających matek. Jeśli spróbujesz szczerze opowiedzieć o waszych relacjach – o tym, jak twoja matka *naprawdę* się wobec ciebie zachowywała – niechybnie natkniesz się na mur oporu ze strony potężnych sił zewnętrznych (z twoją matką na czele, rzecz jasna) zjednoczonych w jej irracjonalnej obronie przed tobą.

W istocie rzeczy problem matek niezdolnych do miłości stanowi tak wielkie tabu, a postawy wobec zadanych przez nie urazów są tak bardzo zakłamane, że niemal na pewno spotkasz się ze sceptycyzmem, krytyką, w najlepszym razie z bezproduktywnymi radami. Jeśli kiedykolwiek wcześniej próbowałaś ułożyć sobie od nowa stosunki z matką, już wiesz, jak to wygląda:

- Wyciągasz rękę do zgody i natychmiast wpadasz w sieć krytyki i manipulacji. Po raz kolejny dowiadujesz się, że jesteś niewdzięcznicą. Egoistką. Istotą bez serca. Córką, która na zawsze pozostanie jej dłużniczką, niezależnie od tego, co zrobi.
- Radzisz się krewnych, czasem przyjaciół, a oni wykrzykują ze zgrozą: „Jak możesz tak mówić o własnej matce? Przecież to twoja matka! Co się z *tobą* dzieje?”.
- Pechowo trafiasz na konsultację do niewłaściwego terapeuty, który każe ci

„wybaczyć i zapomnieć”, a następnie pogodzić się z matką, nieważne, jak wiele miałyby cię to kosztować.

- Szukasz wsparcia u księdza czy innego doradcy duchowego i dostajesz jako pociechę slogany w rodzaju: „czcij matkę swoją”, „tylko przebaczenie może cię uzdrowić” albo „rodzina jest najważniejsza”.
- Dzielisz się swoim problemem z partnerem, który zbywa cię byle czym, mówiąc na przykład: „Nie daj jej wejść sobie na głowę. Ona po prostu taka jest”.

Po tym wszystkim wracasz do punktu wyjścia – równie zdezorientowana, równie samotna jak wcześniej, a dodatkowo jeszcze zażenowana nieudaną próbą konfrontacji z własną historią. Możesz nawet zastanawiać się, czy w ogóle masz prawo czuć się tak, jak naprawdę się czujesz.

Inni nie widzą tego co ty

Walka z bólem i następstwami posiadania niekochającej matki może napawać poczuciem wielkiej samotności, wręcz izolacji. Do ludzi, którzy mieli szczęście zaznać czulej i mądrej macierzyńskiej miłości, z trudem dociera fakt, że nie wszystkie matki są takie jak ich własne – i dlatego nawet najzyczliwszym przyjaciołom czy krewnym często zdarza się bagatelizować ból niekochanej córki, raczej strofować ją niż wspierać. Moja pacjentka Valerie, 32-letnia programistka komputerowa, przyszła do mnie po pomoc w przezwyciężaniu nieśmiałości i lęku, blokujących ją w życiu zawodowym i społecznym. Jak sama mówiła, z trudem otwierała się na innych, przede wszystkim dlatego, że „ludzie po prostu jej nie rozumieli”.

Gdy poprosiłam o przykład, opisała mi takie oto niedawne wydarzenie ze swego życia:

VALERIE: Miesiąc temu zapisałam się na kurs malarstwa dla dorosłych – coś, o czym zawsze marzyłam. Instruktorka od początku chwaliła moje akwarelki i z zajęć na zajęcia zaprzyjaźniłyśmy się coraz bardziej, mimo 25-letniej różnicy wieku. Terry powiedziała mi, że szykuje wystawę prac swoich uczniów. Nie posiadałam się z radości, kiedy usłyszałam, że wybrała na nią również dwa moje obrazki. I wtedy nagle zaczęłam płakać, a gdy Terry zapytała, co się stało, przyznałam się, że właśnie tego ranka miałam straszliwą scysję z matką przez telefon i że nie zamierzam jej zaprosić na wystawę.

A Terry na to, że bardzo chętnie poznałaby moją mamę, z zawodu dekoratorkę wnętrz – i również niespełnioną artystkę, chociaż tego akurat jej nie powiedziałam. Wracała do tematu kilka razy i w końcu, chcąc nie chcąc, wysłałam mamie mail z zaproszeniem. No i mama przyszła na wystawę, rozpływała się w zachwytach nad wszystkimi pracami – z wyjątkiem moich – a już dla Terry była słodka jak miód

i oczywiście oczarowała ją zupełnie. Później Terry powiedziała mi, że chciałaby mieć taką kochającą matkę – że dałaby wszystko, żeby jej własna jeszcze żyła – i że powinnam doceniać moje szczęście.

Nie mogłam tego słuchać. Coś mnie podkusiło, żeby wyprowadzić ją z błędu. „Wiesz – powiedziałam – czasami pozory mylą. Moja mama jest w rzeczywistości bardzo skoncentrowana na sobie i bardzo krytyczna wobec mnie. Często zachowuje się tak, jakby uważała mnie za rywalkę”. Miałam wrażenie, że moje słowa w ogóle nie dotarły do Terry, bo powtórzyła swoje: „Powinnaś dziękować losowi za matkę, która przejmuje się tobą tak bardzo, że przyszła oglądać twoje prace”.

Valerie poczuła się sfrustrowana i zawiedziona reakcją nowej przyjaciółki. A jeśli zabolęło to ją, dorosłą kobietę, wyobraź sobie – albo przypomnij – o ilez bardziej musi cierpieć całkowicie zależna dziewczynka czy nastolatka, której nikt nie chce wysłuchać i zrozumieć.

Colleen, 28-letnia singielka, menedżerka w sieci supermarketów, powiedziała mi, że właściwie odkąd pamięta, żyła w permanentnej depresji. Radziła sobie dzięki lekom, ale była dostatecznie przenikliwa, by szukać pomocy również w psychoterapii. Czuła, że przyczyna jej obniżonego nastroju kryje się w nierozpracowanych problemach z przeszłości, i dlatego trafiła do mnie. Gdy już poznałam ją nieco lepiej, poprosiłam, żeby opowiedziała mi coś o swoim dzieciństwie. Oto, czego się dowiedziałam.

COLLEEN: Nigdy nie miałam z kim porozmawiać... Nikt mnie nie słuchał i po prostu dusiłam w sobie mój smutek. Gdy próbowałam skarżyć się ojcu na mamę, powtarzał tylko, żebym była dla niej grzeczna. Pewnego razu rodzice gdzieś pojechali i nocowałam u cioci Giny. Zapytała mnie, jak tam w domu. Czułam się przy niej bezpiecznie – zawsze zachowywała się w porządku – więc powiedziałam jej, że z mamą jest chyba coś nie tak, że stale na mnie krzyczy, czepia się, mówi, że jestem do niczego... Ciocia wysłuchała mnie spokojnie i jak myślałam, ze zrozumieniem, ale później orzekła, że muszę dbać o mamę i nie brać sobie do serca tego, co na mnie wygaduje. „Twoja mama jest bardzo nieszczęśliwa z twoim tatą – zdradziła mi – i gdyby nie ty, już dawno by od niego odeszła. Nie odchodzi ze względu na ciebie, widzisz, to z jej strony wielkie poświęcenie. Więc tym bardziej nie bądź taka przewrażliwiona”. Miałam wrażenie, że ciocia też jest na mnie zła. I zaczęłam żałować, że w ogóle coś jej powiedziałam. „No super, pomyślałam sobie, teraz i ona będzie przeciwko mnie. Powinnam była milczeć”.

Bardzo charakterystyczną cechą niekochanych córek jest tęsknota za kimś, kto uwierzytelnia ich przeżycia. Kto powie: „Tak, to, o czym mówisz, zdarzyło się naprawdę. Tak, twoje uczucia są uzasadnione. Tak, rozumiem cię”.

Tymczasem najczęściej spotykają się z wielką, niemal namacalną presją, żeby milczeć o werbalnych, emocjonalnych czy nawet fizycznych okrucieństwach, jakich doświadczyły w dzieciństwie. Wszystko i wszyscy zdają się utwierdzać je w przekonaniu, że nie należy o tym opowiadać. Zasady narzucane dzieciom są

jednoznaczne: *Nie mów nikomu. Nie mów nawet sobie.*

I w ten oto sposób uczysz się tłumienia, wypierania, minimalizacji albo wręcz podawania w wątpliwość twojej własnej historii. Twojej prawdy.

Jak odbywa się internalizacja odrzucenia przez matkę

Odruch maksymalnej szlachetności, na jaką zdobywasz się w odniesieniu do matki, może wydawać się pozytywny, niemniej jednak maskuje całą płataninę fałszywych tropów ukrytych pod powierzchnią twego życia – coś, co można by nazwać twoją emocjonalną strefą sejsmiczną. Robiąc dobrą minę do złej gry, utrzymujesz co prawda status quo i pozorny spokój, jednak nie jest to twój wybór, ale raczej rodzaj paraliżu pod wpływem wstydu i lęku. Nie ma wtedy mowy o prawdziwym dobrostanie – funkcjonujesz dzięki przewrotnej emocjonalnej alchemii i wymuszonej amnezji.

Wszelkie komunikaty z zewnątrz w odpowiedzi na twoje próby ujawnienia prawdy odbijają się w tobie echem, generując silne emocje:

- Przytłacza cię własna niełojalność wobec matki, głęboko wpojone poczucie, że nie masz prawa jej krytykować – a prawda w twoim przypadku równa się właśnie krytyce. „Jakkolwiek by było, to ona dała mi życie”.
- Wstydzisz się swojej sytuacji. „Przecież wszystkie matki kochają własne dzieci – powtarzasz sobie w myślach, ulegając, a jakże, wspomnianym wcześniej stereotypom. – A jeśli jest inaczej, muszą mieć po temu poważne powody”.
- Powątpiewasz we własną percepcję rzeczywistości. Zastanawiasz się, czy rzeczywiście nie jesteś „przewrażliwiona”, albo karcisz się w duchu za nadmierne uzalanie się nad sobą.

Te myśli i uczucia są tak intensywne i dla większości z nas tak straszne, drążące tak głęboką studnię bólu i niepewności, że wygenerowany przez nie stan można określić tylko mianem zgrozy. Zgrozę budzą zwłaszcza następstwa wewnętrznego przyzwolenia na nazwanie rzeczy po imieniu – że matka mnie nie kocha – i prób zmiany waszej wzajemnej relacji.

Oto słowa, jakie najczęściej słyszę od córek, gdy tłumaczę, dlaczego przez tyle lat nie chciały spojrzeć prawdzie w oczy i uznać swoich matek za niekochające, choćby doznały od nich najgorszego traktowania:

- Nie dałabym sobie rady z poczuciem winy.
- To byłoby zbyt smutne.
- Bałam się jeszcze większej straty.

Wylękniona dziewczynka w dorosłej kobiecie ostrzega: „Jeśli powiesz prawdę, może to oznaczać, że już w ogóle nie będziesz mieć matki”. Słyszac szept tego wewnętrznego

dziecka, nawet najrozsądniejsze i najbardziej spełnione kobiety zapominają, że dawno wyrosły z wieku, w którym ścisła więź z matką była im niezbędną do życia.

Co zatem możesz zrobić, jeśli z góry założyłaś, że nie zniosłabyś uczuć towarzyszących prawdzie? Masz tylko jedno wyjście: racjonalizację, za którą płacisz jednak zniekształceniem obrazu was obu, i siebie samej, i twojej matki.

„Pomyśl, ona naprawdę ma ciężkie życie – mówisz sobie. – Postaraj się ją zrozumieć”.

Colleen niestrudzenie szukała dowodów na to, że jej matka „nie jest taka zła”. Jej racjonalizacja brzmiała mi aż nadto znajomo:

COLLEEN: Tylko proszę nie myśleć, że demonizuję moją mamę, broń Boże! W końcu o nas dbała – nigdy nie chodziłam głodna, miałam podręczniki do szkoły i ładne ubrania... No i prawdę mówiąc, byłam dość nieznośnym dzieckiem. Właściwie trudno się dziwić, że ciągle na mnie krzyczała.

Ta młoda kobieta nadal żyła nadzieją, że znajdzie coś pozytywnego w swojej relacji z matką, która owszem, mogła właściwie karmić ją przy stole, a jednocześnie głodzić emocjonalnie. Aby liczyć na hipotetyczne pojednanie, Colleen musiała się przyznawać do niepełnionych win, a nawet oskarżać samą siebie – znów w sposób tak dobrze mi znany i paradoksalnie tak kojący dla niekochanych córek.

Czy już rozumiesz, jak funkcjonuje to psychologiczne błędne koło? Ból złej relacji z matką przekłada się na lęk, a lęk rodzi racjonalizację i samooskarżenia. To obieg zamknięty, który trzyma cię w potrzasku i blokuje twoje emocjonalne dojrzewanie. Nasz intelekt może prawidłowo oceniać stan faktyczny, ale emocje mówią nam co innego – a to ich słuchamy w pierwszej kolejności.

Córki niekochających matek potrafią nieraz powiedzieć: „Moja matka jest depresyjna”, „Moja matka myśli tylko o sobie”, „Moja matka doprowadza mnie do szału” albo nawet „Moja matka jest alkoholiczką”. Te słowa brzmią twardo i rozsądnie, niemniej jednak wyrażają wiedzę zbyt płytką, by mogła przynieść jakkolwiek ulgę. Albowiem dopóki nie wyzwolisz się całkowicie i definitywnie spod władzy macierzyńskiego mitu, nie uda ci się zatrzymać błędnego koła, zaprogramowanego na jedno jedyne wytłumaczenie: „Cokolwiek by zrobiła moja matka, to wszystko było z mojej winy”.

Przez całe życie towarzyszy ci zapewne przekonanie, że to z tobą, a nie z twoją matką, jest coś nie w porządku. Zniekształcony wizerunek siebie we własnych oczach od najmłodszych lat rzutował na rozwój twojej tożsamości jako kobiety i niestety, tkwi w tobie do dzisiaj jak wmontowany na stałe sejf. Co gorsza, zawartość tego sejfu, kolekcja nawarstwionych lęków, kompleksów i wątpliwości, nie tylko obciąża cię zbędnym balastem, ale też dyktuje wiele twoich obecnych zachowań – defensywnych, masochistycznych, nieraz wręcz autodestrukcyjnych.

Jak zmierzyć się z tabu

Dokładny opis niekochającego macierzyństwa, jaki znajdziesz w tej książce, pozwoli ci raz na zawsze zerwać z powszechnie panującym mitem. W następnych rozdziałach napotkasz długi korowód matek, które wskutek poważnych problemów psychologicznych lub fizjologicznych nie chcą bądź nie mogą wykrzesać z siebie prawdziwej miłości, tak ważnej dla emocjonalnego dobrostanu dziecka. Matek, które po prostu nie potrafią kochać.

Chcę od razu podkreślić, że żadna z portretowanych przeze mnie kobiet nie jest potworem i nie budzi się rano z planem krzywd do wyrządzenia tego dnia swojej córce. Większość zachowań niekochających matek wynika z działania sił poza ich świadomą kontrolą albo z ich własnych negatywnych emocji, często głęboko tłumionych jako zbyt trudne do zniesienia: niepewności, dojmującego niedosytu, niespełnienia, życiowego zawodu. Takie matki, szukając ulgi w swoich lękach i smutkach, traktują córki jak kozły ofiarne i wykorzystują je do okazania władzy, przewagi, kontroli albo zemsty nad życiem. Wspólną cechą wszystkich niekochających matek jest brak empatii – wyłączenie skupienie się na sobie i ślepotą na cierpienia zadawane innym. Jeśli „wychodzą z siebie”, to nie po to, by wejść w skórę kogoś innego – na przykład własnej córki – i zmienić punkt widzenia. Interesują je tylko własne pragnienia i potrzeby; z trudem też, o ile w ogóle, potrafią dostrzec wpływ swoich wewnętrznych „demonów” na krzywdzące zachowania wobec dzieci.

Proszę, nie odwracaj wzroku, ilekroć opis któregoś z tych zachowań wyda ci się boleśnie znajomy. Ważne jest, by rozpoznać je i nazwać po imieniu – jako przeciwieństwo miłości – a następnie przyswoić sobie tę wiedzę głęboko, choćby małymi porcjami na raz. Wiem, że nie będzie to łatwe, ale nie uda nam się naprawić szkód wyrządzonych przez matczyne mit bez trzeźwej oceny postępowania twojej matki i jego następstw dla ciebie.

Matki przedstawione w pierwszej części książki dzielę na pięć odrębnych kategorii z zastrzeżeniem, że nie ma między nimi sztywnych granic, a czasami zdarza się przynależność tej samej osoby do dwóch albo i więcej. W największym skrócie moja klasyfikacja wygląda następująco:

- **MATKA GŁĘBOKO NARCYSTYCZNA.** Jest całkowicie pochłonięta sobą, a jednocześnie niepewna siebie. Przejawia nienasycony głód admiracji i potwierdzenia własnej ważności. Musi być stale w centrum uwagi – będzie zawzięcie walczyć o to miejsce z każdym, również z córką. Widząc w córce faktyczną czy wyimaginowaną rywalkę, robi wiele, żeby ją stłamsić, zaćmić, podkopać jej wiarę w siebie, we własną atrakcyjność i kobiecość. W tej relacji krytyka, złośliwość czy nawet szyderstwa są na porządku dziennym, zwłaszcza odkąd córka zaczyna wyrastać z wieku dziecięcego.
- **MATKA ZABORCZA.** Osacza córkę, zawłaszcza jej czas i uwagę, nie respektuje jej granic, stara się pozostać najważniejszą osobą w jej życiu, niezależnie od upływu czasu i coraz wyższych kosztów utrzymania takiego status quo. Zaborcza matka czerpie bowiem całą życiową satysfakcję właśnie z roli matki – zazwyczaj dlatego, że nie spełniła się w innych. Odpowiedzialność za swój dobrostan i zaspokojenie potrzeb emocjonalnych ceduje więc na córkę, tłumiąc

lub lekceważąc „odśrodkowe” dążenia tej ostatniej. Zaborcza matka lubi nazywać córkę swoją „najlepszą przyjaciółką”, chociaż sama nie umie obdarzyć jej prawdziwą przyjaźnią, bezinteresowną i pełną empatii. W istocie rzeczy ona również myśli przede wszystkim o sobie.

- **MATKA DESPOTYCZNA.** Wiele dziedzin życia wymyka się jej spod kontroli, więc odreagowuje to na istotach słabszych i zależnych. Córkę postrzega jako kogoś, kto ma się jej podporządkować, spełniać wszelkie oczekiwania i dawać poczucie mocy. Jest bardzo kateryczna w swoich wymaganiach, nie znosi sprzeciwu i surowo karze za każdą próbę buntu. Często uzasadnia swoje metody wychowawcze głębokim przekonaniem, że zna córkę lepiej niż ona sama, a już na pewno wie lepiej, jak pokierować jej życiem. A córka ciągle strofowana, krytykowana i karcona w końcu przyswaja sobie tę krzywdzącą opinię na własny temat.
- **MATKA WYMAGAJĄCA MATKOWANIA.** Nie potrafi zaopiekować się dziećmi, gdyż sama potrzebuje opieki z powodu niedojrzałości, niezaradności czy przytłoczenia własnymi problemami, zwłaszcza depresją i/lub uzależnieniem. Dla rzeszy niewydolnych życiowo kobiet córki są często darem niebios, kimś, na kogo można scedować bieżące obowiązki i szerzej pojętą odpowiedzialność, zarówno za siebie, jak i resztę rodziny. Na zasadzie klasycznego odwrócenia ról matki zachowujące się jak dzieci najzwyczajniej kradną dzieciństwo córkom, nie dość, że zmuszonym do przedwczesnej dorosłości, to jeszcze skazanym na osiągnięcie jej na własną rękę, bez niezbędnych wzorców, wsparcia i przewodnictwa.
- **MATKA WYRODNA, ZDRADZIECKA, BRUTALNA.** Ta najczarniejsza kategoria z całego spektrum obejmuje kobiety pozbawione uczuć wyższych, w tym prawdziwe sadystki, psychopatki albo osoby tak bardzo zastraszone, że niezdolne do obrony własnych dzieci przed przemocą ze strony innych członków rodziny. Córki (jak i synowie) takich matek dorastają w klimacie bezpośredniego fizycznego zagrożenia, nie wspominając o emocjonalnym, a koszmarne przeżycia z dzieciństwa odciskają na nich szczególnie głębokie piętno.

W następnych rozdziałach przyjrzymy się bliżej wszystkim powyższym typom matek, przeanalizujemy właściwe dla nich zachowania, nieco odmienną w każdym przypadku istotę relacji matka–córka i dalekosiężne następstwa dla córek tych ostatnich. Na przykładach z mojej praktyki zaczniesz rozumieć, dlaczego i w jaki sposób dzieciństwo z niekochającą matką wykształciło w tobie postawy ograniczające twoją zdolność do miłości, zaufania i rozwoju również w wieku dorosłym.

Powielanie schematów

Zgodnie z utartą opinią kobiety zwykle szukają mężów na obraz i podobieństwo swoich

ojców, ale mnie bliższy prawdy wydaje się pogląd, że „poślubiamy” raczej własne matki. To oczywiście skrót myślowy: chodzi mi o to, że wybierając czy to partnera, czy sytuacje życiowe, często kierujemy się silną, acz podświadomą potrzebą odtworzenia tego samego dramatu, który pozostawił w nas matczyną ranę.

Jak mogłaś się zorientować po moich wstępnych listach pytań, wiele problematycznych w dorosłym życiu postaw, zachowań i emocji wyrasta z tej najważniejszej relacji twojego dzieciństwa. Córka niekochającej matki od najmłodszych lat przyzwyczajona do złego traktowania często znosi je również później z niepojętą dla innych cierpliwością, a w skrajnych przypadkach z bitej dziewczynki wyrasta bita kobieta albo też bijąca matka. Ale niezależnie od twojego bolesnego dziedzictwa samo uświadomienie sobie związków między czasem przeszłym a teraźniejszym już daje ci wolę i punkt wyjścia, aby trwale odmienić swoje życie.

Rozdział 2

Matka głęboko narcystyczna

„Ale czy pomyślałaś o *mnie*?”

Jak wiemy z mitologii greckiej, żył sobie kiedyś piękny młodzieniec o imieniu Narcyz – tak piękny, że i kobiety, i mężczyźni zakochiwali się w nim beznadziejnie już od pierwszego wejrzenia.

On sam w czasach bez luster nie miał pojęcia, jak wygląda – ale pewnego dnia zemsta odrzuconej boginki sprowadziła go na brzeg jeziora, gdzie zobaczył w tafli wody twarz niezwyklej piękności. Nie wiedząc, że patrzy na siebie, zapalał do obrazu namiętym i niszczącym uczuciem. Nie chciał jeść ani spać, nie chciał ruszyć się z miejsca, żeby nawet na chwilę nie stracić z oczu obiektu swojej miłości. I wreszcie umarł z wyczerpania, zapatrzony w czarowny wizerunek odbijany przez powierzchnię jeziora. Biały kwiat nazwany narcyzem miał wyrosnąć na jego grobie...

To powszechnie znany mit – i źródło wielu nieporozumień. Zwykliśmy używać słów *narcyzm* czy *narcystyczny* w odniesieniu do ludzi pełnych samouwielbienia, tak jak nieszczęsny grecki młodzian. Poznawszy jednak wielu pacjentów uwikłanych w relacje z narcystycznymi rodzicami lub partnerami, śmiem wątpić, czy ci ostatni naprawdę kochają samych siebie, choćby zdawali się nie wiem jak próżni, wyniośli i arogancy wobec innych.

Podejrzewam, że w głębi duszy są bardzo niepewni siebie i własnej wartości. Gdyby było inaczej, skąd brałaby się ich nienasycona potrzeba aprobaty i adoracji? W imię czego tak desperacko walczyliby o miejsce w świetle jupiterów? I dlaczego narcystyczna matka miałaby traktować własną córkę jak groźną rywalkę? Gdyby naprawdę wierzyła w siebie, nie czułaby się zagrożona ani przez nią, ani przez nikogo!

Narcystyczne matki nie skąpią nam miłości dlatego, że za bardzo kochają siebie. Czujemy się przez nie niekochane, ponieważ są zbyt pochłonięte troską o własny wizerunek, własne znaczenie i zainteresowanie innych, by starczyło w ich sercach miejsca dla nas.

Córki narcystycznych matek bardzo wcześnie uczą się, że ilekroć skupią na sobie uwagę otoczenia, matki natychmiast spróbują przekierować tę uwagę na siebie. Córki od najmłodszych lat przyzwyczajają się do zepchnięcia na drugi plan, traktowania jak akcesorium i do życia w długim matczynym cieniu. Ich dziecięca wiara w siebie i przyrodzona ciekawość świata ulatniają się stopniowo, w miarę jak matki przypisują sobie ich osiągnięcia, a obwiniają je za swoje własne życiowe zawody. Narcystyczna matka może nawet względnie dbać o dziecko, ale jej ego, jej potrzeby i jej komfort są zdecydowanie najważniejsze.

Szerokie spektrum narcyzmu

Coś z narcyza drzemie w każdym z nas i nie trzeba z tego powodu od razu wpadać w panikę. Szkodliwy, wręcz destrukcyjny dla córek jest dopiero matczyzny narcyzm w skrajnej postaci, na końcu długiej skali. Jeśli pewnego ranka spojrzysz w lustro z zadowoleniem albo pochwalisz, nawet głośno, któreś z własnych osiągnięć czy talentów, nie świadczy to o głębokim narcyzmie – przeciwnie, to naturalny i pożyteczny odruch wzmacniania twojej samooceny, tożsamości i niezależności.

Granica między zdrową miłością własną a egocentryzmem pozostaje jednak płynna i łatwa do przekroczenia. Egocentryczce (jak i jej męskiemu odpowiednikowi) nie wystarcza już dobre mniemanie o sobie – zapewne mniej dobre, niż mogłoby się wydawać – i uparcie szuka potwierdzenia go u innych. Nie tylko chwali się, ale także domaga pochwał, nie tylko mówi głównie o sobie, lecz chce, by inni mówili głównie o niej. Taka postawa, choć irytująca, nie nosi jeszcze znamion toksyczności. Osoba umiarkowanie narcystyczna może wydawać się próżna i nadmiernie skupiona na sobie, może zanudzać sobą rozmówców i nie zauważać, że jej partner czy inni słuchacze mają już dość jej opowieści. Przywołana do porządku umie jednak zamilknąć, a nawet przeprosić.

Przeprosin trudno spodziewać się za to od kogoś dotkniętego głębokim narcyzmem określanym w psychiatrii mianem narcystycznego zaburzenia osobowości – NPD od skrótu nazwy angielskiej (*narcissistic personality disorder*). Dwie podstawowe cechy tej patologii to uporczywa mania wielkości i nienasycony głód uwagi ze strony innych. „Sny o potędze” są czymś naturalnym u dzieci i młodzieży – któż z nas nie marzył wtedy o sławie, wielkich dokonaniach czy odkryciach? – zwłaszcza jeśli rzeczywistość daleko odbiega od ich pragnień. W miarę emocjonalnego dojrzewania i rosnącej samodzielności większość ludzi odkłada jednak na bok te fantazje, a przynajmniej traktuje je z przymrużeniem oka. Większość – ale nie dorośli z NPD. Oni nigdy nie wyrastają z młodzieńczych marzeń, żyją nimi nadal, uciekają w nie przed dotkliwym poczuciem niespełnienia. Ci ludzie, kobiety i mężczyźni, budują swoją tożsamość i poczucie własnej wartości, opierając się na opiniach innych – inni są ich lustrem czy mityczną taflą jeziora – a że są to wątle fundamenty, stale szukają ich wzmocnienia. Stąd potrzeba ciągłej admiracji, pochwał, komplementów, uwagi. Kobiecie dotkniętej NPD przyświeca w życiu jeden cel: udowodnić (albo chociaż próbować), że jest piękniejsza, błyskotliwsza, zdolniejsza i atrakcyjniejsza od innych. A żeby przekonać o tym cały świat, musi sama uwierzyć we własną wyjątkowość, co z kolei pociąga za sobą domaganie się wyjątkowego traktowania i konflikty (łagodnie mówiąc) z wszelkimi oponentami. Matka głęboko narcystyczna jest zazdrosna, zawistna i drażliwa na własnym punkcie. Każda krytyka popycha ją do desperackiej, często zupełnie nieadekwatnej samoobrony. Jak łatwo się domyślić, ma bardzo ograniczoną zdolność do empatii; traktuje ludzi obojętnie, by nie rzec instrumentalnie: mają dla niej znaczenie tylko o tyle, o ile mogą zwiększyć jej dobrostan.

Narcyzm jako zaburzenie osobowości został rozpoznany dopiero w latach 80. XX wieku – wcześniej charakterystyczne dla niego cechy raczej bagatelizowano albo określano jako egocentryzm, pyszałkowatość, samochwalstwo. Dzisiaj zdajemy już sobie sprawę, że chociaż ludzi z NPD nie można uznać za szaleńców – gdyż nie tracą kontaktu z rzeczywistością i są zdolni do samodzielnego funkcjonowania – ich mózg

pracuje inaczej niż u zdrowych. Nikt dokładnie nie wie, na czym polega istota zaburzenia, a psychiatrzy i psycholodzy od lat głowią się nad wyjaśnieniem jego etiologii. Przez pewien czas doszukiwano się przyczyn NPD w przebytych bardzo wcześnie urazach albo nadmiernej pobłażliwości opiekunów, co miałyby wykształcić w dziecku fałszywą tożsamość – ale aktualne badania sugerują raczej podłoże genetyczne lub biochemiczne, a więc niezależne od nas.

Wiemy już za to na pewno, że ludzie z NPD mają skłonność do dramatycznych, emocjonalnych i nierzadko dziwacznych zachowań. Wiemy też, że głęboko narcystyczne kobiety są dysfunkcjonalne jako matki i destrukcyjne dla swoich dzieci, zwłaszcza córek.

Jeśli rozpoznajesz swoją matkę w powyższym portrecie, prawda na jej temat, jakkolwiek byłaby bolesna, powinna przynieść ci ulgę. O ile jednak taki suchy opis cech i zachowań narcystycznej matki jest bardzo przydatny w identyfikacji problemów, o tyle, jak każdy suchy opis, na pewno nie wystarcza do ich pełnego zrozumienia. Więcej, nijak ma się do twojego emocjonalnego zamętu, bólu i poczucia krzywdy. Określenia typu „brak empatii” nie wypełnią pustki, którą odczuwasz, ilekroć próbujesz uzyskać od matki choćby namiastkę uczucia – ale potraktuj ich znajomość jako punkt wyjścia.

Mistrzyni dramatu, odbijania piłeczki i negacji

Dana: zawsze w cieniu

Ta błyskotliwa i urocza 38-latka zgłosiła się do mnie z powodu wyczerpania nadmiarem obowiązków. Była coraz bardziej zmęczona lawirowaniem między mężem, dwójką małych dzieci, stresującą pracą w public relations i głęboko narcystyczną matką na dokładkę. Zastrzegła od razu, że jest zadowolona z życia – poza momentami spotkań z matką, które tak bardzo wytrącają ją z równowagi, że później odbija się to na jej relacjach z mężem i synami. Opowiedziała mi, jak wyglądało jedno z ostatnich.

DANA: Podczas kolacji w szerszym rodzinnym gronie ogłosiłam, że spodziewam się trzeciego dziecka. Wszyscy obecni – mój brat, ciotki, wujkowie, kuzyni – zareagowali entuzjastycznie, otoczyli mnie, ściskali, gratulowali. I nagle mama, dotąd nieruchoma, wstała od stołu i jak długa osunęła się na podłogę. Wyglądało to szokująco i oczywiście prawie każdy, kto akurat był przy mnie, ruszył jej na ratunek. Ojciec pobiegł po wodę... Nie miałam pojęcia, co się mamie stało, ale gdy w końcu oprzytomniała, popatrzyła na mnie z wyrzutem i powiedziała: „Jak mogłaś zrobić mi coś takiego? Jak możesz mnie tak martwić? Dobrze wiesz, że nie jesteś zbyt silna. Teraz będę musiała ciągle wozić cię po lekarzach!”. Zamurowało mnie zupełnie, nie wiedziałam, o czym ona mówi! Jestem zdrowa jak ryba, a wcześniej, w moich poprzednich ciążach, ani razu nie była ze mną u lekarza. Co jej przyszło do głowy? Dlaczego zamieniła radosne wydarzenie w taką tragifarsę?

Dana była tym dotknięta, ale niespecjalnie zaskoczona. Pozorowane omdlenie nie odbiegało od tego wszystkiego, co przez większość życia przeżyła ze swoją matką, Evelyn.

DANA: Myślę, że mama zawsze uważała się za diwę. Bardzo dobrze pamiętam pewną scenę z dzieciństwa. Miałam może z pięć lat, rodzice zaprosili gości, a ja kręciłam się między nimi w butach kupionych specjalnie na lekcje tańca. Uczyłam się stepowania i przepadałam za stukotem tych butów o drewniany parkiet. Ktoś włączył muzykę i poprosił, żebym zatańczyła. Byłam bardzo nieśmiałym dzieckiem, ale przemogłam się i zaczęłam przytupywać tak jak na lekcjach. Trwało to może chwilę, gdy mama dosłownie poderwała się z fotela i odstawiała przed gośćmi bardzo wymyślny taniec. Panowie pogwizdywali, wszyscy bili jej brawo, a o mnie zupełnie zapomniano. Później długo o tym myślałam – dlaczego mama nie mogła znieść mojego dzieciennego występu? Ale szybko się przyzwyczyłam, bo tak właściwie było zawsze, ilekroć ktoś zwracał na mnie uwagę. Gdy mama była obok, ja stawałam się niewidzialna.

Dana powiedziała mi jeszcze o swoim wrażeniu, z czasem coraz silniejszym, że wszystko, co miało z nią związek, służyło matce tylko jako pretekst do zwracania uwagi na siebie. Gdy w czwartej klasie zwichnęła rękę, matka ledwie coś bąknęła na pocieszenie i zaraz przeszła do wspomnień o własnych wypadkach na nartach – „znacznie poważniejszych niż to”. Gdy Dana skończyła liceum, matka, ku jej przerażeniu, zjawiła się na rozdaniu świadectw w wydekoltowanej sukni wieczorowej, tak że „wszyscy wytrzeszczyli oczy”. I nawet teraz, gdy córka była już dorosła, matczyne sztuczki bynajmniej nie ustały – Evelyn, jak każda głęboko narcystyczna matka, robiła wszystko, by nie dać się zepchnąć ze sceny.

UZALEŻNIENIE OD ADORACJI

Narcyz pozbawiony miejsca w centrum uwagi cierpi bez mała fizycznie – można rzec, że uchodzi z niego powietrze. Adoracja jest jego narkotykiem, jego sposobem na podtrzymanie poczucia własnej wartości i ważności – bez tej regularnej „działki” czuje się zagubiony i nieszczęśliwy. W starym horrorze *Grobowiec mumii* tytułowa mumia grana przez Lona Chaneya żyje od tysiącleci dzięki liściom mitycznej rośliny tanna i sieje spustoszenie, żeby je zdobyć. Narcyz z taką samą determinacją szuka własnych liści tanna: adoracji, warunku swego emocjonalnego przeżycia. I tak jak filmowe monstrum sieje po drodze spustoszenia.

Głęboko narcystyczna matka w rodzaju Evelyn ma w istocie rzeczy tak chwiejną i niską samoocenę, że stale potrzebuje jej wzmocnienia z zewnątrz. Nie może czuć się dobrze sama ze sobą, gdy nikt jej nie zauważa ani nie chwali, więc ze wszystkich sił walczy o te podpory. Jest w tym coś rozpaczliwego, tak jakby naprawdę walczyła o życie. Jakby bała się, że przestanie istnieć, gdy ważni dla niej ludzie choćby na chwilę odwrócą wzrok – dlatego im na to nie pozwala. Ale utrzymanie czyjejś uwagi wymaga nie lada zabiegów, od subtelnych monodram do wielkich spektakli, odgrywanych z pasją dyktowaną przymusem, wprawą wskutek wieloletniej praktyki i

nierzadko prawdziwym aktorskim talentem.

Co więcej, ta uwaga musi być wyłącznie pozytywna. Jakakolwiek krytyka czy choćby sprzeciw błyskawicznie wprawia naszą Evelyn w wewnętrzny zamęt, tak niezdolny, że wytoczy przeciwko oponentowi najcięższe działa. Spróbuj się jej przeciwstawić, a natychmiast tego pożałujesz. W pierwszej kolejności odbije piłeczkę – to następna umiejętność, w jakiej celuje – i oskarży cię albo o to, co sama jej zarzucasz, albo o cokolwiek innego, co pierwsze przyjdzie jej na myśl. Strategia okazuje się zwykle dość skuteczna, by zniechęcić cię do skarg i otwartych dyskusji. Jeśli jednak nieopatrznie wierzysz w siłę własnych argumentów, wiedz, że Evelyn ma w odwodzie jeszcze jedną tajną broń: negację. Bez mrugnięcia okiem zaprzeczy twojej wersji wydarzeń – i podejrzewam, że tego już nie zniesiesz. Te trzy narcystyczne zachowania – odgrywanie komedii, odbijanie piłeczki i negowanie faktów – tworzą koktajl nie tyle niestrawny, ile naprawdę toksyczny, zdolny doprowadzić cię do szału, wzbudzić poczucie winy, obezwładnić bezsilnością, a już na pewno uniemożliwić jakikolwiek konstruktywny dialog.

Dana, od dawna przyzwyczajona do matczynych sztuczek, nie miała co do tego złudzeń. Wiedziała, że najlepiej zrobi, machając ręką na incydent z omdleniem. „W tamtym momencie byłam zbulwersowana – powiedziała mi – ale szybko mi przeszło. Mama zachowała się tak typowo, że czym właściwie miałam się przejmować?”.

Chad, jej mąż, był jednak innego zdania, i to on nakłonił Danę do rzadkiego u niej aktu protestu. Przebieg tej konfrontacji trzeba uznać za podręcznikowy przykład narcystycznej strategii numer dwa, czyli odbijania piłeczki.

DANA: Chad widział, jak unikam rozmowy z mamą o tym, co się stało. Uznał, że miarka się przebrała, i trudno było nie przyznać mu racji. No i w końcu, trochę wbrew sobie, wybrałam się do mamy. Z duszą na ramieniu, bo pamiętałam, jak to się zawsze kończyło: z każdej takiej dyskusji wychodziłam jeszcze bardziej sfrustrowana niż przedtem.

Zaczęłam, że muszę z nią porozmawiać, i od razu zauważyłam, jak spina się w sobie. Mimo wszystko brnęłam dalej i byłam dumna z siebie. Powiedziałam: „Mamo, to twoje omdlenie tydzień temu było dla mnie żenujące. Dlaczego tak zareagowałaś na wiadomość o mojej ciąży? Przecież nie zamierzam mieć dziecka na złość tobie! Dlaczego odebrałaś to tak, jakbym zrobiła ci coś złego?”. „Nie rozumiem, po co ci trzecie dziecko – odpowiedziała. – Dobrze wiesz, jak się o ciebie martwię”. „Mamo, zrozum, to naprawdę nie ma nic wspólnego z tobą – ciągnęłam bohaterko. – Chodzi mi tylko o tę scenę przy kolacji. Zawsze musisz być w centrum uwagi. Zrobiłaś to specjalnie, bo nie mogłaś znieść, że wtedy zajęłam twoje miejsce. I o to mam do ciebie żal”.

A mama dalej grała komedię. Znałam jej gesty na pamięć, powtarzała je niezmiennie, ilekroć próbowałam coś jej wytknąć. Pocierała nasadę nosa palcami, jakby nagle rozboleła ją głowa, potem ją opuściła i powiedziała tonem uciśnionej niewinności: „Moje dziecko, czym ja sobie na to zasłużyłam? Mówisz do mnie tak, jakbym była najgorszą matką na świecie. Nie mogę znieść twoich wiecznych

pretensji”.

Matka Dany mistrzowsko odwróciła role, stawiając córkę w stan oskarżenia i przerzucając na nią swój dyskomfort. Zauważ, że w ogóle nie odniosła się do meritum sprawy, za to starannie wybrała słowa i gesty wzbudzające w Danie poczucie winy. Wymowa jej spektaklu była jednoznaczna: „Tylko popatrz, jak bardzo mnie ranisz!”.

NAJLEPSZĄ OBRONĄ JEST ATAK

A właściwie kontratak, bo do tego sprowadza się odbijanie piłeczki. Narcystyczna matka jest mistrzynią świata w tej dyscyplinie. Używa jej, aby trzymać cię na dystans, dzięki czemu nie musi brać pod uwagę twoich uczuć ani krytyki pod własnym adresem.

Nie może bowiem znieść najmniejszej skazy na swoim wizerunku. Ma wydawać się doskonała. Niepokonana. Poza wszelkim podejrzeniem. Ale tak jak Oz Wielki i Potężny jest tylko fasadą, za którą kryje się zagubiony, niepewny siebie człowiek, tak zewnętrzny wizerunek narcyza osłania niczym pancerz bardzo słabą i chwiejną osobowość. Narcyz broni tej niestabilnej konstrukcji, odgradzając się murem od wszystkiego, co zmuszałoby go do refleksji nad sobą czy jakiegokolwiek samokrytyki. Być może czuje w głębi duszy, że najmniejszy wyłom w tym murze grozi zawaleniem się całej budowli, jakby była domkiem z kart. Człowiek emocjonalnie zdrowy reaguje na konflikt, sprzeciw albo wymówki zdziwieniem, wątpliwościami, czasem smutkiem – ale z reguły nie uważa się za nieomylnego. Ilekroć jednak nie zgadzasz się z osobą głęboko narcystyczną, jak Evelyn, przeczulone zakończenia nerwowe mówią jej tylko jedno: że to atak wymagający odparcia.

Evelyn z pewnością nie była bliska płaczu, przyjmując cierpiętnicze pozy w odpowiedzi na zarzuty córki. Jej zboląta mina maskowała czujność i agresję. Zarówno mowa ciała – z komunikatem o treści „Jestem tak przytłoczona, że nie mogę nawet podnieść głowy” – jak i patetyczne słowa o „najgorszej matce na świecie” służyły jej wyłącznie do przerzucenia oskarżeń na Danę.

DANA: Nie do końca rozumiałam, o co mamie chodzi. Nie podniosła głosu, nawet nie wyglądała na wściekłą. A mimo to doskonale czułam, że cała kipi ze złości. Czułam to w *moim* ciele. Jak zwykle, znajome wypieki na twarzy, skurcz żołądka... A przecież nie była to żadna wielka awantura – próbowałam tylko zwrócić jej uwagę, jak się zachowała. Z tym samym opłakany skutkiem co zawsze. Z każdej naszej scysji to ja wychodzę roztrzęsiona, mama jest niezrównana w doprowadzaniu mnie do takiego stanu.

KŁAMSTWA, „ŚCIEMNIANIE” I NEGACJA

Głęboko narcystyczna matka traktuje córkę nie lepiej niż innych ludzi: krytycznie, bezwzględnie, nieraz wrogo. Ale każda córka, nawet najboleśniej zraniona i rozbita psychicznie, długo żyje nadzieją, że matka może zachowywać się inaczej – że jest w istocie rzeczy dobra, tylko nieświadoma swoich uczynków i ich destrukcyjnych efektów. I że gdyby otworzyć jej oczy, od razu przestałaby tak robić... Dlatego córka niestrudzenie próbuje dotrzeć do matki, podstawić jej lustro, przekonać ją, że się myli.

Są to jednak zabiegi z góry skazane na niepowodzenie: matki w rodzaju Evelyn pozostają głuche na wszelkie argumenty, a w odpowiedzi na rzekomy atak sięgają po sprawdzone sposoby: spektakl, gotowe oskarżenia pod adresem córki, wzbudzenie w niej poczucia winy. Jeśli i to nie wystarcza, nie zawahają się użyć broni najgroźniejszej, najbardziej frustrującej i niszczącej dla przeciwnika: negacji. W ferworze walki – czyli samoobrony w jej odczuciu – osoba głęboko narcystyczna jest naprawdę zdolna do wszystkiego, również do podważenia prawdziwości twoich słów. Przyparta do muru, będzie więc wmawiać ci, że nie mogłaś widzieć tego, co widziałaś, słyszeć tego, co słyszałaś, przeżyć tego, co przeżyłaś. Po prostu, nic takiego *nie miało* miejsca. To, co nazywasz rzeczywistością, zaistniało tylko w twojej wyobraźni.

Nie muszę mówić, jak wielkie wzburzenie budzi taka reakcja. Dana doświadczyła tego na własnej skórze. Jej matka nie poprzestała na udawanym napadzie migreny, aby zagłuszyć wyrzuty córki – do całej mieszanki dorzuciła jeszcze najbardziej toksyczną szczyptę negacji:

DANA: A potem było jeszcze gorzej. Mama wstała z fotela i już w drodze do sypialni dobiła mnie taką oto uwagą wypowiedzianą bardzo spokojnym, niemal współczującym tonem: „Wiesz, kochanie, naprawdę nie rozumiem, co ci przyszło do głowy z tym omdleniem. Byłam podekscytowana i po prostu usiadłam z wrażenia. Nie miałam do tego prawa, twoim zdaniem? To chyba hormony mącą ci pamięć. A teraz już lepiej idź, muszę się położyć”. Poczułam się tak skołowana i oszołomiona, że faktycznie marzyłam tylko o ucieczce.

Głęboko narcystyczna matka nigdy nie przyzna się do winy i niezależnie od ekstrawagancji swojego zachowania zrobi wszystko, żeby wybielić swój wizerunek. Wyprze się własnych obietnic, podważy twoje słowa, bez mrugnięcia okiem skłamię, powołując się na uczynki i opinie innych ludzi. Często, tak jak w scenie opisanej przez Danę, nie tylko skłamię sama, ale wręcz oskarżę cię o kłamstwo czy konfabulację. A nic bardziej nie wytrąca z równowagi, jak w odpowiedzi na własną – prawdziwą – wersję wydarzeń usłyszeć któreś z następujących stwierdzeń:

- To się nigdy nie zdarzyło.
- Nic podobnego nie powiedziałam.
- Chyba ci się przyśniło.
- Masz naprawdę bujną wyobraźnię.

Na koniec, gdy tak jak Dana będziesz już bliska kapitulacji, narcystyczna matka dobije cię kąśliwą krytyką:

- Ależ ty jesteś mściwa.
- Nie bądź taka przewrażliwiona.
- Przecież ja tylko żartowałam, co się stało z twoim poczuciem humoru?
- Zawsze rozumiesz mnie na opak.

Otwarcie zaprzeczając temu, co masz w myślach i pamięci, podważa całą twoją percepcję rzeczywistości, wprawia cię w oszołomienie, bez mała wmawia ci omamy i urojenia. W efekcie sama zaczynasz wątpić we własne zdrowie psychiczne i zastanawiasz się, czy matka przypadkiem nie ma racji. Jeśli powtarza się to dostatecznie często, w końcu uwierzysz nawet w jej kłamstwa na twój temat.

W klasycznym filmie *Gasnący płomień* mąż usiłuje wmówić żonie szaleństwo, stosując podobne praktyki: chowa na przykład jej rzeczy i twierdzi, że musiała je zgubić, albo wprowadza w domu drobne zmiany, a później przekonuje, że nic takiego nie zaszło. Gdy żona zauważa: „Jakoś ciemniej się tu zrobiło, musiałeś przykręcić lampę”, mąż odpowiada: „Nikt nie dotykał lamp. Świecą tak samo jak zwykle. Chyba nie czujesz się najlepiej”. Od angielskiego tytułu tego filmu – *Gaslight* – pochodzi znany w psychologii termin *gaslighting*, oznaczający właśnie to: kwestionowanie czyichś wrażeń i odczuć w złej wierze, aby ów ktoś sam w nie zwątpił. Jest to, mówiąc kolokwialnie, ściemnianie – wyjątkowo perfidna forma manipulacji, często wykorzystywana przez ludzi głęboko narcystycznych. Widząc w tym swój interes, nie zawahają się nazwać dnia nocą, a czerni bielą i odwrotnie. A twój ból, złość, rozpacz wskutek ich zachowania? Musiałaś sobie zmyślić to wszystko.

Sharon: ofiara narcystycznej wściekłości

Głęboki narcyzm potrafi przybrać znacznie jaskrawsze barwy niż zawoalowana agresja okazywana przez Evelyn. Niektóre matki, zwłaszcza rozczarowane życiem albo pozbawione czegoś, do czego we własnym mniemaniu mają prawo, wyładowują swoją frustrację na córkach w sposób bardzo gwałtowny, bliski okrucieństwa.

Sharon, 40-letnia recepcjonistka w gabinecie lekarskim, zgłosiła się do mnie z powodu stanów lękowych. Miała dyplom MBA, ale nie czuła się zdolna do pracy zgodnej ze swoim wykształceniem. A teraz, jak mi powiedziała, znów dały o sobie znać napady paniki, z którymi zmagала się już wcześniej.

Zapytałam, czy kojarzy ich nawrót z jakąś konkretną przyczyną.

SHARON: Sama nie wiem... Owszem, miałam straszną awanturę z matką, ale to nic nowego... Jakies dwa tygodnie temu jadłyśmy razem obiad. Moi rodzice są od kilku miesięcy w separacji i matka zamierzała napisać do ojca, żeby do niej wrócił. Powiedziałam jej, że moim zdaniem to zły pomysł – przecież zawsze wydawali się ze sobą tacy nieszczęśliwi...

No i rozpętałam burzę! Zaczęła na mnie wrzeszczeć: „Jak śmiesz próbować nas rozdzielić? Jesteś podła i nielojalna, powinnaś się wstydzić! Żadna córka nie życzy tak źle własnej matce!”. Słuchając tych okropieństw, kuliłam się w sobie jak najnikczemniejsza istota pod słońcem.

Sharon została dosłownie zbombardowana siłą narcystycznej wściekłości. Nie okazując entuzjazmu wobec zamiarów matki, mimowolnie ożywiła w niej prawdziwy wulkan nietolerancji na jakąkolwiek krytykę, sprzeciw czy obiekcje. Tak jak wiele córek narcystycznych matek Sharon spotkał los kozła ofiarnego – nie tyle chłopca, ile

„dziewczynki do bicia” za matczyne niepowodzenia. Wymowa całej scysji była jednoznaczna: „Oczywiście, jestem nieszczęśliwa – ale kto by nie był, mając taką złą córkę?”.

Podniesiony głos, gwałtowne oskarżenia i degradujące epitety należą do typowych reakcji na komentarze, nawet niewinne i neutralne, ale sprzeczne z narcystycznym punktem widzenia. Twoja wartość w oczach narcystycznej matki zależy wyłącznie od tego, czy wspierasz ją totalnie i bezwarunkowo. Jeśli w danym momencie uzna cię za „złą”, może zaatakować z furią rannego zwierzęcia, bez najmniejszego względu na efekty swoich słów.

„JESTEŚ DO NICZEGO”

Niszcząca fala krytycyzmu wypływa z narcystycznych matek, ilekroć czują się zagrożone, rozczarowane czy przygnębione. Jak wielu niepewnych siebie ludzi biorą odwet na słabszych i zależnych, a kto bardziej pasuje do tej roli niż dziecko, zwłaszcza płci żeńskiej? I w tym oto prostym mechanizmie stajesz się obiektem nieustannych szykan. Jeśli cieszysz się życiem, to znaczy, że zaniedbujesz coś ważnego albo właśnie wpadasz w tarapaty. Masz za małe oczy. Masz za duży nos. Jesteś za gruba – albo za chuda. Twoje nogi wyglądają jak kłody – albo jak patyczki. Narcystyczna matka może ci pochlebiać, jeśli widzi dla ciebie miejsce w swoich wielkościowych urojeniach, ale gdy ją zawiedziesz – czyli gdy urojenia okażą się tylko urojeniami, co niechybnie musi nastąpić – będzie krytykować cię jeszcze zaciekłej.

SHARON: Kiedy miałam może z osiem lat, mama wymyśliła sobie, że zostanę modelką. Absolutnie nie wyróżniałam się urodą – i sama o tym wiedziałam – ale mama była przekonana, że każda agencja musi zachwycić się *jej* córką. Mnie ani w głowie była taka kariera, ale kto by tam pytał o moje zdanie? Na pewno nie mama! No i w końcu przez kogoś znajomego załatwiła mi spotkanie w agencji modelek. Jedna z pracownic spędziła ze mną trochę czasu, a potem podziękowała nam i powiedziała, że dadzą znać.

Minęło kilka tygodni bez żadnego odzewu, ale mama nie odpuściła. Wydzwaniała tam co rusz, żeby wreszcie dowiedzieć się, że nie potrzebują nikogo nowego. Bardzo ją to rozgniewało i nagle to ja byłam winna, że nie okazałam się dość ładna! Od tamtego czasu w kółko słyszałam uwagi w rodzaju: „może to przez tę twarz jak księżyc w pełni” albo „rzeczywiście, masz oczy jak szparki”. Prawdę mówiąc, brzmi to mi w uszach do dzisiaj, chociaż minęło tyle lat... Pamiętam, jak godzinami ćwiczyłam przed lustrem, żeby uśmiechać się bez mrużenia oczu”.

Sharon, jak każda córka głęboko narcystycznej matki, nie mogła sprostać jej wygórowanym oczekiwaniom i niestety, musiała za to odpokutować.

SHARON: Wiedziałam od mamy, że ona sama była okropnie traktowana przez babcię – latami używała tego usprawiedliwienia, żeby mnie poniżyć. Rozczarowywałam ją pod każdym względem. Dopiekała mi bez przerwy. Niczym nie mogłam jej zadowolić.

Kiedyś wygrałam w szkole konkurs matematyczny, na co mama orzekła – i to przy ludziach! – że to jej zasługa, bo odrabiała ze mną prace domowe, i że nic bym nie osiągnęła bez jej pomocy. Nawet jeśli zdarzyło jej się mnie pochwalić, i tak miałam wrażenie, że sama w to nie wierzy. Zawsze uważała się za lepszą ode mnie, we wszystkim. Zachodziłam w głowę, co zrobić, żeby wreszcie była ze mnie dumna.

Dodając sobie wartości i znaczenia poniżającą cię krytyką, głęboko narcystyczna matka wpaja ci postawę pokory i spuszczenia głowy. Zaczynasz bać się wyzwania, pewna, że każda ambitniejsza próba narazi cię na kolejny zawód – tudzież zjadliwe komentarze matki – co, niestety, często staje się samospełniającą się przepowiednią.

Zdolna i pracowita Sharon zdobyła dyplom MBA, ale matka, z zawodu księgowa, zrobiła wszystko, żeby podciąć jej skrzydła. „Nie jesteś stworzona na bizneswoman” – powtarzała regularnie. O ile w okresie studiów Sharon jakoś tłumiła swoje wątpliwości, o tyle na następny etap nie starczyło jej już hartu ducha: aktywne szukanie pracy w najbardziej interesującym ją sektorze bankowym.

SHARON: To MBA było moim wielkim osiągnięciem i byłam z siebie dumna. Ale też bałam się panicznie rozmów kwalifikacyjnych w wielkich korporacjach, więc wolałam ubiegać się o podrzędne stanowiska. A i tak dwa razy odrzucono moją kandydaturę... To mnie ostatecznie załamało. Powiedziałam sobie, że to nie dla mnie, że za żadne pieniądze nie zniosę takiego stresu. Nie umiałam nad nim panować do tego stopnia, że w końcu wylądowałam jako sprzedawczyni w księgarni, teraz tu, w recepcji... Prawdę mówiąc, wolę to niż znów narażać się na odrzucenie. Nie marzę o wielkiej karierze. Na szczęście dzięki MBA sama sobie udowodniłam, na co mnie stać.

No cóż, moim zdaniem to matka Sharon powinna być dumna ze swoich osiągnięć. Tak skutecznie podkopała w córce wiarę w siebie, że naturalna trema urosła do rozmiarów paniki, a równie naturalne i przejściowe niepowodzenia stały się argumentem na rzecz trwałego obniżenia lotów. Ciągła matczyzna śpiewka – „nie nadajesz się, jesteś do niczego” – była dla Sharon tak nieznośna, że za jedyny sposób na jej wyciszenie uznała wyciszenie własnych ambicji. Co też zrobiła.

Nie po raz pierwszy córka uległa wpojonemu przez matkę przekonaniu o własnej bezwartościowości i pozwoliła mu kierować swoim życiem.

Przemiana dobrej matki w złą

Im mniej pewnie czuje się narcystyczna matka, tym skrajniejsze formy przybiera zwykle jej teatralność, złość i próby podbudowania własnego ego kosztem córki. Czasami jednak – zwłaszcza gdy dostaje to, czego chciała, albo gdy nie widzi bezpośredniego zagrożenia z twojej strony – nawet ona może się uspokoić. Są

momenty, że nie potrzebuje sięgać po swoje wypróbowane sztuczki i słabnie w niej przymus krytykowania.

W takich błogosławionych chwilach masz wrażenie, że obcuje z kimś zupełnie innym – lepszym, miłszym, życzliwszym. Niektóre córki rzadko widzą swoje narcystyczne matki z jasnej strony, inne poraża kontrast między dwiema tak różnymi osobami, najczęściej między dobrą matką zapamiętaną z dzieciństwa a obecną, zimną i złośliwą. To dość powszechne zjawisko: dłuższe okresy pozytywnego matkowania są najbardziej prawdopodobne w odniesieniu do bardzo małych dzieci. Wiadomo, problemy wychowawcze narastają zwykle z wiekiem, a małe dziecko w naturalny sposób daje matce odczuć, jak bardzo jest ważna: uwielbia ją przecież bez zastrzeżeń. Narcystyczna matka, o ile nie ma większych stresów w innych sferach życia, może więc wdzięcznie przyjmować tę dziecięcą adorację i w zamian dobrze wywiązywać się z roli opiekunki, nauczycielki, wzoru do naśladowania. W miarę jednak jak dziewczynka dorasta i nabiera samodzielności, narcystyczna matka coraz boleśniej przeżywa swoją „detronizację”, a co więcej, zaczyna postrzegać córkę jako rywalkę i zachowywać się jak wobec rywalki. Córka przeciera oczy ze zdumienia, odkrywając w dawnej czulej matce istotę krytyczną, zazdrosną, złośliwą, zdolną do chwytów poniżej pasa. I niestety, to drugie oblicze, ujawnione zwykle przed nastolatką, w większości przypadków dominuje w późniejszych relacjach starzejącej się narcystycznej matki z już dorosłą córką. Konflikty opisane w tym rozdziale stają się wtedy regułą, a okresy spokoju coraz rzadszymi wyjątkami.

Wspomnienia o dobrej matce z dzieciństwa są dla córek dodatkowym źródłem bólu – po pierwsze, uświadamiają im wielkość straty, po drugie, tym bardziej skłaniają do szukania winy w sobie, po trzecie wreszcie, narażają na ciągłą emocjonalną huśtawkę. Ale nawet jeśli oznaki dawnych uczuć ze strony matki są już tylko rzadkimi przebłyskami słońca na chmurnym niebie, nawet jeśli stale zrywaną nić porozumienia coraz trudniej związać na nowo, większość córek nie traci nadziei, że odnajdzie swój raj utracony.

Jane: kiedyś córka, dziś rywalka swej matki

Jane, 33-letnia aktorka, żyła głównie z udziału w reklamach, a także z niewielkiego spadku po ojcu. Wydała mi się atrakcyjną kobietą o pięknych blond włosach z popielatym odcieniem, ale trudno było nie zauważyć głębokich obwódek pod jej dużymi zielonymi oczami. Usiadłszy naprzeciw mnie, od razu zaczęła nerwowo obracać w palcach bransoletkę. Po kilku wstępnych informacjach zapytałam, co ją do mnie sprowadza.

JANE: Nie mogę dać sobie rady ze sobą. Gdy wreszcie zdobyłam porządną pracę, drugoplanową rolę w serialu, dopadł mnie taki stres, że zaczęłam jeść, żeby się uspokoić, no i przytyłam trzy i pół kilo. Obgryzam paznokcie. Nie mogę spać. Reżyser nie rozumie, co się ze mną dzieje. Kazał mi schudnąć, grożąc wyrzuceniem z planu. A moja przyjaciółka Anna mówi, że jestem autodestrukcyjna. Muszę coś z tym wszystkim zrobić.

Rzeczywiście, patrząc na nią, też pomyślałam o skłonnościach do autodestrukcji. Aby poznać Jane bliżej, zapytałam, czy mogłaby wyartykułować swoje lęki i napięcia. Co tak naprawdę spędza jej sen z powiek, przed czym ucieka w jedzenie albo obgryzanie paznokci? Czy umiałaby ubrać to w słowa?

Zastanawiała się przez dłuższą chwilę.

JANE: To brzmi jakoś tak: „Za kogo ty się uważasz? Nie jesteś wcale taka ładna, nie mieścisz się w swoje ubrania, robisz wokół siebie chaos. Zobaczysz, że położysz tę rolę”.

Tak krytyczny głos wewnętrzny nie rodzi się z niczego w głowie młodej kobiety... Odpowiedź na moje następne pytanie, czy regularnie słyszała podobne komentarze z ust kogoś bliskiego, padła niemal natychmiast.

JANE: No tak, moja mama, prawdę mówiąc, niespecjalnie podnosi mnie na duchu. Zaprosiłam ją na jedną z prób w teatrze – myślałam, że to jej sprawi przyjemność. Później zapytałam ją o wrażenia i owszem, pochwaliła sztukę. Ale nagle popatrzyła na mnie i powiedziała ni stąd, ni zowąd: „Wiesz, kochanie, nie chcę cię ranić, ale Meryl Streep to ty nie jesteś”. Zachodzę w głowę, dlaczego teraz ciągle mi dogryza, a kiedyś była taką wspaniałą matką. To właśnie ona zachęcała mnie do aktorstwa. Gdy miałam z siedem, osiem lat, regularnie chodziliśmy do teatru, i to nie tylko na przedstawienia dla dzieci. Właśnie wtedy zaczęłam marzyć, że zostanę aktorką... Cóż to były za piękne dni! Byłam taka szczęśliwa, że mama dzieli się ze mną tym, co sama kocha – ona też trochę grała w młodości – i chciałam być dokładnie taka jak ona. Po prostu ją ubóstwiałam. A później wszystko się zmieniło. Jak już przestałam być dzieckiem... to tak, jakbym ją straciła.

Podobne opowieści słyszę od wielu pacjentek. Nierzadko ze łzami w oczach wspominają piękne dzieciństwo, pełne matczynej czułości, śmiechu i bez troski. I tak jak Jane są zdruzgotane dramatyczną zmianą relacji z matką po wejściu w wiek młodzieńczy. Bo też jest to straszliwa trauma: mieć wspaniałą matkę i nagle ją stracić, chociaż fizycznie nie znikła. Nie potrafisz pojąć, co się stało, co zrobiłaś, żeby zasłużyć na taką karę... A tymczasem to bardzo proste: z małej dziewczynki, przymilnej, zabawnej i... płaskiej jak deska, wyrosłaś na kobietę, a więc zagrożenie dla twojej matki jako kobiety.

W toku naszej rozmowy Jane przypomniała sobie dość dokładnie, kiedy zaszła ta zmiana: w jej czasach licealnych, co również nie było dla mnie zaskoczeniem.

JANE: Mama zaczęła się dziwnie zachowywać wobec moich przyjaciół i pierwszych sympatii, nie tak jak inne matki... Zauważyłam, że poprawia makijaż przed ich przyjściem, lubi przesiadywać z nimi w kuchni. Tak jakby to byli jej znajomi, a nie moi. Nawet żartowała sobie ze mnie, docinała mi przy nich, czasami okazywała im coś w rodzaju współczucia, że muszą się ze mną zadawać. Doprowadzało mnie to do

rozpaczy! A z czasem było jeszcze gorzej, tak że wolałam nie zapraszać nikogo do domu. Zwłaszcza chłopaków, bo mama po prostu mi ich podrywała, bez żenady! Pokazywała się w negliżu, stała tuż obok, roztaczając zapach perfum... Kiedyś robiłam w kuchni kawę chłopakowi, a ona przysłała za mną i szepnęła mi do ucha: „Założę się, że podobam mu się bardziej niż ty”.

Oto jak niewiele potrzeba, by role nagle się pomieszały, a granice między matką a córką uległy niebezpiecznemu zatarciu. Matka rywalka wkroczyła na arenę w bokserskich rękawicach. W ocenie Jane ta rywalizacja z roku na rok przybierała na sile.

JANE: Gdy miałam 17 lat – teraz wiem, że byłam ładna i bystra, ale wtedy wcale tak o sobie nie myślałam – chłopak, za którym szalałam, zerwał ze mną tuż przed końcem roku szkolnego i naprawdę złamał mi serce. Zaraz potem zaczęły się te beznadziejne rodzinne wakacje, jedne z wielu... Spędzaliśmy je na farmie agroturystycznej ze stadniną koni, a ja nie miałam za grosz talentu do jazdy konnej. Rodzice i siostra wymyślili sobie przejażdżkę po okolicy, więc ja też dałam się namówić, żeby nie psuć im humoru. Ale sama po powrocie czułam się jeszcze bardziej nieszczęśliwa. Pamiętam, jak siedziałam zrezygnowana na schodkach naszego bungalowu i nagle mama usiadła obok mnie. Zobaczyłam w jej oczach coś na kształt współczucia i zaświtała mi nadzieja, że może zechce mnie pocieszyć. Ale ona milczała przez dobrą minutę, a potem westchnęła: „Widzisz, dziecko, powiedzmy to sobie wprost. Nigdy nie będziesz sportsmenką jak ja. Nie będziesz amazonką jak ja i nie będziesz kobietą jak ja”.

Co za diabeł mógł podpowiedzieć taką uwagę matce wrażliwej nastolatki, do tego przygnębionej sercowym zawodem? Jak dowiedziałam się od Jane, jej matka, Pam, była rozczarowana swoim małżeństwem i życiem jako takim, na którym kładły się też cieniem niespełnione ambicje aktorskie. Niestety, w sposób typowy dla NPD jej frustracja przekładała się na mściwość, i to wobec własnej córki. Pam przy każdej okazji wyładowywała na Jane swoje żale, napawając się chwilowym poczuciem mocy i wyższości. A że raniła przy tym córkę do żywego? To akurat było ostatnim z jej zmartwień.

Dla Jane, jak dla wszystkich córek pobudzających narcystyczne matki do rywalizacji wtedy, gdy najbardziej potrzebują miłości i wsparcia, było to straszne doświadczenie.

JANE: Siedziałam nieruchomo, ale wewnątrz wyłam z bólu. Biłam się z myślami – co ja jej robiłam? Co takiego powiedziałam? Czym sobie na to zasłużyłam? Dlaczego już mnie nie kocha? I te jej słowa... Do dzisiaj brzmią mi w uszach. Wtedy chciałam po prostu zwinąć się w kulkę i zniknąć.

Pomimo to Jane realizowała krok po kroku swoje marzenia o aktorstwie: najpierw w szkolnych przedstawieniach, później w amatorskim teatrze, wreszcie jako

profesjonalistka. Po pierwszych prawdziwych, choć niewielkich rolach w telewizji żyła nadzieją, że wreszcie zadowoli matkę i odzyska jej serce. Ale otrzymywała w zamian prawie zawsze to samo: krytykę i złośliwości zamiast zachęty. Matka, która kiedyś była jej największą fanką, teraz potrafiła powiedzieć: „Wiesz, chętnie bym ci pomogła w nauce tego tekstu, ale nie mogę znieść twoich ciągłych pomyłek. Zawsze myślałam, że odziedziczyłaś po mnie dobrą pamięć, ale widzę, że nie...”. Komunikat był aż nadto jasny: cokolwiek robisz, ja i tak zrobiłabym to lepiej.

JANE: Ciągłe dawała mi do zrozumienia, że nigdy jej nie dorównam. Bardzo mnie to bolało, bo naprawdę myślałam, że moje aktorstwo może nas zbliżyć. Przecież to mama pierwsza chciała, żebym została aktorką, a gdy w końcu zostałam, zachowuje się tak, jakbym zrobiła to wbrew niej, żeby z nią rywalizować czy coś w tym stylu. I teraz już zawsze tak to wygląda.

CO KRYJE SIĘ ZA POTRZEBĄ RYWALIZACJI: PUSTKA

Zdrowej psychicznie, spełnionej kobiecie nie przychodzi do głowy, żeby rywalizować z nastoletnią córką o jej chłopaków czy przyjaciółki w tym samym, młodzieńczym wieku. Kochająca matka obserwuje z czułością niezdarną i wyboistą drogę swojej dziewczynki w kierunku kobiecości, samorealizacji, życia na własną rękę ze wszystkimi tego następstwami. Poświęca córce czas i uwagę, świadoma, jak trudny jest dla niej okres dojrzewania. Odwołując się do własnych doświadczeń, stara się pomagać, wspierać, pocieszać i ułatwiać z natury rzeczy bolesną przemianę dziecka w młodą kobietę.

Matka tak narcystyczna jak Pam nie jest jednak zdolna do takiego współczucia, nie tylko z powodu własnej niepewności, ale też głębokiej wewnętrznej pustki, nienasyconego głodu, którego w jej odczuciu nikt i nic nie będzie w stanie zaspokoić. Ta tkwiąca w niej przepaścista dziura sprawia, że wszelkie „zdobycze” kogoś innego – włącznie z własną córką – są postrzegane jako uszczuplenie należytnej jej stawy. Pod wieloma względami głęboko narcystyczna matka przypomina „głodnego ducha” z azjatyckich wierzeń: stwora z ogromnym żołądkiem, a jednocześnie małymi ustami i wąskim gardłem, co z góry uniemożliwia zaspokojenie boleśnie ssącego głodu. To dobre porównanie, żeby zrozumieć naturę narcystycznej matki: jej istotą jest emocjonalna próżnia i w efekcie nienasycony apetyt na wszystko, co choćby chwilowo przyniosłoby ulgę: mężczyzn, pieniądze, uznanie, szacunek i tak dalej. Ktoś z najbliższego otoczenia, kto faktycznie czy potencjalnie zagarnia te dobra dla siebie, musi budzić gwałtowną niechęć, wręcz potrzebę eliminacji. Dlatego dorastająca córka staje się rywalką, jakby naprawdę odbierała zgłodniałej matce pokarm od ust.

Skąd bierze się ten chorobliwy niedosyt? Najbardziej prawdopodobna odpowiedź brzmi: z niepewności, chwiejności własnych fundamentów w połączeniu z rozbudzonym zmysłem rywalizacji. Kobieta w typie Pam może odziedziczyć tę postawę po własnej narcystycznej matce, wynieść ją z własnego dzieciństwa spędzonego w przeświadczeniu, że musi z nią zawzięcie walczyć i niejako jej kosztem osiągać to, co chce. Albo może pochodzić z licznej rodziny, w której rodzeństwo czy

kuchni od najmłodszych lat rywalizowali o miłość, uwagę i troskę dorosłych.

Ta pustka i lęk przed utratą czegokolwiek są często głęboko ukryte pod pozorami pewności siebie – typowymi dla osób narcystycznych jako uzasadnienie ich nienasyconego głodu. „To mi się należy, bo mam nad wami przewagę” – głosi wszak jej komunikat wysyłany otoczeniu. Twierdzenie to nie wytrzymuje, rzecz jasna, krytyki i powinno brzmieć raczej: „To mi się należy, bo *potrzebuję czuć*, że mam przewagę” – ale narcystyczna matka czy ktokolwiek dotknięty narcyzmem nie poświęca zbyt wiele czasu na krytyczną analizę swoich motywów i zachowań.

AMBIWALENTNE PODEJŚCIE DO SUKCESU

Zamiast zachęty i wsparcia córka w sytuacji Jane dostaje od narcystycznej matki zazdrość i sprzeczne komunikaty, tak jak było to w sytuacji Jane. Dorastając w takiej atmosferze, sama gubi się w swoich oczekiwaniach wobec życia i siebie. Jako dziecko cieszyła się z własnych osiągnięć, wzmacnianych uznaniem matki, ale z czasem miejsce radości zajmuje niepewność i obawy, jak matka zareaguje i co z tego wyniknie. W efekcie Jane przyswaja sobie ambiwalentny przekaz matki, który brzmi mniej więcej tak: „Owszem, próbuj, staraj się – ale trzymaj na wodzy swoje ambicje; nie jesteś na tyle dobra, by odnieść prawdziwy sukces”.

JANE: Nigdy nie zapomnę, jak po raz pierwszy załapałam się do reklamy. Byłam taka podniecona, wszystkim o tym opowiadałam. Popełniłam błąd, zapraszając mamę do restauracji, żeby podzielić się z nią dobrą wieścią. Ledwie skończyłam, powiedziała: „To brzmi cudownie, moje dziecko, ale nie spodziewaj się zbyt wiele – nie jesteś aż tak fotogeniczna”. Tylko niech pani nie myśli, że chcę portretować mamę w samych czarnych barwach – ma również swoje dobre strony, naprawdę. Ilekroć wytyka mi moje mankamenty – albo nie tyle wytyka, ile daje do zrozumienia, chociaż efekt jest ten sam – szybko się mityguje i pociesza mnie, że „zaraz coś z tym zrobimy”. I już ciągnie mnie do samochodu, bo na przykład widziała w Nordstrom sweter, który podkreśli zieleń moich oczu. „Zobaczysz, zwrócą na Ciebie uwagę” – mówi. Fakt, kupuje mi mnóstwo ciuchów, i to nie patrząc na cenę. Sama nie wiem, co mam o niej myśleć.

Nie dziwiłam się Jane, gdyż narcystyczna matka, mimo swych typowych złośliwości, potrafi czasem sprawiać wrażenie, jakby chciała zaspokoić twoje potrzeby. Jej dary są zwykle zatrute krytyką („zaraz coś z tym zrobimy”), ale zdarza się, że i tego ci oszczędza. Cóż, ona też może z rozrzewnieniem przypomnieć sobie czasy, gdy byłaś małą dziewczynką, a ona twoją mistrzynią i idolką. Może również, przynajmniej chwilowo, cieszyć się odbitym blaskiem twego sukcesu. Jest w końcu twoją matką i zawsze znajdzie sposób, by przypisać sobie część – by nie rzec większość! – zasług. Twój sukces bywa też często ekranem do wyświetlania jej własnych fantazji – że znów jest młoda, piękna, utalentowana i obiecująca...

JA: Wygląda to tak, jakby otrzymywała pani od matki wiele sprzecznych komunikatów

co do pani kariery. Coś w rodzaju: pomogę ci w tym i wtedy będę mogła pośrednio żyć twoim życiem, ale proszę cię, nie okaż się zbyt dobra, nie tak, żeby mnie przyćmić – bo jest mi to potrzebne do lepszego samopoczucia.

JANE: O Boże, chyba trafiła pani w samo sedno! Widzę, jak bardzo mama chciałaby robić to co ja i że chce mi w tym pomóc. Przecież sama jest niespełnioną aktorką; uważa ten zawód za wspaniały i ekscytujący jak żaden inny. Ale jednocześnie *nie chce*, żebym wybiła się naprawdę, żebym została wielką gwiazdą. Myślę, że czułaby się wtedy jak nieudacznik. Wie pani, to dziwne: mama dołuje mnie, ale w głębi duszy mi zazdrości.

Ambiwalentna postawa matki – na zmianę hojnej i złośliwej, skłonnej do pomocy i zniechęcającej – głęboko wrosła w samą Jane. Ciągłe wahania, nieumiejętność radzenia sobie ze stresem i autodestrukcyjne odruchy cechowały jej podejście do pracy i faktycznie blokowały karierę. Jane chciała dobrze wypadać na castingach, żeby usatysfakcjonować matkę, która specjalnie po to kupowała jej drogie ubrania – czy raczej tę jedną połowę matki, bliską dobrej matce zapamiętanej z dzieciństwa. Wiedziała już jednak, że gdyby osiągnęła prawdziwy sukces, matka ukazałaby jej swoje drugie oblicze, złe, niechętne, zawistne. Dorosła córka spragniona odnowienia bliskości z matką często tkwi w rozkroku, nie rozumiejąc, dlaczego się waha albo dlaczego sama robi wszystko, żeby zaprzepaścić swoje szanse – na przykład objadając się i tyjąc tuż przed otrzymaniem ważnej roli. Cały ten proces zachodzi poza kontrolą rozumu, najczęściej zupełnie nieświadomie. To, czego doświadczasz, można nazwać szarpaniną: z jednej strony wyrывasz się do przodu, z drugiej – wstrzymuje cię jakaś tajemnicza siła, którą jest często głębokie poczucie winy. Ale to matka nauczyła cię, że nie możesz – i nie powinnaś – zająć tam, gdzie byś chciała. Za dobrze przyswoiłaś sobie jej najważniejszą lekcję: „Nie waż się zaćmić własnej matki”.

ZARAŻLIWA ZAWIŚĆ

Innym aż nadto typowym następstwem wychowania w klimacie zawiści jest jej rozrost w tobie samej. Córki narcystycznych matek często przyswajają sobie ich nienasycony głód posiadania i nadwrażliwość na wszystko, co mają inni. Pałeczka zawiści zostaje przekazana w sztafecie pokoleń...

JANE: Odkąd skończyłam 14 lat, strasznie uganiałam się za chłopakami. Szukałam ich, żeby uciec z domu, próbowałam odnaleźć samą siebie w moich związkach. Ale były okresy, że z nikim nie chodziłam, a moje przyjaciółki miały chłopaków. Reagowałam na to złością i przygnębieniem. Przeklinałam je w duchu, że ośmieliły się mieć to, czego ja nie mam, choć bardzo potrzebuję. Prawdę mówiąc, zdarza mi się to i teraz, gdy jestem chwilowo sama wśród zajętych przyjaciółek.

Jane przyznała, że nawet teraz matka aktywnie podsycza w niej zazdrość, stale

porównując ją z innymi.

JANE: Mama lubi wysyłać mi wycinki z prasy, zwłaszcza na temat świetnych małżeństw i sukcesów znanych aktorek. Albo dzwoni do mnie i pyta: „Masz wieści od Amy? Bo ja słyszałam, że jej nowy narzeczony zabiera ją na trzy tygodnie do Francji...”. Ja oczywiście wolałabym nie rozmawiać o kuzynce Amy, więc bąkam coś w rodzaju: „Tak? No to musi się cieszyć”, licząc, że mama na tym skończy. Ale gdzie tam! „Oczywiście, że się cieszy” – podchwytuje mama i zaraz wzdycha: „Dlaczego ty nie możesz znaleźć sobie kogoś takiego?”. I natychmiast wprawia mnie w zły humor, tak że muszę zazdrościć Amy jej szczęścia. Nienawidzę tego uczucia.

Nie trzeba nawet mówić tego wprost – przekaz jest aż nadto czytelny: przegrałaś wyścig, choćbyś nie wiedziała, że w nim startowałaś. Nie jesteś tak ładna czy tak atrakcyjna jak twoja kuzynka. Co z tobą będzie?

Jeśli masz rodzeństwo, narcystyczna matka może podsycać między wami dożywotnią rywalizację, napawając się uprzywilejowaną rolą arbitra. A że rywalizujecie głównie o jej uczucia, to ona zawsze będzie zwycięzcą tych pojedynków.

Według własnego widzimisię może faworyzować jedno z dzieci kosztem pozostałych. Ulubieniec będzie poza wszelkim podejrzeniem, reszta zostanie kozłami ofiarnymi. Ale nic straconego: nawet jeśli zwykle byłaś kozłem ofiarnym, wiedz, że łaska waszej królowej może nagle spłynąć właśnie na ciebie, niezależnie od twoich zasług. Nie licz jednak, że na długo ani że masz na to jakikolwiek wpływ. Często wystarczy byle drobiazg – jedno twoje słowo, jeden uśmiech, jeden solowy popis – żeby królowa nagle uznała cię za wroga i odtrąciła z całą narcystyczną bezwzględnością.

W miarę jak dzieci dorastają, a później zakładają własne rodziny, narcystyczna matka bynajmniej nie zostawia ich w spokoju. Intrygi między wami są jej żywiołem, więc nie omieszka dalej podburzać was przeciwko sobie, z pomocą tak sprawdzonych instrumentów, jak: prezenty, pieniądze, nierówno rozdzielane przywileje. Gdyby przyjrzeć się reżyserii tych rodzinnych waśni, nieraz udałoby się przeniknąć tajemnicę narcystycznego niedosytu: jest wielce prawdopodobne, że twoja matka powieliła w nich dzieje konfliktów z własnym rodzeństwem. Z jedną, acz zasadniczą różnicą: tym razem, już w innym pokoleniu, to ona manipuluje, zamiast ulegać manipulacjom. Tym razem, podsycając zazdrość i zawiść w swoich dzieciach, to ona zawsze wygrywa.

Nigdy jej nie zadowolisz

Mimo tylu bolesnych doświadczeń, mimo słów raniących nawet po latach wiele dorosłych córek głęboko narcystycznych matek nie porzuca nadziei na poprawę wzajemnych relacji i zaznanie prawdziwej matczynej miłości.

Albowiem bardzo *chcesz* wierzyć, że twój dobrostan leży jej na sercu. A intensywność tego pragnienia może zaskoczyć ciebie samą.

JANE: Byłam kiedyś u mamy na obiedzie i usłyszałam, że przypadkiem znalazła za szafą stary album ze zdjęciami. Rozłożyła go na stoliku i oglądałyśmy razem. Było tam pełno moich zdjęć z dzieciństwa, z naszej podróży do Nowego Jorku, gdy miałam kilka lat. Siedziałyśmy nad nimi długo, bo ożywiły tyle wspomnień. To nie do wiary, ale tak strasznie brakuje mi tamtej mamy, takiej, jaka była wtedy... Ile bym dała, żebym mogła być dla niej szczęściem!

Z wielką przykrością muszę ci powiedzieć, że jest to bardzo mało prawdopodobne. Uszczęśliwienie czy choćby zadowolenie narcystycznej matki przez córkę graniczy z cudem.

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 obmyślałam 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 musiałaś wszystkim ogłosić, ile mam lat? Niektórzy z moich przyjaciół nie wiedzieli. Czy specjalnie chciałaś 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 nadspodziewanie 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.

Rozdział 3 Matka zaborcza

„Jesteś całym moim życiem”

Zapewne słyszałaś o znanej organizacji humanitarnej Lekarze bez Granic. W tym rozdziale zajmiemy się grupą kobiet zasługujących na miano Matek bez Granic, choć z powodów nieporównanie mniej szlachetnych. Zaborcza matka oczekuje od córki zaspokojenia wszelkich własnych potrzeb emocjonalnych: miłości, przyjaźni, wspólnoty, poczucia tożsamości, ekscytacji, sensu życia. Jesteś dla niej wszystkim.

Głęboka więź z zaborczą matką może się nieraz wydawać dokładnie tym, czego pragną córki w każdym wieku. Nie ulega wątpliwości, że matka nie szczędzi ci ciepłych uczuć; może też szczerze doceniać ciebie i twoje osiągnięcia. Ale bliskość w jej wydaniu, co odkrywasz już w bardzo młodym wieku, bywa też dusząca, inwazyjna i jednostronna: matka narzuca ją bez pytania cię o zdanie, czy tego chcesz, czy nie. Matka niezdolna do przecięcia pępowiny zawłaszcza cię dla siebie, wchodzi w twoje plany i ustawia się w centrum twego świata, przekonana, że robi to z miłości. W miarę jak dorastasz i próbujesz żyć własnym życiem, dając jej do zrozumienia, że nie zawsze chcesz czy możesz być tylko dla niej i z nią, rzadko zwalnia uścisk bez walki.

I tak jak wszystkie niekochające matki, na pierwszym miejscu stawia siebie. Niezależnie od twojego wieku i sytuacji życiowej chce mieć w tobie dawną małą dziewczynkę uczeponą jej spódnicy. Nie przyjmuje do wiadomości twojej autonomii: jej pochwały, obietnice i uwielbienie dla ciebie kończą się z chwilą, gdy odrzucisz jej przewodnią rolę. Co gorsza, próbuje cię „urobić”, wzbudzając w tobie poczucie winy, jeśli nie zaspokajasz jej potrzeb i pragnień.

Trish: jak więź zmienia się w więzienie

Trish, 26-letnia nauczycielka, zgłosiła się do mnie z powodu rodzinnych napięć narastających od czasu narodzin jej pierwszego dziecka. Zapytałam, co według niej spowodowało zaostrenie sytuacji. Czy widzi albo podejrzewa jakąś konkretną przyczynę?

TRISH: Już od pewnego czasu myślałam, że mama powinna trochę rozluźnić nasze relacje. Dough, mój mąż, skarżył się na jej ciągłą obecność z nami, niezależnie od tego, co akurat planowaliśmy. Dla mnie to właściwie nic nowego – zawsze byliśmy z mamą nierozłączni... Gdy urodziła się nasza Lily... przykro mi to mówić, ale Dough miał rację – mama zrobiła się niemożliwa.

Poprosiłam Trish o przykład.

TRISH: Urządziła straszną scenę na porodówce. Pojechaliśmy tam wszyscy, ale chciałam, żeby tylko mąż był ze mną podczas porodu, i powiedziałam rodzicom, że muszą zostać w poczekalni. Mama zupełnie to zignorowała – jak sama orzekła, jej miejsce było przy mnie. Dough stanowczo, chociaż grzecznie odmówił i wszedł sam do środka. Ale przy wejściu był dzwonek i mama, ku mojemu przerażeniu, dobijała się co dwie minuty. Gdy jedna z położnych otworzyła drzwi, mama zażądała wpuszczenia na salę. Położna tłumaczyła jej, że nie życzę sobie nikogo poza mężem, na co mama uderzyła w lament: „To moje dziecko! Moja córka! Nie mogę jej zostawić w takiej chwili! Ona mnie potrzebuje!”. A gdy drzwi udało się zamknąć od wewnątrz, znów uwiesiła się na dzwonku. W końcu Dough musiał wyjść i odciągnąć ją siłą. Mama nie znosi rozłąki ze mną, co zresztą zawsze mnie rozczulało. Ale nie chciałam mieć jej obok podczas porodu. Chciałam przeżyć to razem z mężem, tylko we dwoje. Jemu też jest bardzo przykro... Od tego czasu mama się do nas nie odzywa, a mnie dręczą wyrzuty sumienia.

Jak szybko się okazało, napięcia i poczucie winy w relacjach z matką nie były dla Trish niczym nowym. Janice, jej matka, zaszła w ciążę jako studentka szkoły pielęgniarstwa i zrezygnowała z dalszej nauki, żeby poświęcić się dziecku. „Mama rzuciła dla mnie wszystko” – powiedziała mi Trish, powtarzając znaną od dziecka rodzinną historię. Rozczarowana małżeństwem, bez pracy i zawodu Janice musiała czuć głęboki życiowy niedosyt, ale miała swoją córeczkę. Mała Trish stała się jej towarzyszką, przyjaciółką, powiernicą i racją bytu.

TRISH: Pamiętam taką scenę: miałam osiem lat, wracałyśmy metrem z kina i nagle mama objęła mnie i powiedziała, że jestem jej najlepszą przyjaciółką. „Jesteś taką mądrą dziewczynką, taką cudowną towarzyszką – mówiła. – A żebyś wiedziała, jak mi źle z twoim ojcem”. Byłam oczywiście strasznie dumna, a mimo to coś mi w tym nie pasowało. W wieku ośmiu lat niekoniecznie chcesz być najlepszą przyjaciółką swojej mamy. Chcesz mieć mamę i tatę, chcesz, żeby oboje się kochali i żeby mieli własnych przyjaciół... Chcesz być po prostu małą dziewczynką.

Trish opowiedziała mi jeszcze, że małżeństwo jej rodziców od początku nie było udane. Pobrali się ze względu na ciążę, bardziej z przypadku niż z wielkiej miłości czy przekonania, że są dla siebie stworzeni. Młody człowiek, który nagle został głową rodziny, zaczął wkrótce znikać z domu i romansować z innymi kobietami, a zaniedbywana żona musiała znaleźć inny obiekt uczuć. I odkąd dziecko przyszło na świat, przelała na nie całą swoją miłość i energię. A słodka mała córeczka, jak to dzieci, odpłacała jej bezgranicznym i bezwarunkowym uwielbieniem. Całe dzieciństwo Trish upłynęło pod znakiem tej symbiozy – zdawać by się mogło, idealnej.

Małej dziewczynce, kochanej i kochającej, nie mogła oczywiście ciążyć tak bliska zażyłość z matką. Mama mówi, że woli spędzać czas z nią niż z kimkolwiek innym? Co

w tym złego? A jednak już jako ośmiolatka Trish zareagowała na to wyznanie pewnym dyskomfortem, wiedzioną dziecięcym przeczuciem, że to niezupełnie tak, jak być powinno.

Matka w typie Janice jest wspanią matką dla małej dziewczynki: troskliwą, czułą i opiekuńczą, nieraz wręcz nadopiekuńczą, zdeterminowaną, by chronić swoje „maleństwo” (jak często nazywa córkę, i to niezależnie od jej wieku) przed całym złem tego świata. Nie szczędzi sił, by umieścić ją w dobrej szkole, zaspokaja jej wszechstronne potrzeby, nie tylko materialne, ale też społeczne, urządzając na przykład przyjęcia urodzinowe dla innych małych dziewczynek, zawsze wysłucha i pocieszy... Wszystko to razem wygląda na matkowanie pełne miłości, nie odwrotnie. A jednak sprawy łatwo mogą przybrać inny obrót z chwilą, gdy coraz starsza córka spróbuje poluzować więź, przeżyć coś na własny rachunek czy wyrazić własne pragnienia, niekoniecznie zgodne z matczynymi. W okresie dojrzewania, z typowym dla niego pędem do samodzielności i buntem wobec autorytetów, to, co zaborcza matka uważa za bliską i czułą więź, dla córki okazuje się raczej wyrafinowaną formą *uwięzi*.

Zdrowa więź między matką a córką jest z natury rzeczy giętka i dynamiczna, a przez to oporna na zerwanie mimo odległości, konfliktów i wszelkiego typu różnic – w poglądach, uczuciach, potrzebach, pragnieniach. W optymalnych warunkach dziecko przekonuje się o tym wraz ze swoim pierwszym „nie” – czyli bardzo wcześnie, zaraz po wyjściu z wieku niemowlęcego. Nieznośny dwulatek namiętnie testuje granice i jednocześnie wyznacza swoje własne. To właśnie czas na odkrycie, że mimo sprzeciwu czy wręcz buntu wobec matki miłość między nimi trwa w najlepsze. Wolno być sobą, uczy się malutka dziewczynka (jak i chłopczyk), gdyż nie grozi to katastrofą, którą byłoby odrzucenie przez matkę. Wzajemna więź nie tylko nie słabnie, ale wręcz wychodzi z takich prób wzmocniona o zaufanie co do jej trwałości.

W miarę dorastania córka robi coraz większe samodzielne kroki ku światu, zalicza po drodze upadki i, rzecz jasna, popełnia błędy. Jeśli ma szczęście, matka pozostaje dla niej bezpieczną przystanią, do której zawsze i niezależnie od wszystkiego może wrócić. Porównanie odnosi się zwłaszcza do okresu dojrzewania, kiedy to nastolatka odkrywa, kim jest, nawiązuje pierwsze relacje z płcią przeciwną i bardziej niż kiedykolwiek przedtem chce sama decydować o sobie i swej przyszłości. Relacje matki z córką bywają w tym czasie trudne i burzliwe – dla obu stron! – jednak wyczuwalny pod wirami nieporozumień stały nurt miłości i akceptacji pomaga młodej dziewczynie dorastać, ewoluować i ostatecznie stać się w pełni niezależną jednostką.

Zaborcze matki nie przyjmują jednak do wiadomości tego naturalnego procesu. Dla wielu z nich macierzyństwo jest nie tylko synonimem ich życia i ich samych, ale również sposobem na ukojenie bardzo powszechnego lęku przed samotnością. Niektóre mogą mieć partnerów, pracę i przyjaciół, jednak rola matki liczy się dla nich przede wszystkim. To ona daje im poczucie, że są potrzebne, najważniejsze, spełnione czy wręcz „dopełnione” zależnym od nich dzieckiem jak brakującą częścią samych siebie. Pragną „bliskości” tak totalnej, tak wszechogarniającej, że można by ją uznać za zrośnięcie czy zlanie się w jedno.

Zaborcza matka obarcza cię całkowitą odpowiedzialnością za swoje szczęście. Nie tylko nie chce uczyć cię życia na własny rachunek, ale trzyma w emocjonalnych

kajdanach i bynajmniej nie zamierza uwolnić.

Separacja nie wchodzi w grę

Skrajnie zaborcza matka postrzega naturalny i konieczny proces separacji z córką jak stratę i zdradę. Będzie więc przeciwdziałać mu ze wszystkich sił, ilekroć spróbujesz urwać się z jej krótkiej smyczy.

Typowe etapy tego procesu, na przykład wyjazd córki na studia, często wywołują u zaborczej matki objawy określane mianem „zespołu pustego gniazda”. Gdy Trish skończyła liceum – także na długo przedtem – Janice miała wszelkie warunki, żeby poprawić sobie życie. Mogła wznowić przerwana naukę i pójść za swoim dawnym powołaniem albo zająć się ratowaniem małżeństwa, pracą społeczną czy czymkolwiek innym. Zaabsorbowanie macierzyństwem już nie stało jej na przeszkodzie. A jednak nie podjęła żadnych takich działań. Przyzwyczajona, że to córka wypełnia wszelkie luki w jej życiu, nadal skupiała całą energię właśnie na niej.

TRISH: Wyjazd do college’u był dla mnie ciężkim doświadczeniem. Mama nie mogła mi darować, że postanowiłam studiować w innym stanie. Początkowo w ogóle nie chciała o tym słyszeć! Chyba głównym powodem, że wreszcie skapitulowała, było to, że wybrałam sobie uczelnię w mieście, gdzie mieszkała jej siostra. O tym, niestety, nie pomyślałam... Bo mama pod pretekstem odwiedzin u siostry mogła mnie nadal kontrolować. Miała bardzo denerwujący zwyczaj „wpadania przypadkiem”, żeby mnie zobaczyć, no i wydzwaniała bez przerwy. Ilekroć wracałam później, już przez drzwi słyszałam telefon. Oczywiście od niej, z domaganiem się, żebym natychmiast zdała relację, co robiłam. Musiałam opowiadać jej o każdej mojej randce! Dzięki Bogu, nie było jeszcze wtedy komórek... Teraz komórka jest dla mamy jak narkotyku, dzwoni do mnie kilka razy dziennie, pisze SMS-y, ciągle chce mnie na Skypie, zwłaszcza odkąd mam dziecko. To straszne, co mówię, ale czuję się tak, jakby siedziała mi w kieszeni, żeby mnie szpiegować. Matka GPS – zawsze wie, gdzie jestem.

Zaborcza matka lubi powtarzać „tak się cieszę, że możemy przeżyć to razem” albo „co za szczęście, że mogę być przy tobie”, jednak z reguły nie pyta, czy córka naprawdę sobie tego życzy. Własną potrzebę niezbędności i z lekka klaustrofobiczny świat urządzony dla siebie i córki uważa za wielki dar, o którym rzesze córek mogą tylko pomarzyć.

A córka uczy się, że jej podstawowym obowiązkiem jest uszczęśliwiać matkę ciągłą bliskością, dostępnością i podporządkowaniem, czy jej się to podoba, czy nie. Mama zajmie się całą resztą.

Stacy: na smyczy matczynej pomocy

Zdarzają się sytuacje, w których zaborczość, jakkolwiek byłaby dla Ciebie frustrująca, do złudzenia przypomina miłość. Gdy znajdziesz się w potrzebie, zaborcza matka pierwsza pospieszy Ci na ratunek, nie poskąpi pieniędzy, czasu, doświadczenia – i uznasz jej pomoc za prawdziwy dar niebios.

Tyle że najczęściej jest w niej ukryty haczyk.

Wszystkie dobrodziejstwa, często szczodre, nieubłagalnie wywołują poczucie nie tylko zobowiązania, ale też obezwładniającej zależności. Znowu czepiasz się matczynej spódnicy, zamiast żyć na własny rachunek i samodzielnie rozwiązywać swoje problemy. Utrwalasz w oczach matki status wiecznego dziecka wymagającego jej permanentnej troski i opieki. A skoro tak, skoro nadal musi czuwać nad Tobą, niejako sama udzielasz jej prawa do wglądu albo i wejścia w Twoje życie, czasami w sensie bardzo dosłownym.

Stacy, 37-letnia trenerka fitness, od niedawna żona właściciela małej firmy budowlanej, przysłała do mnie z powodu ultimatum męża, który nie mógł znieść stałej obecności teściowej w ich życiu. Stacy czuła się rozdarta, ponieważ jej matka, Beverly, w istocie rzeczy bardzo im pomagała. W czasach kryzysu firma budowlana nie przynosiła wielkich dochodów, raczej walczyła o przetrwanie, zaś rodzinie potrzebna była materialna stabilizacja, zwłaszcza ze względu na dzieci Stacy z poprzedniego małżeństwa, ośmioletniego syna i sześciolletnią córkę. Ostatnią rzeczą, jakiej sobie życzyła, był w tej sytuacji konflikt z mężem.

STACY: Powiedział mi wprost, że muszę wybierać między mamą a nim i że nigdy nie zamierzał się żenić z dwiema kobietami! Powtarza, że bardzo zależy mu na mnie i naszym związku, ale mama doprowadza go do szału i nie może patrzeć, jak robię się przy niej niemal niewidzialna. Mama budzi w nim tyle złości i pretensji, że nie może znieść tych uczuć – tak mi tłumaczy. Kocham ich oboje, ale jestem naprawdę między młotem a kowadłem.

Poprosiłam Stacy o wyjaśnienia, dlaczego sprawy przybrały aż tak krytyczny obrót.

STACY: Jak sobie teraz kojarzę, wszystko zaczęło się wtedy, gdy mama kupiła dom po sąsiedzku z jej własnym domem – była agentką nieruchomości i nigdy nie brakowało jej pieniędzy – i zaproponowała, że nam go wynajmie za śmiesznie niską cenę. No a my, od niedawna razem, ledwie wiązaliśmy koniec z końcem. Piękny dom, praktycznie za darmo... jak można było nie skorzystać? A mama jeszcze dodała, że może nam gotować i być w domu, żeby dzieci nie wracały ze szkoły do pustego, i że zaoszczędzimy na tym mnóstwo pieniędzy. To był dla nas prawdziwy uśmiech losu. A dla mamy? Na pewno czuła się mniej samotna, mając nas tuż obok... Kilka lat wcześniej rozstała się z ojcem, moi bracia od dawna mieszkają daleko, tak że my, dzieci, ja i Brent, jesteśmy jej jedyną rodziną. A już gdy przeszła na emeryturę... nie mogła sobie znaleźć miejsca. W sumie ten układ wydawał się idealny dla wszystkich: mama była szczęśliwa, my mogliśmy wreszcie odetchnąć finansowo. Brent co prawda od początku kręcił nosem na to mieszkanie drzwi w drzwi z mamą, ale

przekonywałam go tak długo, aż ustąpił.

Chociaż wizja dwóch pokoleń żyjących pod jednym dachem rzadko wywołuje entuzjazm czy to młodszych, czy starszych, układ miał szansę funkcjonowania, przynajmniej przez pewien czas – gdyby tylko Beverly szanowała prywatność córki i zięcia. Niestety, szybko okazało się coś wręcz przeciwnego.

STACY: Mama przesiaduje u nas po całych dniach. Silimy się na grzeczność, bo przecież tak bardzo nam pomaga, tylko że żyjemy praktycznie we troje, jak jacyś trzej muszkietierowie. Jeśli chcemy wyjść do restauracji bez niej, obraża się i nie odzywa do nas przez kilka godzin. Ma klucze i może wchodzić do naszego domu, gdy jesteśmy w pracy, ale właściwie z niego nie wychodzi... Powoli wpadam w dygot, ilekroć słyszę jej głos w hallu: „Hej, to ja! Jest dzisiaj świetny film w telewizji, chcę go zobaczyć razem z wami...”. I prawie codziennie zostaje do późna w nocy, dopóki nie padamy ze zmęczenia. Efekt jest taki, że w niespełna dwa lata po ślubie nie mamy czasu ani siły na seks...

Do Stacy zaczęło wreszcie docierać, że niski czynsz, obiady i pomoc przy dzieciach oferowane przez matkę wbrew pozorom słono ją kosztują. A mogą kosztować jeszcze więcej, bo małżeństwo z Brentem wiszące na coraz cieńszym włosku.

Beverly, jak wszystkie zaborcze matki, całą swą postawą zdawała się ignorować to, że córka może mieć własne, niezależne od niej potrzeby emocjonalne. Od zawsze była pierwszoplanową postacią w życiu Stacy i nie zamierzała zrezygnować z tej roli, dosłownie wprowadzając się do domu i małżeństwa córki. Mogła łatwo przekonać i ją, i siebie samą, że po prostu spełnia macierzyński obowiązek i pomaga w trudnej sytuacji. Ta pomoc była oczywiście realna i znacząca, niemniej dla obu z nich stanowiła uzasadnienie wymuszanego przez matkę ciągłego kontaktu. Im więcej Stacy zawdzięczała matce, tym większym poczuciem winy napełniało ją dochodzenie własnych podstawowych praw do prywatności i samodzielności. Z kolei Beverly bardziej niż kiedykolwiek przyznawała sobie prawo do dominującego miejsca w życiu córki, która wszak nie poradziłaby sobie bez niej.

Pułapka wyręczenia

Cały ten schemat nie był niczym nowym: Beverly i Stacy od dawna tkwiły w sieci wzajemnych zależności.

STACY: Byłam w rodzinie dzieckiem specjalnej troski. Aż do szóstej klasy miałam wielkie trudności w nauce i dopóki nie okazało się dlaczego, mama uważała, że jestem leniwa i wymagam stałej kontroli. Zawsze próbowała mnie motywować albo wymyślała różne nowe programy, żeby mi pomóc. Byłam jej projektem, można rzec. Poświęcała mi mnóstwo czasu, odrabiała lekcje – ze mną, a nieraz nawet za mnie. Naprawdę bardzo mi pomagała, ale zawsze traktowała mnie tak, jakbym sama nie

była zdolna do niczego – mimo że miałam pewne osiągnięcia, zwłaszcza w sporcie. Mama skupiała się na tym, czego nie potrafię i nad czym musi czuwać. Wiem, że tego potrzebowałam, i jestem jej wdzięczna, ale przy okazji nauczyła mnie niesamodzielności. Mówiła rzeczy w rodzaju: „Naprawdę chcesz wziąć udział w tym przedstawieniu? A pomyślałaś, że będziesz musiała nauczyć się roli na pamięć?”. I wtedy opadały mi skrzydła, czułam się do niczego.... W końcu jeden z nauczycieli zasugerował, żeby skierować mnie na testy, no i rozpoznano, że mam dysleksję. To była dla mnie wielka ulga. Dalej uczyłam się według specjalnego programu i to przyniosło efekty. Ale fakt, czytanie nadal sprawiało mi trudności, więc mama uważała, że bez niej sobie nie poradzę. Była taka nadopiekuńcza! Nie zdziwiłabym się, gdyby nie chciała wypuścić mnie samej na kolację ze znajomymi z obawy, że nie przeczytam menu...

To oczywiście naturalne, że matka przejmuje się trudnościami dziecka i bardzo chce mu pomóc. W zdrowej relacji matka–córka samodzielność tej ostatniej pozostaje jednak celem nadrzędnym, a tymczasem Stacy dorastała w przekonaniu, że nie jest do niej zdolna. Za przykładem matki sama skupiała się bardziej na swoich słabościach niż atutach i sposobach wykorzystania tych ostatnich.

Zaszczepienie w córce poczucia, że nie da sobie rady, wstrzymuje ją w rozwoju i pozbawia pewności siebie, tworząc lukę, którą zaborcza matka skwapliwie wypełnia po swojemu. Niepostrzeżenie, niemal podświadomie, matka zaczyna czerpać taką satysfakcję z własnego niezastąpienia, że przestaje postrzegać własne dziecko jako istotę trójwymiarową. Jak sama trafnie zauważyła, Stacy stała się „projektem” swojej matki, pisklęciem ze złamanym skrzydłem dożywotnio wymagającym opieki. A im dłużej to trwało, tym trudniej było córce urządzać sobie życie na własny rachunek i kierować nim samodzielnie. Wycuczona bezradność z czasem weszła jej w krew.

Niewiele zmieniło się dla Stacy po ukończeniu liceum. Matka przekonała ją, że nie powinna wyjeżdżać na studia, tylko zostać w domu i zapisać się na miejscową uczelnię. A gdy już po pierwszym semestrze Stacy szybko zniechęcona trudnościami postanowiła zrezygnować z nauki, matka nie tylko nie protestowała, ale skwapliwie podsunęła jej własny scenariusz, przyjmując ją do pracy w swoim biurze nieruchomości. Beverly znów miała okazję roztoczyć nad córką parasol ochronny, nie pozwolić jej upaść ani zaznać następstw upadku. A sama Stacy siłą przyzwyczajenia, niewysokiego mniemania o sobie i braku wytrwałości – której nikt w niej nie rozwijał – oczywiście skorzystała z matczynej oferty.

STACY: Ale w końcu zrobiłam coś po swojemu, bo praca u mamy szybko mnie znudziła. Nie interesowałam się nieruchomościami, a obwożenie klientów po różnych domach do wynajęcia nie sprawiało mi żadnej satysfakcji. Sama znalazłam miejsce na siłowni, zaczęłam pracować z ludźmi jako osobista trenerka i to było to, co zawsze chciałam robić. Z jednym z klientów nawiązałam bliższą znajomość... Krótko mówiąc, pobraliśmy się dość szybko. Miałam nadzieję, że wreszcie będę na swoim, i bardzo się z tego cieszyłam. Mieliśmy z mężem wiele wspólnego i przez pewien czas było naprawdę super. Ale gdy urodził się Tyler, zaczęły się kłótnie. Mąż niewiele

pomagał mi w domu, jakby przestał się o mnie starać, no i łatwo wpadał w złość. Zwierzyłam się z tego mamie, teraz widzę, że niepotrzebnie. Oczywiście stanęła po mojej stronie, a im dłużej z nią rozmawiałam, tym mniej byłam skłonna patrzeć na nasze problemy z punktu widzenia Marka. Mama zawsze powtarzała: „Pakuj się i wracaj do domu. Nie musisz tego znosić”. I tak robiłam kilka razy, wyprowadzałam się z dziećmi do mamy, potem wracałam... Mama mówiła, że mogę u niej siedzieć, ile chcę, i że pomoże mi finansowo. Za którymś razem Mark miał dosyć, powiedział, że nie chce nas znać, ani mnie, ani mojej matki. No i później już nie dało się tego skleić.

Małżeństwo rozpadło się i Beverly ponownie miała córkę pod swoim dachem i pieczę. Stacy nie była z tego powodu szczęśliwa, ale ostatnio, jak mi powiedziała, uwierzyła, że po spotkaniu Brenta w jej życiu nastąpił wreszcie prawdziwy zwrot. Matka zdawała się lubić drugiego zięcia, no i ściągnęła ich do tego domu po sąsiedzku, co oznaczało tak wielką ulgę w kłopotach młodego małżeństwa...

Niestety, sprawy nie potoczyły się zgodnie z nadziejami Stacy. Z jednej strony Brent miał prawo czuć się nieswojo, wplątany w ścisłą i napędzaną zależnością relację matka–córka. Z drugiej strony Stacy, rozdarta między sprzecznymi pragnieniami i potrzebami dwojga najważniejszych dla niej ludzi, zachowywała się jak sparaliżowana, skądinąd w sposób aż nadto typowy dla córek zaborczych matek. Jak zadowolić i matkę, i męża? Jak dokonać wyboru między nimi? Jak stawić czoło ryzyku, że straci któreś z nich? Sytuacja emocjonalna Stacy naprawdę przypominała położenie między młotem a kowadłem.

STACY: Teraz dociera do mnie, że większość moich decyzji, nawet w dorosłym życiu, opierała się na tym, co spodoba się mamie – co będzie po jej myśli. Dociera do mnie również, że czasami wysuwałam mamę na pierwsze miejsce, przed mężem. Czy to normalne? Tak było w moim pierwszym małżeństwie i tak zapowiada się w drugim... Co mam robić?

Powiedziałam Stacy, że pomogę jej oddalić się od przepaści, ku której zmierzała, ale najpierw ona sama musi chcieć się zmienić w dojrzałą, asertywną kobietę. Albowiem na razie zatrzymała się w pół drogi między dzieciństwem a dorosłością – ponownie, w sposób typowy dla córek zaborczych matek.

Lauren: jak zaakceptować to, co z natury niedopuszczalne

Lauren, lat 46, maklerka giełdowa i rozwiedziona niedawno matka dwóch nastolatków, zgłosiła się do mnie ze skargami na przekraczającą jej siły kumulację problemów w życiu zawodowym i osobistym: rozwodu, samotnego macierzyństwa, przytłoczenia nadmiarem obowiązków. Faktycznie, miała dość powodów do stresu, jednak w toku

naszej rozmowy szybko okazało się, że na tej długiej liście brakuje jeszcze jednego i ważnego: relacji z matką, od dawna ignorującą zamiary i prywatność córki.

LAUREN: W tygodniu zdarzają nam się spięcia, ale najgorsze są niedziele. Soboty spędzam zwykle z dziećmi, a wieczorem gdzieś wychodzę, czy to z przyjaciółkami, czy z aktualnym facetem. Za to w niedzielę... od dawna mamy zwyczaj, przestrzegany nawet za czasów mojego małżeństwa, że mama przychodzi do mnie na obiad i najczęściej zostaje do kolacji. Mój ojciec osiem miesięcy temu zmarł na raka i mama naprawdę czuje się samotna. Mówi, że żyje dla mnie i dziewczynek. No więc przychodzi punktualnie w południe... Przez to nie lubię weekendów, zaczynam się denerwować już w sobotę rano. Te jej wizyty rujną mi cały wolny czas. Dosłownie wysysa ze mnie powietrze.

Poprosiłam Lauren o przykład.

LAUREN: Ostatniej niedzieli mama oczywiście była u mnie. Należę do grupy zbierającej fundusze na rzecz Filharmonii w Los Angeles i akurat dostałam stamtąd zaproszenie na imprezę dla sympatyków. Byłam zajęta obiadem, a mama jak zwykle szperała po pokojach i znalazła to zaproszenie na moim biurku. Chciałam pójść tam sama, licząc, że może poznam kogoś interesującego – ale gdy weszła do kuchni, machając zaproszeniem, od razu wiedziałam, że nic z tego.

JA: Chwileczkę. Co to znaczy, że mama szperała w pani rzeczach?

LAUREN: No tak, robi tak od niepamiętnych czasów. Chyba zdążyłam się przyzwyczaić.

Jak opowiedziała mi Lauren, matka zawsze nalegała na „brak sekretów” między nimi – co w praktyce oznaczało daleko posuniętą ingerencję w prywatność córki.

LAUREN: Nie wiem dlaczego, ale w kółko słyszałam o tym „braku sekretów”. Nie przeszkadzało mi to w ogóle, gdy byłam mała – a zaczęło naprawdę ciążyć dopiero w czwartej klasie. Miałam wtedy pierwszą bliską przyjaciółkę, Annę. Przesiadwałyśmy u siebie całymi dniami, gadając, wygłupiając się, jak to nastolatki. Pewnego razu – jeśli dobrze pamiętam, Anna właśnie dostała liścik od chłopaka, który się jej podobał – zamknęłam drzwi do mojego pokoju, żeby spokojnie omówić to wielkie wydarzenie. Kilka minut później mama otworzyła drzwi na oścież i powiedziała słodkim tonem, jakby zwracała się do przedszkolaków: „Nie zamykamy drzwi, bardzo proszę!”. Weszła do nas, zaczęła przeglądać porozkładane płyty i gry, potem usiadła na moim łóżku i miałam wrażenie, że chce przyłączyć się do naszej rozmowy... Nie wiedziałam, jak się jej pozbyć, więc w końcu wymyśliłam, że idziemy na rower. Śmiałyśmy się z tego z Anną, ale później nie odwiedzała mnie już tak chętnie. A ja czułam się coraz gorzej z tym „brakiem sekretów”, jakbym miała nie

kilkanaście, ale kilka lat. Ale cóż, taka już jest moja mama. Gdy byłam małą, musiałam nawet kapać się przy uchylonych drzwiach, żeby mogła ze mną rozmawiać.

Granice między Lauren a matką były więc mocno zatarte, i to od wielu lat. Powiedziałam jej, że jednym z pierwszych celów naszej wspólnej pracy będzie właśnie odzwyczajenie jej od tego, do czego „zdążyła się przyzwyczaić” – czyli od niczym nieskrępowanego wglądu i ingerencji matki w jej życie. Usłyszałam w zamian, jak skończyła się historia z zaproszeniem.

LAUREN: Mama stała w drzwiach i szczebiotała: „Ach, to na pewno będzie świetna impreza. A ja, odkąd umarł ojciec, przestałam bywać gdziekolwiek. Wiesz, jak lubię obracać się wśród kulturalnych ludzi... Weź mnie ze sobą, przecież widzę, że to zaproszenie dla dwóch osób”. A potem dodała: „Pomyśl, czy nie fajnie będzie pójść tam razem? Jak dwie przyjaciółki!”. Na koniec objęła mnie, mówiąc, że jestem jej szczęściem. Wzięła mnie z zaskoczenia... Jak idiotka powiedziałam jej prawdę – że zamierzałam pójść tam sama – zamiast zmyślić, że jestem z kimś umówiona. Ale nigdy nie umiałam jej okłamać... A w międzyczasie dopadło mnie takie poczucie winy, że nie byłam w stanie jej odmówić. Zresztą tego też nigdy nie umiałam. Koniec końców zabrałam ją ze sobą i miałam zmarnowany wieczór. Nie spuszczała mnie z oka, znów jak zawsze, jakbym była na smyczy. Czuję się przez nią tak stłamszona i manipulowana, że nie mogę żyć własnym życiem... Każda cząstka mnie domaga się wolności, a nic nie umiem z tym zrobić. Co jest ze mną nie tak, Susan?

Zapewniłam Lauren, że nic nie jest nie tak z *nią*, tylko jej relacja z matką pozostawia wiele do życzenia. Pozwoliła matce zawładnąć swoim życiem i teraz musi się nauczyć, jak cofnąć to pozwolenie.

Zasady miłości według zaborczej matki

Gdy „bliskość” rozumiana jako stała i bezwarunkowa przepustka do ciebie uchodzi jej płazem, zaborcza matka wkrótce wypełni sobą twój czas i przestrzeń. Może nawet deklarować, że masz prawo do prywatności, ale w praktyce ani myśli go przestrzegać. Status „najlepszej przyjaciółki”, za jaką się uważa, upoważnia ją – w jej mniemaniu – do przeglądania twoich rzeczy, otwierania twoich szuflad, wpraszania się na twoje przyjęcia, towarzyszenia ci na innych, a nawet nieproszonych wtargnięć do twojego domu.

Ta inwazja przybiera zwykle na sile, gdy matka zostaje sama wskutek rozwodu czy owdowienia i ze zrozumiałych względów czuje się smutna, rozżalona, upokorzona lub odrzucona. Oczekuje wtedy od ciebie, że wypełnisz jej pustkę, ulżysz w samotności, zadbasz o rozrywki i tak dalej – słowem, zastąpisz jej utraconego partnera.

Zlewając swoje życie z twoim, zaborcza matka wykorzystuje i zniekształca język

miłości, nie tylko w znaczeniu semantycznym. Jeśli przyjrzesz się jej zachowaniu ukrytemu za zwrotami typu „kocham cię”, „jesteśmy sobie tak bliskie” czy „jesteś moją najlepszą przyjaciółką”, zobaczysz długą listę warunków, restrykcji i zasad, które mają niewiele wspólnego z miłością, a znacznie więcej ze zniewoleniem. Zaborcza matka kocha cię jak swą własność, nie jak odrębną, niezależną jednostkę.

Albowiem miłość znaczy dla niej, że:

- jesteś dla mnie wszystkim, więc odpowiadasz za moje szczęście.
- nie możesz żyć beze mnie, a ja nie mogę żyć bez ciebie.
- nie masz prawa do życia, w którym nie będzie miejsca dla mnie.
- nie masz prawa do sekretów przede mną.
- nie możesz nikogo kochać bardziej niż mnie.
- jeśli nie chcesz robić tego, co chcę, to znaczy, że mnie nie kochasz.
- twoje „nie” oznacza, że mnie nie kochasz.

Miłość zaborczej matki jest w przeważającej części rozpaczliwa, natrętna i restrykcyjna. A ty właśnie taką miłość znasz i takiej oczekujesz. Zamiast poznawać miłość jako dobrowolne obdarzanie się i dzielenie uczuciami, wsparciem, zachętą i akceptacją, z dużą przestrzenią na swobodny oddech, uczysz się, że musisz na nią zasłużyć, spełniając zachcianki innych ludzi nawet kosztem własnych potrzeb i pragnień.

Zaborcza matka rzadko pozwala swojej relacji z córką ewoluować w kierunku większego równouprawnienia – zazwyczaj to ona pozostaje stroną dyktującą warunki. Jest dla niej sprawą zasadniczej wagi, żebyście nie zamieniły się rolami i żebyś nigdy nie wyrosła z podporządkowania się jej woli – choćby jej wolą było połknąć cię w całości. Utrzymanie wszystkiego po staremu daje jej poczucie bezpieczeństwa, komfortu i władzy nad tobą, w związku z czym będzie skrupulatnie przestrzegać waszych rytuałów wzmacniających jej tożsamość matki i jej pierwszoplanowe miejsce w twoim życiu.

A rytuały same w sobie nie są niczym złym czy niezdrowym. Niektóre z nich naprawdę emanują ożywym ciepłem i bliskością. Tradycje w rodzaju ubierania choinki, indyka na Święto Dziękczynienia, wspólnego uczestnictwa w obrzędach religijnych czy rodzinnych spotkań z pewnych okazji mogą sprawiać wiele radości pod warunkiem, że domownicy przestrzegają ich z wyboru. Jeśli jednak stają się uciążliwym obowiązkiem sterowanym przymusem lub poczuciem winy, można porównać je tylko do prętów klatki.

LAUREN: Muszę dzwonić do mamy co wieczór i relacjonować jej wydarzenia dnia. Była tak rozczarowana i smutna, gdy kilka razy zdarzyło mi się o tym zapomnieć z nadmiaru pracy, że wolę już nie zapominać niż później wdawać się w długie dyskusje. Robię to bardziej z obowiązku niż z potrzeby serca, ale jakoś nie mogę się od tego wyzwolić. Wiele razy obiecywałam sobie, że spróbuję to ograniczyć, a później i tak odruchowo sięgam po telefon. Codziennie to samo, rutynowo.

Rezygnacja z wieloletniego rytuału faktycznie graniczy z cudem, jeśli przestrzegasz go nie tylko z miłości, ale też z lęku, przymusu i poczucia winy. Ta nieświęta trójca ma zasadnicze znaczenie dla zaborczych matek. Wielokrotnie słyszę od ich córek, że sprzeciw napętnia je poczuciem winy albo że, tak jak Lauren, robią coś z obowiązku, z którego nie mogą się wyzwolić.

Jeśli miłość równa się dla ciebie uszczęśliwianiu drugiej osoby za wszelką cenę, kochając kogokolwiek, łatwo zapomnisz o sobie samej i prawie do własnych pragnień. A ilekroć spróbujesz zmienić tego typu relację, do akcji wkroczą lęk, przymus i poczucie winy. Lęk, że matka (czy ktoś inny) przestanie cię kochać. Przymus, bo zostało ci wpojone, że masz postępować tak, a nie inaczej, żeby ją (czy kogoś innego) uszczęśliwić i że na tym polega twoja rola córki (żony, partnerki itp.). Poczucie winy na samą myśl, że zranisz jej (jego) uczucia, wyrażając swoje własne albo stawiając opór jej (jego) zakusom.

Te trzy składniki tworzą wyjątkowo mocny klej, prawdziwy super-glue spajający córki z ich zaborczymi matkami.

Zaborczość jest ulicą dwukierunkową

Każda z córek przedstawionych w tym rozdziale mówi o swoim buncie, frustracji i głębokim pragnieniu uwolnienia się spod matczynej dominacji. Co w takim razie trzyma je na uwięzi? Dlaczego nie powiedzą „dość”? Czego tak bardzo się boją?

Córki zaborczych matek mogą mieć metrykalnie 25, 35 czy 55 lat, ale *emocjonalnie* są znacznie młodsze. Nierzadko dostrzegam dramatyczny rozdźwięk między dojrzałą kobietą, kompetentną i skuteczną w innych sferach życia, a małą dziewczynką, nadal sparaliżowaną pierwotnym lękiem wszystkich małych dzieci: że jeśli oderwie się od matki, matka przestanie ją kochać, a tego najzwyczajniej *nie przeżyje*. Dla córek wielokrotnie ratowanych przez matki z różnego rodzaju opresji dodatkową blokadą jest niewiara we własne siły i wyuczona bezradność.

Lata życia w takim uzależnieniu sprawiają, że postrzega się je jako coś normalnego. W efekcie córka, sama nie zdając sobie z tego sprawy, podpisuje z matką dożywotni kontrakt, oddając jej znaczną część swej autonomii i dorosłości. I chociaż jej zdrowa połowa może się na to skarżyć czy zżymać, ta druga, czyli przetrwała w niej mała dziewczynka, zaraz szepcze, że nie przeżyje bez mamy. I jeśli to ona bierze górę – a zazwyczaj bierze – podporządkowanie się matce z lęku przed jej rozczarowaniem lub dezaprobatą wydaje się jedyną rozsądną decyzją.

Zaborcza matka dobrze o tym wie i robi ze swej wiedzy mistrzowski użytek. Ma wspinałką (choć wybiórczą) pamięć: potrafi wyrecytować całą listę twoich rzekomych win, a swoich „krzywd”, żeby tym łatwiej skłonić cię do kapitulacji. I to w sposób najśłodszy z możliwych, mówiąc na przykład: „Tak się cieszyłam na nasz wspólny obiad, co za rozczarowanie...” albo: „Nie powiedziałaś mi, że idziesz na ten film, a przecież wiedziałas, jak bardzo chciałam go zobaczyć”. Nie musi podnosić głosu, czasem w ogóle nie musi nic mówić – od dawna umiesz czytać jej miny i spojrzenia. Co

więcej, rzadko stosuje bezpośredni przymus czy zastraszanie, gdyż do osiągnięcia własnych celów w zupełności wystarcza jej trzeci element triady: twoje poczucie winy, tak łatwo przez nią budzone i tak niezdrowe dla ciebie. Większość córek zrobi wszystko, by go uniknąć.

Możesz czuć się niemal zbrodniarką, próbując odwołać zwyczajowe spotkanie z matką, aby spotkać się z kimś innym czy najzwyczajniej mieć chwilę dla siebie. Jesteś przez nią tak zaprogramowana, by uważać własne potrzeby i pragnienia za drugorzędne wobec jej potrzeb i pragnień. Patrzysz na swoje przyjemności, wyjścia, randki czy choćby samotne rozmyślenia oczami matki i sama podejrzewasz się o niecną zdradę.

Zaborczość bywa nieraz trudno uchwytna, gdy doświadczasz jej na co dzień i od dawna uważasz za normę. Wystarczy jednak nabrać nieco dystansu, aby dorosłymi oczami rozpoznać, czym jest naprawdę: skrajnie niezdrowym wzajemnym uzależnieniem.

W istocie rzeczy ta pozorna symbioza tłamsi dziecko, zamiast zapewnić mu poczucie bezpieczeństwa i warunki do rozwoju. I taki też jest jej efekt: córki zaborczych matek nie dorastają psychologicznie, pozostając na etapie przestraszonych dzieci uczeplonych matczynej spódnicy.

Dorośli mają wybór i wolność

Jako córka zaborczej matki możesz niezależnie od wieku nosić w sobie pokłady lęku przed opuszczeniem czy rozstaniem. Możesz sama przejawiać zaborczość wobec partnera czy własnych dzieci. Możesz tłumić w sobie ambicje z powodu niewiary w siebie i swoje siły. I możesz doskonale wiedzieć, jak uszczęśliwić matkę, ale bez powodzenia szukać szczęścia i satysfakcji dla siebie.

Rozdział 4 Matka despotyczna

„Bo ja tak powiedziałam”

- Jeśli wyjdiesz za mąż za tego człowieka, nie będziesz już należeć do naszej rodziny.
- Jeśli przyjmiesz tę śmieszoną 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 naciskiem 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. Kategorie 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.

Karen: szantażowana i wyszydzana

Gdy ciemnowłosa Karen, 27-letnia menedżerka w domu towarowym, zjawiła się u mnie po raz pierwszy, nie musiałam długo ciągnąć jej za język. Od razu wyłuszczyła powód swojej wizyty: kryzys w relacjach z matką. Narzeczoną Karen właśnie poprosił ją o rękę, ale na wieść o zaręczynach jej matka, Charlene, weszła na ścieżkę wojenną. Nie tylko obrzuciła inwektywami wybrańca córki – którego nigdy nie lubiła ani nie ceniła – ale zagroziła „wydziedziczeniem” jej samej, jeśli będzie upierać się przy tym małżeństwie. Karen przyznała mi się do lęku przed dalszym rozwojem sytuacji, niemniej jednak myślała na tyle racjonalnie, by wiedzieć, że potrzebuje pomocy w nabraniu dystansu do matczynych żądań.

Jej opowieść popłynęła wartkim nurtem, gdy zapytałam o szczegóły konfliktu.

KAREN: Przeczynałam, że to się kiedyś stanie. Od dwóch lat jestem w związku z fantastycznym człowiekiem, ale matka nigdy nie chciała go zaakceptować. Po pierwsze, Daniel jest Latynosem i katolikiem, a dla niej, nie wiedzieć czemu, już to samo równa się dwóm przestępstwom. Po drugie, pracuje w szkole podstawowej, gdzie uczy matematyki i prowadzi drużynę piłkarską. Ma cudowne podejście do dzieci, no i zrobił kilka dodatkowych kursów, żeby móc wykładać więcej przedmiotów. Brzmi jak bajka, prawda? Ale mama ledwie raczy się do niego odezwać, przy mnie wyraża się o nim per „ten twój pan od fikołków”, z najwyższą pogardą, rzecz jasna. Od początku próbuje go ośmieszyć i poniżyć. Żaden z moich przyjaciół nie znajdował uznania w jej oczach, a cóż dopiero „imigrant” – to też jedno z jej ulubionych określeń Daniela.

Odkąd jesteśmy razem, zawsze starałam się trzymać Daniela z daleka od mamy i myślałam, że to wystarczy. Liczyłam, że czas załagodzi jej upór. Przepraszałam Daniela, ilekroć mama była dla niego okropna, zmieniałam temat, gdy zaczynała swoje „jak możesz myśleć poważnie o kimś takim?”. Dyskusje z nią i tak nie miały sensu. Ale gdy się zaręczyliśmy, Daniel sam nalegał na wizytę u mamy, chciał, żeby zobaczyła pierścionek... Przekonywałam go, że lepiej pójdę sama – wiem, że to głupie, ale cóż, tchórzyłam. W końcu poszliśmy razem. No i katastrofa.

Mama nawet nie siliła się na grzeczność. Krytykowała i pierścionek, i Daniela, i jego rodzinę. On próbował zachować spokój, ale widziałam, jak wszystko się w nim gotowało. Wreszcie powiedział: „Przykro mi, że pani tak to odbiera. Chodź, kochanie, nie mamy tu czego szukać”. Na co mama popatrzyła na mnie i postawiła sprawę jasno: „Jeśli wyjdiesz za tego pana, nie będziesz już moją córką. I nie myśl sobie, że żartuję. Próbujesz zmarnować sobie życie, tak jak zwykle. Jeśli chcesz

zrobić mi na złość, proszę bardzo, idź, droga wolna. Ale możesz zapomnieć o mojej pomocy, czy to przy ślubie, czy czymkolwiek innym”.

Stałam jak skamieniała. Wykrztusiłam tylko „przepraszam, mamó”, a Daniel spojrzął na mnie z takim bólem w oczach... Powiedział: „To nie do wiary. Nie masz żadnego powodu do przepraszania, dlaczego tak mówisz?”. Nie wiedziałam, co odpowiedzieć ani zrobić. Po prostu płakałam na środku pokoju, dopóki nie wyprowadził mnie za drzwi.

Od tamtej pory Karen żyła w wewnętrznym popłochu, niepewna siebie, rozdarta, bezradna w obliczu konfliktu, którego tak bardzo chciała uniknąć. Zapytałam, czy jej zdaniem matka naprawdę zerwałaby z nią kontakty, gdyby postąpiła po swojemu.

KAREN: Tak, myślę, że byłaby do tego zdolna. Teraz wydzwania bez przerwy, żąda, żebym rozstała się z Danielem... Niedawno siedziała u mnie do drugiej w nocy, powtarzając, że robię straszny błąd... i że ona nie chce wnuków od takiego ojca. Błagałam, żeby przestała, ale na nic. Mama jest tak przyzwyczajona do rozkazywania... Prosiłam: „Mamo, idź już do domu”, a ona na to: „Pójdę, jak ty mi obiecasz, że *nie wyjdiesz* za tego człowieka”.

Czuję się podle z tym wszystkim. Nie mogę znieść wtrącania się mamy, ale ona jest moją jedyną rodziną i nieważne jak bardzo byłaby straszna, nie chcę jej stracić. Z drugiej strony paraliżuje mnie tak bardzo, że nie potrafię wykrztusić słowa w obronie Daniela, i to też jest dla mnie nieznośne. Czuję się takim mięczakiem! I jeszcze powiem pani, chociaż mama uznałaby to za zdradę, że zawsze kontrolowała moje życie. Rozstała się z moim tatą, gdy byłam mała, i nawet nie wiem, co się z nim dzieje. Wszystko, co mi narzucała, służyło tylko jej, nie mnie. Decydowała, jak się ubieram, co jem, z kim się przyjaźnię, czym się zajmuję. No a teraz jest pewna, że wolno jej decydować, za kogo mam wyjść za mąż.

Zdominowane córki łatwo dają sobą pomiatać

Próba sił wokół zaręczyn Karen nie wzięła się z niczego. W dwuosobowej rodzinie, złożonej po rozwodzie tylko z matki i córki, Charlene łatwo weszła w rolę szefa, by nie rzec: jedynowładcy, a Karen mogła tylko bez szemrania spełniać rozkazy pod groźbą kar i krytyki. Matka zaspokajała jej potrzeby fizyczne i materialne – a to dla wielu ludzi nadal jest oznaką miłości – lekceważąc jednak emocjonalne. Stosowała klasyczny „zimny wychów” z szyderstwem jako ulubioną metodą. Z upodobaniem wyśmiewała córkę przed własnymi znajomymi, co dla małej dziewczynki było zawsze dotkliwym upokorzeniem.

KAREN: Mama wierzy w swoje poczucie humoru, ale tak naprawdę zawsze była tylko złośliwa, zwłaszcza dla mnie. Jeśli nie chciałam ubrać się w to, co mi wybrała, robiła ze mnie pośmiewisko. Pamiętam, miałam może siedem albo osiem lat i byliśmy na zakupach razem z jej przyjaciółką. Spodobała mi się jedna sukienka i mama nawet pozwoliła mi ją przymierzyć, ale gdy wyszłam z przymierzalni, zwróciła się do

znajomej, mówiąc: „Kto by pomyślał, że moja córka nie będzie miała za grosz gustu?”. Obie dosłownie płakały ze śmiechu na mój widok, a ja chciałam zapaść się pod ziemię. Wreszcie mama wydusiła: „Zdejmij z siebie to paskudztwo!”. To była żółta sukienka w kwiatki i odtąd nigdy nie noszę ani żółtego, ani kwiatków, chociaż lubię jedno i drugie.

Okrutne żarty i kpiny z dziecka mogą dotknąć do żywego, a mała Karen często bywała ich obiektem. Przekonana, że lepiej nie dowierzać własnym wyborom i upodobaniom, chroniła się przed krytycyzmem matki, postępując po jej myśli. A Charlene nie znosiła sprzeciwu. Nie wymuszała posłuchu biciem ani krzykiem – nie było takiej potrzeby. Jej ironiczne słowa i ton głosu mówiły córce dostatecznie jasno, kto tu rządzi.

W efekcie Karen nigdy nie miała okazji opanować jednej z najważniejszych życiowych umiejętności: rozeznania we własnych potrzebach i pragnieniach, nie mówiąc o ich obronie przed innymi ludźmi.

Despotyczne matki nie tylko łamią swoje córki groźbą, kpiną czy krytyką, nie tylko depreczują ich godność i szacunek do siebie, ale też pozbawiają je silnej woli. Ciągły sarkazm niszczy w małych dziewczynkach poczucie własnej wartości i czyni z nich łatwe ofiary cudzej dominacji również później, w dorosłym życiu. Niepewne siebie, wewnętrznie rozchwiane, często nie potrafią dochodzić swoich praw ani samodzielnie kierować własnym życiem. Krytycyzm jest głównym źródłem kontroli, a jednocześnie jej uzasadnieniem i gwarancją: despotyczne matki bardzo szybko odkrywają, że dostatecznie często powtarzana krytyka obezwładnia córki, tłumiąc w nich asertywność i wolę oporu. Dlatego uporczywie szydzą i obrażają – z czasem coraz łatwiej im kierować takim dzieckiem, nawet gdy dorośnie.

Ciosy przybierają na sile, ilekroć despotyczna matka czuje się zagrożona – tak jak Charlene na wieść o zaręczynach Karen z Danielem. Wpadła w panikę, widząc, że traci kontrolę nad życiem córki, skłonnej teraz do lojalności bardziej wobec narzeczonego niż matki. W przekonaniu Charlene jedynym sposobem na odzyskanie władzy była groźba zerwania wszelkich stosunków. Aż tak daleko posunięty szantaż może wydawać się zbyt drastyczny i ryzykowny, jednak matka miała prawo wierzyć w jego skuteczność. Zagrała *va banque*, licząc, że córka ugnie się jak zwykle.

I jak dowiedziałam się od Karen, mało brakowało, by dopięła swego.

KAREN: Byłam tak wyczerpana presją ze strony mamy, że aż się rozchorowałam. Napomykałam Danielowi, niby mimochodem, że właściwie dobrze jest, jak jest, co nam szkodzi poczekać ze ślubem... Ale on ani myślał ustąpić. Powiedział, że nie może znieść, jak mama mnie traktuje, i że nie będzie nam dyktować warunków naszego związku. I że potrzebuję pomocy, żeby sobie z tym poradzić. Gdyby nie on, pewnie bym tu nie trafiła.

To również często słyszę od moich pacjentek. Partnerzy czy przyjaciele mogą być katalizatorem popychającym zahukane córki do zmiany, ponieważ patrząc z zewnątrz a zyczliwym okiem, wyraźnie widzą ich uwikłanie i bezsilność w relacjach z matkami.

Daniel miał dobrą intuicję, albowiem bardzo trudno wydostać się z takiej matni o własnych siłach komuś, w kim od najmłodszych lat tłumiono zdrowe odruchy sprzeciwu, odmowy, stawiania na swoim, samodzielnych decyzji... Jak trafnie zauważyła Karen, matczyne despotyzm zrobił z niej „najbardziej ugodową i przymilną istotę pod słońcem”. Perspektywa, że nie uda jej się zadowolić i matki, i narzeczonego, była dla niej nieznośna, wręcz paraliżująca. Co warte podkreślenia, nigdy nie pomyślała o sobie samej w tej łamigłówce, tak jakby jej interesy, pragnienia i potrzeby w ogóle się tutaj nie liczyły. Nie ulega wątpliwości, że i to pomijanie siebie było efektem długoletniej praktyki – czy raczej tresury ze strony matki.

KAREN: Za wszelką cenę staram się unikać konfliktów. Robię właściwie wszystko, o co mnie proszą. I powiem pani coś jeszcze: ilekroć czuję, że nie zasłużyłam na uznanie człowieka, który jest dla mnie autorytetem – czy to matki, czy szefa – od razu zaczynam chorować, dostaję gorączki, łapię anginę, tracę głos. A wszystko to z przytłaczającego poczucia winy.

Karen wyrosła na jedną z tych kobiet, które bez szemrania podejmą się pracy odrzuconej przez innych, wezmą zastępstwo, posiedzą po godzinach, nadrobią cudze zaległości itp. Takich ludzi określa się nieraz mało pochlebny terminem „popychadło”. Od dzieciństwa tłamszeni bardzo łatwo rezygnują ze swych praw – przede wszystkim na rzecz matek, ale nie tylko.

Perfekcjonizm, czyli tyrania wyśrubowanych standardów

Część despotycznych matek, jak Charlene, zdaje się dręczyć córki dla kaprysu, z czystej chęci postawienia na swoim albo chwilowej potrzeby dowartościowania się władzą. Takie matki odpowiadają na dziecięce prośby po prostu „nie, bo nie” i nie ma z nimi dyskusji. Ale jest i inna odmiana despotyzmu, pozornie bardziej racjonalna, a już na pewno bardziej systematyczna. Do tej kategorii należą matki perfekcjonistki narzucające córkom wygórowane wymagania – nierzadko tak wygórowane, że niemożliwe do spełnienia. „Perfekcyjne panie domu” organizują życie rodzinne według sztywnych zasad, zwyczajów i harmonogramów, a wszystko, co odbiega od ich wizji doskonałości, jest z góry uznawane za porażkę.

Michelle: krytycyzm w drugim pokoleniu

Ta 34-letnia graficzka przyszła do mnie z powodu problemów w związku coraz bliższym rozpadu. Jak mi powiedziała, już od pewnego czasu nie układało jej się z partnerem, ale ostatnia kłótnia przeszła najgorsze oczekiwania: w efekcie Luke zabrał swoje rzeczy i wyprowadził się do kolegi.

MICHELLE (we łzach): Naprawdę myślałam, że to mężczyzna mojego życia! Mieliśmy się pobrać... A teraz on ma mnie dosyć i mówi mi to prosto w oczy. Nie rozumiem, dlaczego wszystkie moje związki kończą się w ten sposób.

Zasugerowałam, żeby odwiedzili mnie oboje, a Michelle udało się przekonać do tego Luke'a. Tydzień później zjawili się razem w moim gabinecie, gotowi na wspólną sesję. Rzeczony Luke, z zawodu projektant gier komputerowych, okazał się chudym trzydziestolatkiem z artystycznie rozwichrzoną czupryną. Poprosiłam go o relację wydarzeń z jego punktu widzenia.

LUKE: Hm... wygląda niestety na to, że im dłużej jesteśmy razem – teraz już prawie rok – tym mniej do siebie pasujemy. Musiałem się wyprowadzić i od pewnego czasu sypiam u kumpla na kanapie, ale przynajmniej mam spokój. Bo z Michelle trudno wytrzymać, ciągle się mnie czepia, robi afery o byle co... Wystarczy, że zobaczy porzucane rzeczy przy komputerze – moim komputerze, na moim biurku, w moim pokoju – i od razu awantura. Kiedy się poznaliśmy, nie miałem pojęcia, że obchodzą ją takie głupstwa jak porządek w domu czy moje T-shirty. A okazało się, że obchodzą, i to jak!

MICHELLE: No, jeśli mam prawo do obrony, Luke nie jest aniołem. Oczywiście, ja też mam wady, ale czy naprawdę nie mógłby wrzucać skarpetek do kosza na brudną bieliznę albo ubierać się przyzwoicie? Czy to dla niego ponad siły? Zawsze zostawia talerze w zlewie, chociaż ma obok zmywarę... Jasne, to są drobiazgi, ale nikt mi nie powie, że nieważne.

LUKE: Dalej, dalej, Michelle, nie krępuj się! Chciałbym tylko wiedzieć, dlaczego ze wszystkich obsesji tego świata ty masz akurat tę, na punkcie porządku. Słowo daję, jakbym słyszał twoją matkę!

Ich wzajemna irytacja nie ulegała wątpliwości, ale szybko zaczęłam podejrzewać, że chodzi tu o coś więcej niż brudne naczynia w zlewie. Powiedziałam Michelle, że moim zdaniem na Luke'a źle działa cała jej postawa, jej zrzędlivość, krytycyzm i pedanteria.

MICHELLE: O Boże... Jak pani to mówi... mam wrażenie, że opisuje pani nie mnie, tylko moją mamę. To ona zawsze zrzędzi i krytykuje. A ja przysięgałam sobie, że nigdy, przenigdy nie będę taka jak ona. A tu proszę!

Wdrukowane w nas „zaprogramowanie” z dzieciństwa ma nieraz tak długi żywot, że faktycznie łatwo jest powielać zachowania matek, nawet bez zdawania sobie z tego sprawy. Ale można też – nie bez wysiłku – pozbyć się tych schematów, o ile tylko uświadomimy sobie ich istnienie, oznajmiłam Luke'owi i Michelle. I zapytałam, czy chcą podjąć ten trud, aby ratować swój związek? Zamiast odpowiedzi wymienili

znaczące spojrzenia.

JA: Pomyślcie o butelce mleka pozostawionej na stole. Czasami można wstawić ją do lodówki i mleko będzie jeszcze smaczne. Ale czasami stoi w cieple tak długo, że nadaje się już tylko do wylania. Jak sądzicie, która z tych sytuacji pasuje do waszego związku?

LUKE (patrząc na Michelle): Nie wiem. Chciałbym, żeby było lepiej, ale chyba nam się to nie uda bez terapii. Ciągłe kłócimy się o to samo, jakbyśmy kręcili się w kółko [uśmiechając się do Michelle]. Ale mówiąc pani językiem, spora część tego mleka jest nadal *smaczna*, nawet bardzo.

MICHELLE (znów we łzach): Nie chcę go stracić!

Mimo wszelkich niesnasek uznałam więź między nimi za dostatecznie silną, by podjąć próbę. Zaproponowałam Michelle, że popracujemy najpierw we dwie, bez Luke'a, aby dotrzeć do źródeł jej krytycyzmu. A jemu poradziłam, żeby jednak wracał do domu. Z wielu badań poświęconych małżeństwu wynika, że im dłużej trwa separacja, tym mniejsze są szanse na ponowne zjednoczenie. Początkowo nie będzie łatwo, uprzedziłam, jeśli jednak Luke zdobędzie się na cierpliwość i większą wyrozumiałość, obie z Michelle spróbujemy w międzyczasie coś zrobić z wpojonym jej głęboko krytycyzmem i pedanterią, tak groźnymi dla ich związku.

ZALĄŻKI DESPOTYZMU

Córki niekochających matek niemal jednogłośnie zarzekają się, że za nic w świecie, choćby miało to być celem ich życia, nie będą takie jak one. A tymczasem w rzeczywistości bardzo często obserwujemy, że w dorosłym życiu powielają zachowania matek wobec nich samych jako dzieci. W pracy z Michelle skupiliśmy się właśnie na źródłach i analizie tych zachowań.

Jak przyznała, powrót Luke'a do domu okazał się trudny dla obojga.

MICHELLE: Ciągłe wypomina mi mój perfekcjonizm. Czasami tylko odpieram jego ataki, a czasami wybucham płaczem albo nawet wrzeszczę na niego. Ale fakt, teraz zwracam większą uwagę na moje słowa. Nie wiem dlaczego, ale dopiero wtedy, gdy byliśmy tu razem, uświadomiłam sobie, że postępuję tak jak moja mama. I to mnie naprawdę przeraziło... Oddaliłam się od niej tak szybko, jak tylko mogłam, teraz rzadko się widzimy – mama oczywiście nie cierpi Luke'a, jakżeby inaczej. Cóż, daleko mu do doskonałości... Ale sama widzę, że noszę mamę w sobie. Choćbym bardzo tego nie chciała, jestem do niej podobna.

W miarę jak Michelle opowiadała mi o swoim dzieciństwie, obie odkrywałyśmy coraz więcej analogii między jej dawnymi przeżyciami a obecnym postępowaniem wobec

Luke'a.

MICHELLE: Moi rodzice to klasyczny przykład ludzi, którzy nigdy nie powinni mieć dzieci. Ojciec był synem dewotki i pracoholika. Mamie trafiło się jeszcze gorzej: skrajnie patologiczna rodzina, z alkoholem i przemocą na porządku dziennym. Odkąd pamiętam, była straszną tyranką, nie miała w sobie nawet odrobiny ciepła ani czułości. Zachowywała się jak żandarm, nie jak matka. Wszystko musiało być dopięte na ostatni guzik. Interesowała ją tylko doskonałość. Doskonały dom bez jednego pyłku kurzu, doskonały mąż, doskonała praca, doskonałe dzieci. Czasami, gdy byłam mała, próbowałam jej mówić, że przecież nie jestem doskonała. „No to staraj się być!” – odpowiadała. Chodziliśmy jak w zegarku. Pedantyczny porządek w domu i jej praca w kancelarii adwokackiej były znacznie ważniejsze od nas. Obie z siostrą w kółko sprzątałyśmy, a jeśli coś się mamie nie spodobało, robiła nam awantury. Ojciec pracował całymi dniami, żeby postawić na nogi upadającą restaurację. Jemu mama też robiła awantury.

Była nieubłagana. Uczyłam się najpilniej, jak umiałam, żeby mieć przynajmniej dobre stopnie, ale jeśli przynosiłam same A i jedno B plus, liczyło się tylko to B, i to bez plusa. Mama pomagała mi w matematyce, chociaż bardziej przypominało to musztrę niż odrabianie lekcji. Za złe odpowiedzi odbierała mi kieszonkowe albo dokładała zajęć domowych. Nie uwierzy pani, musiałam układać czasopisma w idealnie równą kupkę... Ale cokolwiek bym zrobiła, i tak nic jej nie zadowalało.

JA: No to może łatwiej będzie pani zrozumieć, jak czuje się Luke? Jeśli tak dobrze pani pamięta, jakie to było straszne dla pani, proszę sobie wyobrazić, że pani krytyka jest równie straszna dla niego.

MICHELLE: Naprawdę myśli pani, że *aż tak*? Jak w ogóle mogło do tego dojść? Czyżbym stała się taką tyranką jak mama?

Jedną z najczęstszych i najcięższych do zniesienia następstw tyranii jest upokorzenie, którego córki despotycznych matek zdają się doświadczać ze wszystkich stron. Michelle opowiedziała mi, jak ścisłej kontroli podlegał również jej strój: „Jako jedynej dziewczynce na całą szkołę podstawową nie wolno mi było nosić spodni, a cóż dopiero dzinsów”. Matka, wierna własnym kryteriom *doskonałej* elegancji, zrobiła z córki pośmiewisko w oczach rówieśników.

MICHELLE: To był koszmar. Dzieci wytykały mnie palcami, a ja kuliłam się w mojej depresji i samotności. Najgorzej było właśnie w szkole, bo wie pani, jak to jest – gdy ktoś odstaje od reszty, łatwo go wybrać na ofiarę... No więc ja zostałam ofiarą różnych szkolnych dręczycieli, wyśmiewaną, popychaną, upokarzaną. Sama nie wiem, jak to przeżyłam, w każdym razie mama nigdy nie stanęła w mojej obronie, nic nie zrobiła, żeby mi pomóc... A przecież sama się do tego przyczyniła swoimi głupimi zasadami. Mówiła tylko, że muszę być dzielna i sama walczyć o swoje. Łatwo

powiedzieć... Podstawówka była zdecydowanie najgorszym okresem w moim życiu.

Niestety, destrukcyjny wpływ matki nie sprowadzał się tu wyłącznie do narzucenia córce groteskowego stroju, piętnującego ją na tle innych dzieci. Nietrudno bowiem zauważyć związek między upokorzeniami doświadczanymi w domu a podatnością na upokorzenia ze strony świata zewnętrznego. Dziewczynka zmuszana do posłuchu, milczenia i podporządkowania łatwo wchodzi w rolę ofiary również w szkole czy innej grupie rówieśników. Szyderstwa i złośliwości pod jej adresem uchodzą płazem prześmiewcom, ponieważ jest przyzwyczajona do bierności, a nie do naturalnej samoobrony. Nie umie „walczyć o swoje” – bo i jak miałyby umieć, skoro od najmłodszych lat wpajano jej coś wręcz przeciwnego? – a dzieci, jak wiadomo, rozpoznają to natychmiast i wykorzystują z całą bezwzględnością. Wiele moich pacjentek ze zgrozą wspomina pierwsze lata edukacji, przeżywane wtedy udręki i paniczny lęk przed kolejnym dniem w szkole.

Dziewczęta, które tak jak Michelle jakimś cudem przeżyją szkołę i całe dzieciństwo pod kontrolą despotycznych perfekcjonistek, zwykle obiecują sobie solennie, że nigdy więcej nie pozwolą się zdominować ani upokarzać. I wcale nierzadko oznacza to odwrócenie ról: w dorosłym wieku to one mają skłonność do dominacji, szyderstw i krytyki. Na przykład z powodu skarpetek porzuconych na podłodze, okruchów na stole czy talerzy piętrzących się w zlewie... „choć obok stoi zmywarka”!

Z niewielu tych zachowań w pełni zdajemy sobie sprawę – i właśnie dlatego nabranie świadomości własnych słów i gestów ma kluczowe znaczenie dla wszelkiej zmiany. Wymaga to od ciebie motywacji i dobrej woli, a pokusa powrotu do starych schematów i tak jeszcze nieraz da o sobie znać. Jeśli jednak uda ci się rozpoznać w sobie te schematy, masz szansę nad nimi zapanować – i stopniowo pozbywać się dziedzictwa po matce.

Despotyzm sadystyczny

W skrajnych przypadkach kontrola nad dzieckiem przybiera formy zwykłego okrucieństwa: nakazy i zakazy zmieniają się wtedy jak w kalejdoskopie, srogie kary spadają z zaskoczenia, niczego nie sposób przewidzieć ani zrozumieć. Okrucieństwo to coś więcej niż upokarzanie – a na samym końcu skali mamy jeszcze sadyzm, perwersyjną przyjemność z zadawania cierpień. Niestety, skoro są tacy ludzie, są również tacy rodzice, zarówno ojcowie, jak i matki.

Życie z sadystyczną matką oznacza dla córki życie na wulkanie, w ciągłej niepewności dnia ani godziny, kiedy nastąpi kataklizm. To dzieciństwo pełne bólu, wstydu, lęku i zaszczucia, odciskające się głębokim piętnem na dalszym życiu. Z dzieci sadystycznych rodziców wyrastają ludzie niespokojni, czujni, stale gotowi do klasycznej „walki lub ucieczki” w odpowiedzi na stres. Nie zawsze stosują tę strategię w sposób adekwatny do sytuacji – ale przyswoili ją sobie tak głęboko i okazała się dla nich tak skuteczna, że z trudem uświadamiają sobie istnienie innych opcji.

Samantha: bagaż negatywnych emocji

Ta elegancka, 29-letnia Afroamerykanka, szefowa zespołu sprzedawców w dużej firmie farmaceutycznej, zgłosiła się do mnie z powodu konfliktu w pracy, który głęboko wytrącił ją z równowagi.

SAMANTHA: Mamy nową kierowniczkę sprzedaży, dziewczynę mniej więcej w moim wieku, która straszliwie działa mi na nerwy. To znaczy, jest kompetentna, ale zachowuje się tak, jakby była królową, a wszyscy inni pachołkami. Na zebraniu zespołu naprawdę przyczepiła się do mnie, powiedziała, że jestem konfliktowa, podczas gdy to właśnie ona wprowadza wśród nas nerwową atmosferę. Zawsze byłam z siebie dumna, że umiem zachować spokój i nie pokazuję po sobie, co naprawdę czuję. Nie żebym była z kamienia, to raczej kwestia profesjonalizmu... Ale po tym zebraniu coś we mnie pękło. Nie, nie w trakcie – jakoś wytrzymałam, gdy o mnie mówiła, milczałam, chociaż miałam wypieki na twarzy... A to nie pierwszy raz, tylko co najmniej drugi albo trzeci. Nie chciałam awantury, bo ona jest nowa, no i ludzie raczej ją lubią. Dopiero pod koniec dnia, na parkingu... Rzuciła jakiś żart pod moim adresem, a ja dosłownie rzuciłam się na nią. To był odruch czystej wściekłości i prawdę mówiąc, zupełnie straciłam panowanie nad sobą. Wrzeszczałam jak opętana... jak w amoku. Wiem, że ją przestraszyłam, ale dla mnie samej to też było dość przerażające.

Powiedziałam Samancie, że taka eksplozja może przynieść chwilową ulgę, za to jej następstwa, jak pewnie sama wie, prędzej skomplikują, niż ułatwią życie. Wielu ludzi myśli, że podnosząc głos, lepiej bronią swoich racji, a tymczasem krzyk nie tylko nikogo nie przekonuje, ale jeszcze odbiera krzyżącemu godność i wiarygodność. Są znacznie lepsze sposoby radzenia sobie ze złością.

SAMANTHA: Ma pani rację. Ja też nie znoszę, kiedy ktoś wrzeszczy. Wyrastałam wśród wrzasków, nienawidzę ich. Gdy ktoś podnosi na mnie głos, zamykam się w sobie. Długo tłumię złość... aż w końcu wybucham.

Jest rzeczą naturalną, że w trosce o własne bezpieczeństwo ludzie odsuwają się od kogoś, kto krzyczy. Zachowanie to ma sens zwłaszcza u dziecka: zejść z oczu, milczeć, skulić się, niemal zniknąć, żeby nie zwracać na siebie uwagi i nie stać się obiektem ataku. Ale silne emocje odczuwane w takich momentach nie znikają samoistnie. Samantha aż za dobrze pamiętała swoje dziecięce przerażenie, kiedy krzyczała na nią matka.

SAMANTHA: Moja matka była... potrafiła być prawdziwą jędzą. Przykro mi to mówić, ale chyba nie ma lepszego słowa. Chodziła nabuzowana wściekłością, sama nie wiem dlaczego. Pieniądzy nigdy nie brakowało – tato pracował w firmie biotechnologicznej, ona była radcą prawnym... Oboje są wykształceni i błyskotliwi;

teraz tak sobie myślę, że może spodziewali się tego samego po mnie, i to od wczesnego dzieciństwa.

Pamiętam, jak miałam może ze trzy lata, mama próbowała nauczyć mnie alfabetu. Matki często śpiewają dzieciom alfabet jak piosenkę albo robią z tego zabawę, ale moja nie uznawała takich metod. Weszła do mojego pokoju i kazała recytować litery. „Powtórz, powtórz!” – krzyczała. Nie znałam alfabetu na pamięć, a ona darła się tak, że zapomniałam nawet to, co wiedziałam. Do dzisiaj słyszę w głowie ten wrzask.

W miarę jak Samantha dorastała, irracjonalny despotyzm i okrucieństwo matki przybierały coraz to nowe formy.

SAMANTHA: Zawsze byłam wysoka jak na swój wiek. Mając czternaście lat, dostałam się do szkolnej drużyny koszykówki. O niczym innym nie marzyłam. Naprawdę nieźle nam szło, zakwalifikowałyśmy się do turnieju w Bostonie... Miałam tam jechać z całą ekipą, z innymi dziewczynami. Byłam taka podniecona, spodziewałam się Bóg wie czego po tym wyjeździe... Ciułałam każdego dolara, żeby kupić sobie bilet na samolot. No i dosłownie w ostatniej chwili matka zakomunikowała mi, że nie pojedę, bo nie mam dość dobrych stopni. Fakt, akurat dostałam jedno C, po raz pierwszy w życiu, z jakiejś kartkówki, która w ogóle się nie liczyła! Ale według matki zaniedbałam się w nauce. Stwierdziła, że mam się zająć lekcjami, „nie zabawą”...

Pamiętam, jak siedziałam w moim pokoju wpatrzona w zegar, do ostatniej chwili z nadzieją, że zmieni zdanie. Nadal pamiętam ten moment, kiedy już wiedziałam, że spóźnię się na samolot. Zadzwoiłam do trenera, żeby mu o tym powiedzieć. Bardzo się zmartwił i chciał porozmawiać z mamą, ale nawet nie wzięła słuchawki. Czy pani sobie wyobraża? Nie było najmniejszego powodu, żeby nie pozwoliła mi pojechać! Miałam naprawdę dobre stopnie, poza tym jednym C same A i B! Po prostu chciała zrobić mi na złość, pokazać swoją władzę... Zawsze mnie tak traktowała.

Faktycznie, niektóre matki zdają się czerpać przewrotną satysfakcję z odbierania dzieciom tego, na czym najbardziej im zależy. I jak wiele córek sadystycznych despotek Samantha marzyła o ucieczce.

SAMANTHA: W gimnazjum ćwiczyłam pakowanie plecaka ze wszystkim, co byłoby mi potrzebne do ucieczki. Robiłam to na czas: żeby nie zajęło więcej niż dziesięć minut. Nie wiem, dokąd konkretnie chciałam uciec, ale musiałam wierzyć, że mogę.

Jej prawdziwa ucieczka nastąpiła jednak później i nawet nie wymagała wyprowadzki z domu.

BEZDROŻA BUNTU

Dziewczęta w położeniu Samanthy bardzo często „przejmują kontrolę” nad własnym życiem, zrywając kajdany matczynek nakazów, zakazów i kar w porywie buntu.

SAMANTHA: Matka mogła zrobić ze mną wszystko, co chciała – tak jej się musiało wydawać, zresztą mnie też. A tymczasem w dziewiątej klasie odkryłam, że jest jednak coś, nad czym nawet *ona* nie ma pełnej kontroli: moje ciało. I wie pani, że pomogło? Moim pierwszym ratunkiem okazały się randki i seks. Oczywiście musiałam wymykać się z domu, ale gra była warta świeczki. Eksperymenty z ciałem dawały mi poczucie jakiejś władzy nad sobą samą. Na przykład objadanie się i wymioty... Przez dłuższy czas miałam ciężką bulimie, pod jej dachem, a ona nawet tego nie zauważyła! Tak jak i później, gdy z kolei przestałam jeść i wyglądałam jak anorektyczka.

Szybko zrobiłam maturę i wreszcie mogłam wyjechać z domu, ale po tym wszystkim lata studiów i późniejsze też były dla mnie straszne. Przez większość czasu czułam się nieszczęśliwa, zgnębiona, nic niewarta... Jedyne, co pomagało, to seks, alkohol i prochy. Głodówki też nie były złe... Nadal pociągały mnie skrajności, tak jakbym chciała się sprawdzić albo ukarać. Nienawidziłam siebie, nienawidziłam mojego życia... Ale miałam przyjaciółkę, która chodziła na mityngi AA i pewnego razu zabrała mnie ze sobą. I wtedy wszystko się zmieniło. Gdyby nie ona, nie wiem, co by się ze mną stało.

Niestety, wiele córek despotycznych matek po raz pierwszy smakuje wolność – i często ją niszczy – w działaniach autodestrukcyjnych. Buntowniczkki rzucają się na alkohol, narkotyki, jedzenie, seks albo wszystko to razem, próbując udowodnić sobie i całemu światu, że matki już nie mają nad nimi kontroli. Lata zniewolenia, frustracji i kar nieproporcjonalnych do przewinień nieuchronnie skutkują pokładami negatywnych emocji, które prędzej czy później muszą znaleźć ujście.

Narastający gniew, nienawiść i agresja bywają trudne do zniesienia, ale mogą też okazać się dobrym katalizatorem przemiany. Zbyt długo tłumione mają jednak wielką niszczycielską moc. Złość często przeradza się w depresję, efekt skrajnego wyczerpania wewnętrznym chaosem. Wiele moich pacjentek przyznaje się do myśli czy nawet prób samobójczych – tak bardzo nie mogą poradzić sobie ze sobą, że śmierć wydaje im się jedynym ukojeniem. Naprzemienne cykle gniewu i rozpaczki powtarzają się nieraz latami, również w wieku dorosłym.

Autodestrukcyjny bunt nie ma wiele wspólnego z wolnością, ponieważ skłania do działań, które nie wypływają z wysokiej samooceny i szacunku do samej siebie – nie mówiąc o tym, że w ostatecznym rozrachunku obniżają je jeszcze bardziej. Buntowniczkki *nie mogą* być naprawdę wolne – w istocie rzeczy nadal mają w głowach swoje despotyczne matki i robią wszystko, żeby je ukarać, zszokować, zgnębić, tak jak same były gnębione. Robią to przeciwko matkom, a nie dla siebie i w zgodzie z własnymi pragnieniami, gdyż tego nie potrafią. Jak na ironię matki nadal je kontrolują.

Co napędza despotyczne matki

Gdy myślę o moich licznych pacjentach borykających się z tym problemem, wyraźnie

dostrzegam pewne prawidłowości w ich historiach. Despotyczne matki wydają się naznaczone jedną wspólną cechą: głębokim niezadowoleniem z własnego życia. Być może pochodzą z domów, w których same były kontrolowane i poniżane przez rodziców. Być może kontrolują je i poniżają mężowie – albo szefowie. Być może buntują się wewnętrznie przeciwko ograniczeniom narzuconym ich wolności i życiowym rolom, a jednocześnie nie widzą szans na zmianę. Ich pogardliwy uśmiech często maskuje złość, gorycz, frustrację i rozczarowanie. Bez poczucia władzy nad kimkolwiek byłyby zgubione – dlatego wyzywają się dziećmi.

I niezależnie od źródeł tej przemożnej potrzeby dominacji despotyczne matki zachowują się bardzo podobnie, w pierwszej kolejności krytykując wszystko, co dotyczy ich córek: wygląd zewnętrzny, postępy w nauce, pracę, partnerów, upodobania, poglądy, nawyki, wybory. Tak jak ogół niekochających matek domowe tyranki mierzą w najsłabsze punkty swoich dzieci i zazwyczaj trafiają bezbłędnie.

Ze zrozumiałych względów córki despotycznych matek nie mają dobrych wspomnień z dzieciństwa, ale to jeszcze nie wszystko. Najbardziej trwałym efektem wychowania tak zwaną twardą ręką są bowiem ich własne schematy zachowań, reakcji i oczekiwań, skutecznie wszczepione im przez matki. To dziedzictwo daje o sobie znać latami, nieraz do końca życia – choćby same córki wierzyły, że już od dawna nie podlegają szkodliwym matczynym wpływom.

Jeśli doskwiera ci brak asertywności, perfekcjonizm, skłonność do pomiatania innymi lub bycia pomiataną czy którykolwiek z problemów opisanych w tym rozdziale, chcę cię zapewnić, że nie są to zachowania immanentnie związane z tobą, lecz tylko wyuczone – i że możesz się ich oduczyć.

Rozdział 5

Matka wymagająca matkowania

„Liczę na ciebie, że zajmiesz się wszystkim”

Matka nie nauczy córki, jak iść przez życie, jeśli sama tego nie potrafi – jeśli spędza całe dnie w łóżku, za zamkniętymi drzwiami, pogrążona we własnym świecie i obojętna na wszystko, co się dzieje dookoła, włącznie z dziećmi. Jeśli nie wstaje rano, żeby wyprawić je do szkoły, nie gotuje obiadu, nie troszczy się o najmłodszych, nie interesuje się lekcjami starszych ani nie dba nawet o własne podstawowe potrzeby. Przyczyny bywają różne – depresja, alkoholizm, inne uzależnienia, upośledzenie umysłowe czy zwykła niedojrzałość – ale efekt jest zawsze podobny: dysfunkcyjna, nieobecna duchem matka w większym stopniu potrzebuje opieki, niż jest w stanie otoczyć nią dzieci. Dochodzi wtedy do klasycznego odwrócenia ról: córka, z reguły najstarsza, jeśli nie jedyna, staje się rodzicem, opiekunką i powiernicą – i matki, i całej rodziny.

Dla małych dzieci nie ma nic bardziej stresującego niż odkrycie, że „z mamą jest coś nie tak” – a z matkami wymagającymi matkowania zdecydowanie jest.

Takie matki często wycofują się z życia rodzinnego – nawet jeśli nie wychodzą z domu, ich obecność niewiele znaczy, skoro nie nakarmią, nie pomogą, nie pocieszą. Mogą godzinami siedzieć wpatrzona w telewizor, na zmianę pić i spać, czasem snuć długie monologi ze skargami na zły los – a ich córki, nieprzyzwyczajone do innych zachowań, rzadko uświadamiają sobie w pełni bolesną prawdę: że w istocie rzeczy są pozbawione matkowania.

Matki, którym przyjrzymy się bliżej w tym rozdziale, można określić skrótem MIA – *missing in action*, od tytułu popularnego filmu i gry. Faktycznie „zaginięły w akcji”, niejako wymeldowały się z rodziny, wkładając resztkę energii (zwykle szczątkowej) we własne przetrwanie. Mają dzieci, a tak jakby ich nie miały – jakby niezupełnie zdawały sobie sprawę z ich istnienia. Choćby deklarowały miłość, kończy się na deklaracjach: w praktyce nijak nie potrafią jej okazać.

Z kolei córki dorastają najczęściej w bezbrzeżnym żalu i litości nad matkami oraz wygórowanym poczuciu obowiązku. Nawet kilkuletnie dziewczynki święcie wierzą, że właśnie do nich należy robić wszystko, „żeby było lepiej”, cokolwiek by to oznaczało. Córka zmuszona do zamienienia się rolami z matką słyszy zewsząd, że jest „taka duża”, „dzielna”, „odpowiedzialna”, „nad wiek mądra”, i czerpie satysfakcję z tych pochlebnych określeń. Ale w rzeczywistości jest przede wszystkim pozbawiona na szansy na zdrowe, beztroskie dzieciństwo.

Wiele kobiet wyrastających z takich dziewczynek może poszczycić się licznymi zaletami: zaradnością, gospodarnością, opanowaniem w trudnych sytuacjach. Córki niewydolnych życiowo matek mają niejako we krwi dźwiganie ciężarów ponad siły i wyręczanie innych w obowiązkach. Ludzie instynktownie zwracają się do nich po wsparcie, a one dobrze wiedzą, jak zadbać o cudze interesy, sukces i szczęście.

Znacznie gorzej radzą sobie za to z własnymi potrzebami. Rzadko udaje im się opanować sztukę koncentrowania się na sobie, swoich marzeniach czy radościach. Rola opiekuńcza wrasta w nie tak głęboko, że wypiera i tłumi wszystko inne.

Oznaki przedwcześnie osiągniętej dorosłości

Co więcej, w dorosłym wieku jest im zazwyczaj bardzo trudno spojrzeć na siebie z boku i zrozumieć, jak to się stało. Aby pomóc ci w identyfikacji, czy proces ten odpowiada twoim doświadczeniom z dzieciństwa, przygotowałam listę pytań dotyczących przeszłości i stwierdzeń na temat dzisiejszej ciebie. Ustosunkowanie się do nich pozwoli ci ocenić, czy i w jaki sposób matkowanie własnej matce wywarło – i nadal wywiera – istotny wpływ na całe twoje życie.

A zatem, czy jako dziecko:

- uważałaś, że twoim głównym zadaniem jest rozwiązywanie problemów matki lub niesienie jej ulgi w cierpieniach – niezależnie od kosztów, jakie sama przy tym ponosiłaś?
- przechodziłaś do porządku dziennego nad własnymi uczuciami, a liczyły się dla ciebie tylko uczucia, potrzeby i pragnienia matki?
- chroniłaś ją przed następstwami jej zachowań?
- kryłaś ją lub kłamałaś z jej powodu?
- broniłaś jej zaciekle, ilekroć ktoś powiedział o niej coś złego?
- myślałaś, że twoje zadowolenie z siebie zależy od jej aprobaty?
- czułaś się w obowiązku ukrywać zachowania matki przed swoimi przyjaciółmi?

A teraz pomyśl, czy pasują do ciebie poniższe stwierdzenia:

- Zrobiłabym wszystko, żeby nie zasmucać matki ani innych ważnych dla mnie ludzi.
- Nie mogę znieść poczucia, że opuściłam kogoś w potrzebie.
- Jestem perfekcjonistką i obwiniam się za wszystko, co idzie nie tak, jak powinno.
- Mogę polegać tylko na sobie. Wszystko muszę robić sama.
- Ludzie lubią mnie, ale głównie za to, co dla nich robię.
- Muszę być stale silna, zwarta i gotowa. Gdybym miała poprosić kogoś o pomoc, oznaczałoby to przyznanie się do słabości.
- Czuję się w obowiązku rozwiązać każdy problem.
- Dopiero gdy zadbam o wszystkich, mogę robić to, co chcę,
- Bardzo często czuję się rozżalona, niedoceniana i wykorzystywana, ale tłumię w sobie te emocje.

Koszty ukradzionego dzieciństwa są wysokie i ponosi je, niestety, nie sprawca, lecz ofiara tej zuchwałej kradzieży. Jeśli pozbawiono cię prawa do bycia dzieckiem, a narzucono rolę opiekunki, na której opierała się twoja wartość w oczach innych i twoich własnych, nie mogłaś rozwijać się jako odrębna jednostka, cieszyć swobodną grą wyobraźni, uczyć beztroski i spontaniczności. Miałaś za mało czasu i zachęty do zadawania sobie pytań, kim jesteś, kim chcesz być, co sprawia ci radość, jak wyobrażasz sobie własną przyszłość. Zamiast tego od najmłodszych lat trenowałaś skupianie się na matce, zaspokajanie jej potrzeb w pierwszej kolejności, czujność w obliczu niepewnej sytuacji i rozwiązywanie życiowych problemów ponad twój wiek i siły.

Niezależnie jednak od tych bohaterskich wysiłków odwrócenie ról jest zawsze skazane na klęskę. Dziecko z natury rzeczy nie potrafi rozwiązać problemów swej matki – może to zrobić tylko ona sama. Nie zmieni jej nawet największe dziecięce poświęcenie – a mimo to córka uparcie i desperacko ponawia próby. I za każdym razem, gdy spelzają na niczym, nie może pozbyć się poczucia bezsilności, winy i wstydu. Małe dziewczynki radzą sobie z tymi destrukcyjnymi emocjami wiarą, że gdy dorosną, wreszcie zapanują nad rzeczywistością. Co nie udaje im się dzisiaj, musi udać się jutro – a wtedy wszystko będzie „jak należy”. I faktycznie, już jako dorosłe kobiety niestrudzenie nad tym pracują. Robią zbyt wiele dla innych, za dużo dają, zanadto pomagają. Psycholodzy nazywają to zjawisko przymusem powtarzania (*repetition compulsion*): polega to na uporczywym postępowaniu według starych, nieskutecznych schematów w irracjonalnej nadziei, że tym razem przyniosą inne efekty niż w przeszłości.

Jeśli kieruje tobą ów przymus, twoje życie mogą wypełniać niezliczone akty niesienia ulgi innym ludziom i rozwiązywania cudzych problemów. Nie ma w nim miejsca na radość, lekkość, zabawę. Co więcej, miłość, jaką obdarzasz bliskich, trudno nieraz odróżnić od litości – a przy tak zachwianej proporcji między dawaniem a braniem trudno też liczyć, że będzie naprawdę odwzajemniona.

Allison: uwikłana w beznadziejne związki

Allison, smukłą 44-latkę, instruktorkę jogi w utworzonej przez siebie szkole, sprowadziły do mnie problemy w życiu osobistym. Jak mi powiedziała, od dawna zmagająca się z depresją i powoli traciła nadzieję na znalezienie odpowiedniego partnera życiowego, jako że ciągle wiązała się z mężczyznami potrzebującymi jej opieki. Jej ostatni związek trwał od ośmiu miesięcy i w chwili naszego spotkania właśnie przeżywał kryzys. Zapytałam ją zatem, co się stało.

ALLISON: Jest takie powiedzenie, że przeciwieństwa się przyciągają... Mnie dotyczy to chyba bardziej niż kogokolwiek. Zawsze byłam osobą poukładaną, zorganizowaną, sumienną – no, taką grzeczną dziewczynką. Wszystko robiłam starannie, punkt po punkcie. A gdy spotkałam Toma, to było jak odkrycie, że w życiu można się też

bawić. Tom pracował na pół etatu jako kelner, a przez resztę czasu zajmował się fotografią, swoją pasją. Jego małe mieszkanko tonęło w zdjęciach... Nie miał pieniędzy i w ogóle się tym nie przejmował. Wydał mi się taki kreatywny, inny niż wszyscy – no, taki wieczny chłopiec na motorze. Naprawdę się w nim zakochałam, zachwyciłam się jego talentem i wolnością. Jego przyjaciele byli takimi samymi artystycznymi lekkoduchami jak on – dla mnie to był zupełnie nowy świat.

Zamieszkaliśmy razem, u mnie, bo przecież nie w tej jego klitce. Początkowo było cudownie. Wypełnił mój dom zdjęciami, zapraszał gości, czasami, jak wracałam z pracy, trafiałam w sam środek imprezy... Podziwiałam, że może pracować tylko kilka dni w tygodniu, żeby mieć czas na swoją sztukę. Czułam, że mógłby osiągnąć znacznie więcej, gdyby miał lepszy sprzęt – więc zrobiłam mu taki prezent. Nigdy nie widziałam kogoś tak uszczęśliwionego, no i to się udzieliło mnie samej. Byłam święcie przekonana, że Toma czeka wielka kariera w fotografii.

JA: No dobrze, podsumujmy. Sprowadziła go pani do siebie, on wydawał przyjęcia pod pani nieobecność, pracował tylko kilka dni w tygodniu, a pani kupiła mu nowoczesny sprzęt fotograficzny. Mogę sobie wyobrazić, co z tego wszystkiego wynikło.

ALLISON: No tak, rzeczywiście nic nadzwyczajnego... To, co mu kupiłam, było dla niego jak nowe zabawki, którymi znudził się po kilku miesiącach. Nawet nie udawał, że szuka pracy jako fotograf. Któregoś dnia przyszedł do domu z pracy wcześniej niż zwykle, wszystkie okna były pootwierane, a on siedział przed telewizorem i palił, jak zwykle, gdy mnie nie było. Nowiutka kamera leżała tuż przy pełnej popielniczce, na brudnym, lepkiem stole... On po prostu nie ma motywacji, żeby wziąć się solidnie do pracy. No i o to się pokłóciliśmy. Krzyczał na mnie, że to nie moja sprawa i że może być kelnerem do końca życia... Wie pani, jak się poczułam? Przygnębiona, rozczarowana... Jak można być tak nieodpowiedzialnym?

Mam nieraz wrażenie, że poślubiłam moją matkę. Nie, nie pobraliśmy się z Tomem, ale rozumie pani, o co mi chodzi. On jest dokładnie taki jak ona. Zawsze angażowałam się w facetów, których musiałam wspierać i ratować. Nie prawdziwych, dojrzałych mężczyzn, tylko takich, jak to się mówi, „z potencjałem”, takich, co „muszą być kochani”.

Chyba po prostu tak już mam. Na mnie zawsze można było liczyć. Mama mówiła o mnie „stara malutka”, ale to nieprawda. Po prostu musiałam szybko dorosnąć, przez sytuację w mojej rodzinie. Mama mnie potrzebowała.

Poprosiłam Allison o więcej szczegółów z jej dzieciństwa. W miarę jak opowiadała, było już dla mnie jasne, jak głęboko tkwi w niej opiekuńcza postawa prezentowana wobec Toma.

ALLISON: Moja mama nie pracowała. Ojciec był strasznym cholerykiem i przy każdej okazji skakali sobie do oczu. Całe szczęście, że rzadko bywał w domu. Od

najmłodszych lat uczyłam się kłamać i zachowywać tak, żeby tylko go nie rozdrażnić. Mama podejrzewała, że ją zdradza, i pewnie tak było. Nienawidziła go, z tego powodu i nie tylko. Chciała od niego odejść, ale bała się, że nie poradzi sobie sama z trójką dzieci – bo mam jeszcze młodszego brata i siostrę. Była bezradna, więc tkwiła w tym układzie. A ja wysłuchiwałam jej żalów... Dopiero teraz uświadamiam sobie, że bardzo wcześnie wtajemniczała mnie w sprawy, o których nie powinno się mówić dzieciom.

JA: Ma pani rację, z pewnością nie powinno... Dzieci są od tego, żeby rosnąć i bawić się z kolegami. Po co była pani cała ta wiedza?

ALLISON: Nie mam pojęcia. Nawet dzisiaj mama pyta mnie, czy powinna rozwieść się z ojcem. Albo narzeka, że została z nim tylko ze względu na nas, co brzmi tak, jakby to była nasza wina. Nie zliczę, ile razy powtarzałam jej: no to odejdz! Ale w końcu dałam sobie spokój. Nic się nie zmieniło i nie zmieni. Dzieci dawno dorosły, a mama nadal stoi w miejscu, jak sparaliżowana. Nie jest zdolna cokolwiek zrobić, oprócz gadania. Strasznie mnie to przygnębia, aż mam ochotę płakać, ale najtrudniej mi znieść to, że ona cierpi. Nadal czuję się tak, jakbym musiała ją pocieszać i w ogóle zajmować się wszystkim. Bo wie pani, jeśli mieliśmy jakąś namiastkę domu i życia rodzinnego, to dzięki mnie. To ja się do tego poczuwałam. Wszystko musiałam robić sama. Gotować. Sprzątać. Kupować choinkę i pamiętać o prezentach urodzinowych dla rodzeństwa. Dokładnie tak jak teraz z Tomem. Boże, Susan, jak ja mam tego dość! Czy ktoś kiedyś wreszcie zajmie się *mną*?

W tym momencie Allison nie mogła powstrzymać łez. Płakała przez dłuższą chwilę, po czym obtarła oczy i zaczęła mnie przepraszać. To skądinąd charakterystyczne, jak wiele kobiet czuje się w obowiązku przepraszać za łzy, jakby zrobiły coś złego.

Powiedziałam jej, że ma święte prawo do płaczu, tak jak do złości na Toma. Człowiek, którego pokochała, okazał się nieodpowiednim towarzyszem życia, ze skłonnościami do pasożytnictwa. I że ją samą czeka wiele pracy, żeby pożegnać w sobie małą dziewczynkę wbrew woli obsadzoną w roli opiekunki, zmuszoną do czuwania i nad własną matką, i całym ogniskiem domowym. A to zdecydowanie za duży ciężar jak na barki ośmio- czy dziesięciolatki, tym bardziej przytłaczający w świetle wiedzy, że gdyby chciała go zdjąć, zająć się sobą czy po prostu być ośmio- lub dziesięciolatką, nikt z rodziny by jej w tym nie pomógł.

Allison niedługo jednak trwała w smutku. Opanowała się szybko i tak jak robiła od zawsze, zaczęła bronić matki i ją rozgrzeszać.

ALLISON: Żeby wszystko było jasne, Susan, to nie była wina mamy. Naprawdę miała koszmarne małżeństwo i koszmarne życie. Odkąd sięgam pamięcią, snuła się po domu taka gnębiona... Nie mogłam znieść, że jest nieszczęśliwa.

Wcale mnie nie zdziwiło, że Allison po raz kolejny sięgała do swych obfitych złóż

empatii i znów przelewała ją na matkę.

Depresja nie zwalnia z odpowiedzialności wobec dziecka

Chociaż nie poznałam Joanny, matki Allison, to wydaje mi się niemal pewne, że dręczył ją demon depresji. Nie uważam nawet za zbyt ryzykowną hipotezy, że większość matek wymagających matkowania pozostaje we władzy tego właśnie demona. Ta ciężka choroba wycieńcza, obezwładnia i odbiera siły do życia – również do bycia matką, pełnowartościową jako opiekunka, przewodniczka i pocieszycielka. W okresach remisji, czasem bardzo krótkich, depresyjna kobieta bywa w stanie zająć się dziećmi, jednak jej choroba bierze górę w całokształcie sytuacji.

Depresja to wielkie cierpienie, psychiczna czarna dziura, z której nie widzi się wyjścia. Allison, jak wiele córek depresyjnych matek, dorastała w ciężkim klimacie beznadziei, żalu i wszechobecnego smutku, co rusz wzmacnianego takimi oto skargami:

- Życie jest udręką.
- Wolałabym się nigdy nie urodzić.
- Co zrobiłam z moim życiem?
- Po co wyszłam za mąż za ojca?
- Nie wiem, co robić, jestem do niczego.

Depresja zmienia odbiór rzeczywistości, pozbawia woli i upośledza proces decyzyjny. Choroba ma wiele odmian i przyczyn – z reguły dochodzi do niej wskutek splotu czynników genetycznych, zaburzeń fizjologicznych i niepomyślnych okoliczności. Te ostatnie wysuwają się na pierwszy plan w tak zwanej depresji reaktywnej, ale nawet w przypadku ciężkiej depresji endogennej odgrywają zwykle rolę wyzwalacza. Niezależnie od precyzyjnego rozpoznania depresja jest chorobą, a depresyjna matka osobą chorą.

Pomimo to jest też osobą dorosłą, odpowiedzialną za siebie, swoje życie i swoje dzieci. Do niej należy podjęcie kroków w celu poprawy sytuacji – nikt tego nie robi za nią, o ile nie zostanie ubezwłasnowolniona. Odnosi się to do zaburzeń psychicznych tak samo jak do innych chorób – i odnosi się do wszystkich dorosłych. To nie sugestia, tylko fakt: matka ma *obowiązek* zadbać o siebie tak, aby mogła właściwie opiekować się dziećmi – nie zwalnia jej od tego nawet największy ból istnienia.

W ciągu kilku ostatnich dekad poczyniono ogromne postępy w leczeniu depresji. Nowoczesne leki przeciwdepresyjne wraz z innymi metodami wspomagającymi pozwalają w większości przypadków dobrze kontrolować chorobę i prowadzić normalne, aktywne życie – pod warunkiem że się z nich skorzysta. Cały problem polega jednak na tym, że wielu ludzi, tak jak Joanna, mimo wszelkich oznak choroby nie chce szukać fachowej pomocy. Owszem, niezdolność do działania wchodzi w skład obrazu klinicznego, ale znów: człowiek dorosły sam wybiera, czy pragnie zmiany, czy poddaje się i tkwi w miejscu.

Pod koniec naszej pierwszej sesji Allison przyznała, że jej matka nie zносиła najmniejszej wzmianki o ewentualnym leczeniu.

ALLISON: Próbowałam, Susan, daję słowo, i to nieraz. Namawiałam ją, żeby poszła do lekarza czy psychologa. Nawet nie chciała o tym słyszeć. Gorzej, krzyczała na mnie: „Jak możesz tak mówić? Nie ja jedna mam problemy. Nie zrobiłam nic złego, to wszystko przez ojca! Dlaczego ja miałabym się leczyć? Nie jestem wariatką, prędzej on z tym swoim wrzaskiem. Idź, spróbuj jego wysłać do psychiatry”.

W lepszych momentach depresyjna matka może znaleźć w sobie dość energii, żeby zauważyć córkę, a nawet powiedzieć jej coś miłego: „Ależ jesteś ładna”, „Ślicznie wyglądasz” czy coś w tym rodzaju. Nie rekompensuje to jednak dojmującego braku stałego dowartościowania i zdrowej więzi niezbędnych wszystkim dzieciom. Zamiast tego córka słyszy najczęściej wyrazy wdzięczności: „Co ja bym bez ciebie zrobiła?”, „Jak to dobrze, że *mi* pomagasz” i tak dalej. Nie czuje się ważna i kochana dlatego, że po prostu istnieje jako odrębna, niepowtarzalna jednostka. Liczy się tylko – albo przede wszystkim – że wspiera i wyręcza matkę.

Mam wiele współczucia dla matek przytłoczonych depresją, ale powtarzam: nawet ta ciężka choroba nie zwalnia ich z opieki nad małymi dziećmi. Uważam też, że powinny poczuwać się do odpowiedzialności za ukradzione córkom dzieciństwo i za odległe negatywne następstwa ich przedwczesnego wejścia w rolę opiekunek.

Tak jak w przypadku Allison, gdyż nie ulegało dla mnie wątpliwości, że „zaadoptowała” Toma na tej samej zasadzie odwrócenia ról, narzuconej ongiś przez matkę. Przyjemność, jaką odczuła, widząc zachwyty w oczach obdarowanego, napełniła ją nadzieją, że tym razem jej pomoc nie pójdzie na marne, inaczej niż w dzieciństwie, kiedy to nie umiała skutecznie pomóc matce. Na tym właśnie polega przymus powtarzania – ale od razu zapewniłam Allison, że pomogę jej przerwać to błędne koło, aby mogła się wreszcie skupić na *własnych* potrzebach i pragnieniach.

Depresja matki nie musi być twoim fatum

To również muszę podkreślić: jeśli sama zmagasz się z depresją, tak jak wiele córek depresyjnych matek, nie jesteś skazana na powielanie matczynej historii. Allison przyjęła moje słowa z wyraźną ulgą. „Muszę się pani przyznać, że to mi spędzało sen z powiek – powiedziała. – Bo ja też bardzo często czuję się przygnębiona. Patrę na moje życie, zwłaszcza osobiste, i często mam wszystkiego dosyć. Leczę się zresztą na depresję. Za nic w świecie nie chciałabym upodobnić się do mamy”.

Córki depresyjnych matek są podatniejsze na depresję nie tylko z powodu takich, a nie innych genów i biochemii mózgu, ale również obciążenia psychologicznego. Jak już wspominałam, przeżyte w dzieciństwie odwrócenie ról może znacząco obniżyć ich samoocenę i szacunek do samych siebie, z poważnymi konsekwencjami na całe życie.

Istnieje jednak zasadnicza różnica między tobą a twoją matką, o czym też zapewniłam Allison. Ty w przeciwieństwie do matki nie zamierzasz opuszczać rąk, zadowolić się rolą ofiary i przez resztę życia tylko uzalać się nad sobą. Dążysz do zmiany i szukasz pomocy, a to klucz do sukcesu.

Jody: dzieciństwo z alkoholizacją

Odwrócenie ról i jego destrukcyjne efekty są jeszcze bardziej widoczne u córek matek nie tylko depresyjnych, ale też uzależnionych od alkoholu czy innych substancji psychoaktywnych. W życiu uzależnionych kobiet panuje chaos i kryzys, a życie ich córek upływa w permanentnej niepewności. Każdy, nawet najspokojniejszy dzień kryje w sobie dramatyczny potencjał – zagrożenie czai się zawsze i wszędzie. Jody skontaktowała się ze mną przez e-mail po takim właśnie rodzinnym wydarzeniu.

JODY (W LIŚCIE): Doktor Forward, proszę o pilną konsultację. Muszę się jakoś odseparować od matki alkoholizacji, w dodatku despotycznej i złośliwej. Naprawdę dłużej nie mogę... Straciłam już przez nią 32 lata życia i mam dosyć. Jej obecność kładzie się cieniem na moim małżeństwie, nie mówiąc o samopoczuciu. RATUNKU!

Podczas naszego pierwszego spotkania dowiedziałam się, co skłoniło Jody do napisania tego rozpaczliwego listu. Moja nowa pacjentka, postawna blondynka w wieku 38 lat (a nie 32, jak sugerowałyby list), przedstawiła się jako jedynaczka, mężatka i nauczycielka w szkole podstawowej, gdzie pracowała z dziećmi specjalnej troski. Po czym od razu przeszła do sedna sprawy.

JODY: To się zdarzyło dokładnie tydzień temu, w Święto Dziękczynienia. Może i dobrze się składa, bo ja naprawdę mam za co dziękować Bogu po tym wszystkim, co przeszłam. Mam wspaniałego męża i maleńkie dziecko, powinnam być szczęśliwa... Ale moja matka potrafi wszystko zepsuć, z nią nigdy nie ma spokoju. No i to święto było chyba dla mnie tą przysłowiową ostatnią kroplą. Spotkaliśmy się na obiedzie u ciotki, oglądaliśmy paradę w telewizji, później mecz, jedliśmy, bawiliśmy się z dzieckiem. Ale ja kątem oka obserwowałam mamę, jak sięga po wino, liczyłam w myślach, który to kieliszek... Chciałam zabrać ze stołu butelkę – mam taki stary nawyk – ale szwagier zdążył mamie dolać. Myślałam, że go uduszę!

No i przy tym ostatnim kieliszku zaczęła już głośniej gadać, trochę bełkotliwie... Usiadła obok ciotki i pukała w jej kieliszek, jakby chciała go dokończyć. Oni tymczasem posprząтали ze stołu, a ciotka powiedziała „Margaret, tobie już na dziś wystarczy”.

To ją strasznie rozzłościło. „Chcesz wiedzieć, dlaczego tyle piję? – wrzasnęła na ciotkę. – Powiem ci. To przez *nią* piję!”. I pokazała na mnie, jak na winowajcę! A potem jeszcze usłyszałam, że jestem samolubna, zarozumiała, przemądrzała i „chora na głowę”. Czy pani sobie wyobraża? Urządziła mi taką scenę przed całą rodziną! Miałam ochotę zapaść się pod ziemię. Nie zniosę tego dłużej. Coś się musi zmienić. Nienawidzę jej picia i jej prochów. Łyka jakieś tabletki, żeby zasnąć, inne, żeby się obudzić... Nazywa mnie egoistką, a nie ma większej egoistki od niej!

Jody była tak zła i rozgoryczona, że musiała najpierw ewakuować te emocje. W pierwszej kolejności potrzebowała wysłuchania.

JODY: Może pani pomyśleć, że powinnam już na to zobojeźnić. Bo naprawdę nie pamiętam czasów, kiedy nie piła. Ilekroć jej potrzebowałam, była nieobecna albo pijana. Ciągała mnie za sobą z jednego domu do drugiego, bo zmieniała facetów jak rękawiczki i zawsze wprowadzała ich w moje życie, jakbyśmy mieli stworzyć prawdziwą rodzinę. Ale tak się nigdy nie stało, może i dobrze, bo wynikałyby z tego jeszcze gorsze nieszczęścia... Tak czy inaczej, w ogóle się mną nie zajmowała, zajęta pracą, romansami czy własnymi sprawami. Po całych dniach siedziałam sama w domu... A nawet gdy była, to tak jakby jej nie było, bo albo piła, albo już była pijana, albo skacowana i w depresji.

Podczas następnych sesji Jody wyrzucała z siebie coraz to nowe przykłady zaniedbań ze strony matki oraz własnego stresu, lęku i przytłoczenia odpowiedzialnością już w bardzo młodym wieku.

JODY: Pamiętam, jak kiedyś, chyba w czwartej klasie, czekałam na nią z kolacją i nawet się doczekałam. Przy stole zaczęła mi opowiadać o swojej pracy, a zwłaszcza o problemach z szefem, z którym nie mogła się dogadać. Pamiętam moje przerażenie, że straci pracę i co wtedy zrobimy? Ale ona wydawała się tym nie przejmować. Po jedzeniu poszła do swojego pokoju, prosto do łóżka, z gazetą, włączonym telewizorem i butelką whisky na szafce nocnej, żeby popijać sobie przed snem. Czasami nawet nie zdejmowała butów... Wtedy też zasnęła przy telewizorze, z niezgaszonym papierosem w ręku. Całe szczęście, że poszłam wyłączyć telewizor... Wyjęłam jej tego papierosa, nakryłam ją i wylałam do zlewu resztkę z butelki. Zawsze tak robiłam, jakby to mogło ją powstrzymać.

Sama też przyzwyczyłam się do telewizora w salonie. Zmywałam przy nim naczynia, odrabiałam lekcje... Telewizor dotrzymywał mi przynajmniej towarzystwa. Bo byłam strasznie samotna, Susan. Gdyby nie przyjaciele ze szkoły, byłabym najsamotniejszym dzieckiem na świecie. Właściwie sama musiałam się wychować. Ale modliłam się dużo... tak, wiara też mi bardzo pomogła.

Córki uzależnionych matek z reguły nie zdradzają przyjaciółkom ani nauczycielom, co dzieje się w ich domach. A gdy same chodzą do koleżanek i widzą, jak inaczej może wyglądać życie, tym pilniej strzegą swojego sekretu – ze wstydu, kompleksu niższości i głębokiego przekonania, że i tak nikt ich nie zrozumie. Są mistrzyniami w kamuflażu, ale pod okazywaną światu pogodną maską duszą w sobie najbardziej niszczące emocje.

Niebezpieczeństwa wieku dorastania

W ramach tego kamuflażu Jody przez całe gimnazjum starała się nie odstawać od reszty – ani wynikami w nauce, ani wyglądem i strojem. Miała przyzwoite oceny, chodziła schludnie ubrana, oczywiście piorąc i prasując własnymi rękami, brała do szkoły samodzielnie przygotowane kanapki... jak dziecko z normalnego domu. Ale oto w liceum, gdy dla kolegów i koleżanek zaczął się okres buntu przeciwko rodzicielskim rygorom, odkryła, że jej sytuacja ma istotną zaletę w postaci braku jakiegokolwiek

kontroli. Mogła robić wszystko, co chciała, wracać, kiedy chciała – matki i tak to nie obchodziło. Jody dorastała praktycznie bez narzuconych w domu zasad, granic i dyscypliny. Matka nie wtrącała się w jej życie osobiste, nie patrzyła krzywym okiem na młodzieńca co najmniej dwudziestoletniego, z którym licealistka wychodziła na imprezy... zresztą najczęściej nic nie widziała z powodu nieobecności ciałem lub duchem.

I tak to Jody zaczęła sama eksperymentować z używkami, których w domu nie brakowało. Podbierała matce papierosy, alkohol, nieraz i tabletki. Dzieci alkoholików są szczególnie narażone na alkoholizm – jak wykazują badania, ryzyko może sięgać u nich nawet pięćdziesięciu procent. Na szczęście Jody znalazła się w tej drugiej statystycznej połowie.

JODY: Tak, sięgałam po alkohol, żeby się odprężyć. Nie wciągnęło mnie – dzięki Bogu i mojej własnej czujności, gdy zdałam sobie sprawę z zagrożenia. Od dobrych piętnastu lat nigdy nie wypiałam więcej niż kieliszek wina, a i to przy specjalnych okazjach.

Dowiedziałam się również, że Jody w końcu znalazła wsparcie w osobie nauczycielki z liceum i że to jej zawdzięcza wielki zwrot w swoim życiu.

JODY: Przepadałam za lekcjami psychologii i tym, jak pani pobudzała nas do dyskusji na najróżniejsze tematy. To był jedyny przedmiot, którego uczyłam się naprawdę. Czasami zachodziłam do niej nawet na dużej przerwie, ot tak, żeby pogadać. Mówiła mi, że jestem zdolna i powinnam studiować psychologię. Mój Boże, po raz pierwszy w życiu usłyszałam, że w ogóle mogę iść na studia! A ona obiecała jeszcze, że razem ze szkolnym pedagogiem pomogą mi napisać wniosek o stypendium. Nie wyobraża pani sobie, co to dla mnie znaczyło: mieć kogoś, kto we mnie wierzył! Jeszcze później wciągnęła mnie w wolontariat: zaczęłam pracować z dziećmi specjalnej troski i to mi otworzyło zupełnie nowy świat. Kochałam te dzieci, sama wyciszałam się w pracy i mogłam wreszcie zająć się czymś innym niż imprezowanie. Moje życie nabrało sensu; urosłam we własnych oczach.

Nie zdziwiło mnie, że Jody zainteresowała się właśnie taką dziedziną. Dorosłe dzieci alkoholików czy narkomanów często wybierają zawody opiekuńcze: w medycynie, pielęgniarstwie, opiece społecznej albo szkolnictwie czy doradztwie. To zresztą chyba najlepszy sposób, by zaspokoić tak przemożną potrzebę troski o innych, z pożytkiem i dla podopiecznych, i dla siebie.

Ale dosłyszałam też w głosie Jody gorzkie porażki, która zwykle wyzwala przymus powtarzania. Powiedziała mi: „Jako dziecko nie miałam nikogo poza mamą, więc musiałam się nią zajmować. Chciałam, żeby była szczęśliwa, a właściwie chyba nigdy nie była. Zawsze mnie to dołowało i bolało”. Jestem pewna, że nauczycielskie powołanie Jody i satysfakcja czerpana z pracy pomogły jej uporać się z tym bólem i w jakiś sposób uśmierzyć wyrzuty sumienia z powodu emocjonalnej separacji z matką. Jody dokonała

nie lada sztuki: przewyciężywszy traumę dzieciństwa, stworzyła sobie twórcze i udane życie.

Mimo to stale wisił nad nim cień matki, nadal aktywnej, nadal pijącej. Dopiero teraz wzburzona jej najświeższym wybrykiem Jody zdecydowała się ostatecznie odciąć od źródła swoich nieszczęść. Była wreszcie gotowa zdjąć z siebie wieloletni ciężar odpowiedzialności za matkę.

Jak znaleźć w sobie odwagę, by zająć się sobą, a nie matką

Jody nie kryła negatywnych uczuć wobec matki wzbierających w niej przez wszystkie te lata. Dodała jednak zaraz, że nigdy nie pozwalała sobie na przedłużoną złość. „Nie mogłam gniewać się za długo, cokolwiek by nawyprawiała. Byłyśmy skazane na siebie, bo cała rodzina składała się tylko z nas dwóch. I musiałam robić wszystko, żebyśmy nie poszły na dno”.

Teraz jednak Jody miała już swoją własną rodzinę, a Margaret coraz głębiej pogrążała się w nieodpowiedzialności. Córka zaczęła powoli dawać upust długo tłumionym emocjom i nabierać dystansu do matki.

JODY: Znalazłam u niej w kuchni całą szufladę niepopłaconych rachunków i chyba nawet jakieś ostrzeżenie, że odetną jej prąd. Gdy dzwoni do mnie, przybiera taki zgnębiony ton głosu, licząc, że jak zwykle pobiegnę ją ratować. Wie pani, jak zareagowała na wieść, że zrobiłam dyplom z doradztwa? „O, to dobrze, teraz będziesz mogła mi pomóc!”.

Ale coś pani powiem, Susan, mam dosyć. Próbowałam wszystkiego, żeby żyć własnym życiem, a jednocześnie nie tracić z nią kontaktu. I tak się po prostu nie da. Nie przestaje mnie dręczyć. Nie przestaje pić. Chcę wreszcie mieć od niej spokój. Nie obchodzi mnie, co ze sobą zrobi: może siedzieć w swoim pokoju, pić, łykać leki, wpadać w depresję. To jej sprawa! Chcę, żeby znikła z mojego życia... ale z drugiej strony, jak mogę ją zostawić? Zapije się na śmierć, a mnie zjedzą wyrzuty sumienia.

Jody patrzyła w podłogę i widać było, jak niemal dosłownie uchodzi z niej powietrze.

JA: Ma pani wielki obowiązek, Jody, wobec siebie samej. Zrobiła pani dla matki wszystko, co było w pani mocy, albo i jeszcze więcej. A jak wynika z pani opowieści, ona nie zrobiła nic dla siebie i nawet nie ma takiego zamiaru.

Zapytałam ją jeszcze, czy próbowała namówić matkę na terapię, czy to w ruchu AA, czy u specjalisty od uzależnień.

JODY: O, to nie takie proste! Przecież ona nie uważa się za alkoholickę. Jakimś cudem zachowała pracę, nie jest na ulicy... to dla niej dowód, że nie ma problemu. Zawsze winny był ktoś inny. Nie pamięta pani, co mówiła? Pije przeze mnie, koniec, kropka.

W sposób typowy dla alkoholików Margaret uchylała się od odpowiedzialności za swoje picie, przrzucając ją na cokolwiek czy kogokolwiek: innych ludzi, zwłaszcza najbliższych, okoliczności, wydarzenia na świecie, pogodę i tak dalej. Powiedziałam Jody, że w ogóle nie powinna przejmować się tymi absurdalnymi oskarżeniami, gdyż jej matka po prostu szuka usprawiedliwienia i pretekstu – na oślep, za wszelką cenę.

JODY: Wiem, słyszałam to w AA i sama sobie powtarzam. Ale co z tego? Mogę być na nią najbardziej wściekła, a i tak czuję się trochę... jakby była moim dzieckiem. No i proszę mi powiedzieć, jak mogłabym zostawić moje dziecko na pastwę losu?

U wielu dorosłych córek, choćby najtrzeźwiej myślących i pozbawionych złudzeń, perspektywa zerwania z matką budzi skrajnie sprzeczne uczucia. Matka naprawdę zmienia się w oczach córki w bezradne dziecko, czemu sprzyja również nieubłagany dla niej upływ czasu. Poczucie odpowiedzialności za starzejących się rodziców jest tak głęboko wpojone i bezdyskusyjne, że może przebić się przez najgrubsze pokłady uzasadnionych pretensji i w jednej chwili wziąć górę nad zdrowymi odruchami samoobrony. Aby poradzić sobie z tym wszystkim, trzeba oduczyć się starych reakcji i ustalić nowe priorytety, jakże dalekie od wkręcania się w problemy uzależnionej czy depresyjnej matki.

Dla Jody takim oczywistym priorytetem była jej mała córeczka, prawdziwe dziecko potrzebujące jej opieki, bezradne i zależne. Wiedziałam, jak bardzo pragnie być dla swojej córki kochającą matką, zdrową, silną, troskliwą, zupełnie inną niż jej własna. Dobre macierzyństwo pochłania jednak wiele energii, zarówno fizycznej, jak i emocjonalnej, a jej zasoby nie są niewyczerpane. Mając dzieci, musisz gospodarować nią oszczędnie, nie trwonić cennych rezerw na wątpliwe przedsięwzięcia, jak ciągłe ratowanie matki z opresji. Masz obowiązki wobec siebie i własnej, założonej przez siebie rodziny. *A twoja matka musi przejąć odpowiedzialność za siebie samą!*

Gdy w grę wchodzi uzależnienie, pewne jest tylko jedno: eskalacja problemu. Z czasem życie osoby uzależnionej coraz bardziej zacieśnia się wokół narkotyku, czy będzie nim alkohol, inne substancje psychoaktywne, czy też jedzenie, hazard albo seks. Dawki potrzebne do zaspokojenia „głodu” nieuchronnie rosną, pochłaniając coraz więcej sił i środków, których tak samo nieuchronnie ubywa. Ciężkie uzależnienie to naprawdę równia pochyła, droga na życiowe dno i nie ma co liczyć na samoistny, cudowny zwrot o 180 stopni. Jeśli twoja matka nie chce się leczyć – a decyzja należy przecież do niej – nie pozostaje ci nic innego, jak zostawić ją samą na tej drodze. Odsunięcie się od niej będzie wymagało od ciebie rezygnacji z wielu głęboko przyswojonych zachowań: utrzymywania tajemnicy, kamuflażu, ratowania, ciągłej czujności. Musisz odzwyczaić się od tego wszystkiego, co robisz już niemal automatycznie, na przykład, tak jak Jody, od liczenia opróżnianych przez matkę kieliszków zamiast zabawy z dzieckiem. To bezsprzecznie ciężka praca, ale też jedyna szansa na pozbycie się twojego bolesnego dziedzictwa, którego nie chcesz już dłużej nosić w sobie, a już zwłaszcza przekazać następnemu pokoleniu.

Skradzione dzieciństwo a dzień dzisiejszy

Córka w sytuacji Jody czy Allison od najmłodszych lat robi, co może, aby jej życie wyglądało na „normalne” i dla niej samej, i dla postronnych. Zacierają ślady matczynej depresji, wybryków, zaniedbań, jakich doświadcza. Opiekuje się młodszym rodzeństwem, gotuje, sprząta, pierze. Jeśli mąż czy kochanek matki okazuje się brutalny, to ona przykłada łód na siniaki, ewentualnie wzywa policję. Wszystko to razem oznacza dla niej, kilkunasto- czy nawet kilkulatek, dźwiganie wielkiego, przytłaczającego ciężaru emocjonalnego.

Jeśli sama masz takie wspomnienia, jeśli wyrosłaś przy matce, która przerzuciła na ciebie swoją rolę, zapewne i teraz, w wieku dorosłym, potrzebujesz do szczęścia poczucia własnej niezbędności. Wiele zachowań podyktowanych tą potrzebą sprawia wrażenie szlachetnych, ale ty drogo za nie zapłaciłaś i często płacisz nadal. Zostałaś okradziona z dzieciństwa. Masz prawo do smutku i złości z powodu tej dotkliwej straty.

Rozdział 6

Matka wyrodna, zdradziecka, brutalna

„To ty zawsze stwarzasz problemy”

Podobnie jak morskie żółwie, które po złożeniu jaj w przybrzeżnym piasku zaraz wracają do morza, część matek znika emocjonalnie z życia dzieci niemal natychmiast po ich narodzinach. Niedostępne, obojętne i zimne, matki te mogą być fizycznie obecne, ale patrzą na córki niewidzącym wzrokiem, pochłonięte własnymi sprawami.

Egoizm łączy wszystkie matki opisane w tej książce, jednak kategoria, którą teraz omówię, skupia kobiety z najgłębszymi zaburzeniami tak zwanego instynktu macierzyńskiego, niezdolne do zaspokojenia podstawowych potrzeb emocjonalnych, a nieraz również fizycznych, swoich dzieci. W odniesieniu do tych matek, wcale nie tak rzadkich, jak można by sądzić, przekonanie o naturalnej, instynktownej więzi z dzieckiem okazuje się szczególnie bezpodstawne. One naprawdę nie kochają swoich córek – a jeśli mówią co innego, to kłamią. Nie chciały i nie powinny być mieć dzieci, nie cieszą się z ich istnienia, traktują je przedmiotowo, głównie jak uciążliwość i przeszkodę w życiu, nie okazują im najmniejszej serdeczności, a w skrajnych przypadkach nie chronią przed maltretowaniem – albo wręcz same maltretują.

Wyrodne matki są matkami tylko z nazwy, ale ich córki długo o tym nie wiedzą i nie chcą przyjąć do wiadomości. Zależnione, niepewne siebie, stale spragnione uczuć, rozżalone i pełne goryczy, borykają się nie tylko z traumą dzieciństwa, ale też z tabu, o którym mówiłam wcześniej. Ze wszystkich kategorii nieszczęśliwych córek to one najbardziej potrzebują pomocy.

Emily: niewidzialna córka

Emily, 36-letnia rewidentka księgową w biurze architektonicznym, podała jako powód wizyty problemy w życiu osobistym. W pracy, jak od razu zaznaczyła, czuła się kompetentna i doceniana, za to związek z Joshem, właścicielem małej firmy handlowej, dawał jej coraz mniej satysfakcji.

EMILY: Lubię moją pracę, dobrze zarabiam, mam przyjaciół, ale w domu czuję się podle. Dwa lata temu poznałam Josha i naprawdę myślałam, że to ten... Bardzo mi się podobał, no i liczyłam, że też chce mieć rodzinę, tak jak ja. Bo ja marzę o dziecku, a czas leci... A tymczasem nic na to nie wskazuje. Josh jest ciągle taki skryty, wycofany – niby mieszkamy razem, a czuję się bardzo samotna. Ciągle siedzi przy komputerze, a nawet jak gdzieś wychodzimy, niewiele mówi i zajmuje się głównie swoim telefonem. Brakuje mi miłości, Susan. A co najbardziej chore w tym

wszystkim, to jest dla mnie sytuacja tak znajoma, że powinnam czuć się w niej jak w domu.

Jak łatwo się domyślić, poprosiłam ją o rozwinięcie tego wątku.

EMILY: Ciężko mi to mówić, ale moja matka była bardzo podobna do Josha – zamknięta, obojętna... jakby zupełnie jej na mnie nie zależało... bo tak zresztą było.

Samotność i dystans odczuwane przy Joshu przywoływały w Emily wspomnienia jej przeżyć z dzieciństwa.

EMILY: Mama nigdy mnie nie przytuliła, nie powiedziała, że mnie kocha. W ogóle mało mówiła, a jeśli już, to tylko, co zrobiłam źle i jakim jestem dla niej ciężarem. Raz powiedziała mi wprost, że wolałaby, żebym się nie urodziła.

JA: Och, Emily, bardzo pani współczuję. „Wolałabym, żebyś się nie urodziła” to najokrutniejsze słowa, jakie dziecko może usłyszeć od matki.

EMILY (ze łzami w oczach): Dziękuję, że pani to mówi... Mam wrażenie, że po raz pierwszy w życiu ktoś mnie naprawdę wysłuchał.

Milczałyśmy przez dłuższą chwilę, po czym zapytałam ją, jak wyglądała sytuacja z ojcem. Może chociaż on dał jej odrobinę serca?

EMILY: Ojca prawie nie było w domu... Naprawdę ciężko pracował, do późnych godzin. Teraz, jak o tym myślę, wydaje mi się, że robił wszystko, co mógł, żeby unikać matki. Nie, na niego też nie mogłam liczyć. Nie miałam w domu niczego poza dachem nad głową – ani miłości, ani wsparcia, ani wzorów. Właściwie nadal nie rozumiem, po co mieli dziecko, skoro go nie chcieli?

Emily była przekonana, że nikt inny poza nią nie doświadczył tak dramatycznego odrzucenia przez matkę, ale szybko wyprowadziłam ją z błędu. Słyszę takie historie aż za często: wiele córek opowiada mi o braku jakichkolwiek uczuć, ciepła, zainteresowania ze strony rodziców, o swojej „niewidzialności” i bólu dziecka niechcianego.

Matki podobne do matki Emily widzą w swoich córkach tylko kłopot, obowiązek albo przeszkodę w realizacji własnych planów czy marzeń. W ich wizji życia nigdy nie było miejsca na dziecko, które faktycznie oznacza i „kłopot”, i „obowiązek”, i dramatyczną zmianę w porównaniu ze stanem bezdzytnym. Z kolei pozytywna strona macierzyństwa – słodka buzia małej istoty, niewinnej, bezbronnej, bezwarunkowo kochającej – pozostaje poza zasięgiem ich wzroku.

Patrzmy na takie matki i zachodzimy w głowę, jak mogą być tak nieczułe, tak

zimne, tak oschłe wobec własnego dziecka. Jak mogą głodzić je emocjonalnie, odmawiać mu strawy równie niezbędnej do życia jak mleko?

Skąd się biorą wyrodne matki i dlaczego zostają matkami? Przyczyny są liczne i złożone, ale też pewne kobiety, wskutek różnego rodzaju traumatycznych przeżyć, po prostu nie nadają się do macierzyństwa. Być może same zostały odrzucone albo rosły w domach bez miłości i nie miały okazji wykształcić w sobie uczuć wyższych, empatii, troski o słabszych. Tak czy inaczej, noszą w sobie ciężki defekt, zadawniony i nieuleczalny – w pewnym sensie można je uznać za osoby upośledzone.

Emocjonalne inwalidki są wśród nas i dobrze byłoby zdawać sobie sprawę z ich istnienia. Tymczasem po osiągnięciu dorosłości wiele z nich ulega przemożnej społecznej presji na posiadanie dzieci – gdyż jako społeczeństwo naiwnie uważamy to i za powinność, i za warunek życiowego spełnienia. I tak jak każdy stereotyp tak i ten błędnie odnosi się do *wszystkich* zamiast jedynie do *większości*. Niektóre kobiety decydują się na dziecko ze względu na partnera, a jeszcze inne, bodajże najliczniejsze, po prostu zachodzą w przypadkową ciążę i z przyczyn moralnych czy religijnych nie biorą pod uwagę jej przerwania. Czują się w obowiązku urodzić, wbrew własnej woli i pragnieniom, licząc nieraz, że sam widok noworodka automatycznie obudzi w nich uczucia. Czasami faktycznie tak się staje, ale znów – nie zawsze. Za to *zawsze* przyjście dziecka na świat oznacza dla kobiety radykalną zmianę w życiu i bezmiar obowiązków, którym trudno sprostać bez wewnętrznej akceptacji.

I bez miłości – a matka Emily niemal na pewno nie była do niej zdolna. Jeśli miłość nie stanowi przeciwwagi dla nieuchronnych lęków i frustracji związanych z macierzyństwem, w jej miejsce pojawia się złość i niechęć, bezsensownie skierowane przeciwko niewinnemu dziecku. Emily stała się kozłem ofiarnym matczynego zmęczenia, znudzenia, rozczarowania życiem. Chociaż córka z pewnością „nie prosiła się na świat”, matka uważała ją za sprawcę wszelkiego zła i po prostu nie chciała na nią patrzeć.

Trauma niechcianego dziecka

Rodzaj emocjonalnego odrzucenia, którego doświadczyła Emily, może wydawać się postronnym mniej dramatyczny niż zrzeczenie się praw rodzicielskich czy na przykład pozostawienie noworodka w kościelnym „oknie życia”, anonimowo i pod osłoną nocy. Niezależnie od naszej – zdumiewająco różnej – oceny tych postępów dla samego dziecka każde odrzucenie oznacza jednakowy ból, zamęt i lęk.

EMILY: Jako dziecko nigdy nie czułam się bezpiecznie. Tak jak pani mówiłam, wokół mnie była pustka, zero uczuć, zero wskazówek, wychowania, wsparcia w jakiegokolwiek dziedzinie. Byłam tak źle przygotowana do życia, że właściwie nie wiem, jak nauczyłam się elementarnych rzeczy. Na matkę w ogóle nie mogłam liczyć. Nawet nie czułam, że jestem jej córką, a coś dopiero kochaną córką, skarbem! Byłam czymś – bo nie kimś – co musiała znosić, niczym więcej.

Czułam się porzucona, jakby zostawili mnie w lesie. Gdy dostałam pierwszej miesięczki, nie miałam pojęcia, co się dzieje, i pobiegłam do mamy. Co mi

odpowiedziała? „Radź sobie sama!”.

Emily wcześniej odkryła, że z dwojga złego woli uwagę negatywną od braku jakiegokolwiek uwagi.

EMILY: Przynajmniej matka musiała przyjść do szkoły, gdy przyłapywano mnie na ściąganiu albo obściskiwaniu się z chłopakami. Mogłam udawać sama przed sobą, że ją cokolwiek obchodzę... Z premedytacją pakowałam się w tarapaty, bo inaczej byłam niewidzialna.

Niewidzialna. To słowo szczególnie często pada z ust córek podobnych do Emily. Faktycznie mają prawo czuć się „wymazane” czy wyparte z matczynego pola widzenia, jakby nie istniały. I tak rozpaczliwie pragną miłości, że zrobią wszystko, by na nią zasłużyć – bo też nikt nie nauczył ich, że mogą być kochane bezwarunkowo, czyli „za nic”.

EMILY: Zawsze źle trafiam z mężczyznami. Oddałabym moje pieniądze, karierę, plany – wszystko – gdyby ktoś pokochał mnie naprawdę i chciał ze mną być. Marzę o miłości, czułości, bliskości, a wychodzi zupełnie na opak. Każdy mój związek wyglądał jak ten z Joshem – wspaniałe początki, a potem coraz gorzej, coraz większy dystans, jakby nic nas nie łączyło [łzy].

Przychodzi mi do głowy, że chyba nie zasługuję na szczęście ani na dobrego partnera. Czasami zastanawiam się, jaka bym była, gdybym miała normalną, troskliwą matkę.

JA: Emily, pomogę pani zrobić krok naprzód, ale w tym celu musi pani przestać gdybać. To gdybanie trzyma panią w pułapce tęsknoty, fantazji i myślenia życzeniowego.

Przedstawiłam jej mój plan pracy dwoma torami: i nad jej związkiem – aktualnie w kryzysie – i nad przeżyciami z dzieciństwa. Zapewniłam też, że może nauczyć się nowych sposobów bycia i odczuwania, bez piętna „niewidzialności”, niezależnie od tego, jak potoczy się jej historia z Joshem.

Matka, która nie chroni

Ogromna większość matek instynktownie broni swoich dzieci z energią lwicy gotowej do walki na śmierć i życie z każdym, kto zagraża jej kociętom. Ze wszystkich obowiązków wobec dziecka właśnie ten postawiłabym na pierwszym miejscu. Matka, która świadomie rezygnuje z ochrony córki przed krzywdą, maltretowaniem czy

molestowaniem seksualnym ze strony dowolnego napastnika, włącznie z rodzonym lub przybranym ojcem, popełnia w świetle prawa przestępstwo nieudzielenia pomocy, jeśli nie czynnego współuczestnictwa. Niestety, wiele takich przestępstw nigdy nie wychodzi na jaw – głównie z powodu otaczającej je zмовy milczenia. A, emocjonalne odrzucenie córki, samo w sobie „przestępstwo” z etycznego punktu widzenia, usposabia do jeszcze drastyczniejszej zdrady jej interesów i tym samym zwiększa ryzyko kolejnych nieszczęść.

Niektóre matki, zastraszone, bierne i skupione tylko na sobie, udzielają swoim partnerom (najczęściej) milczącej zgody na bicie czy molestowanie córek, zamiast stawić czoło złoczyńcom. Oczywiście obrona dziecka naraziłaby je same na agresję albo porzucenie, ale kochająca matka bez wahania podejmie takie ryzyko. Niekochająca będzie tłumaczyć się strachem, chociaż zwykle jest to strach przed odejściem partnera, z tajemniczych powodów ważniejszego od córki. Wyrodna, zdradziecka matka nie słyszy dziecięcego krzyku i płaczu, a nawet potrafi „uzasadniać” swój brak reakcji jakimiś innymi względami niż własne tchórzostwo – na przykład tym, że córka sobie na to „zasłużyła” albo że „prowokowała”, albo że w ogóle nic się nie stało. Wyrodna matka zatyka uszy, patrzy w bok i pozwala krzywdzie trwać, a jej postawa boli nieraz najbardziej. I zostawia najgłębsze, choć niewidzialne ślady: lęk, niepewność, poczucie winy i bezbrzeżnej samotności w cierpieniu.

Kim: powrót starych demonów

Kim, atrakcyjna, 42-letnia szatynka, publicystka w prasie kobiecej, odwiedziła mnie z powodu problemów z 16-letnią córką. Dowiedziałam się, że obie z Melissą były sobie zawsze bardzo bliskie i dopiero od niedawna w ich relacjach pojawiło się napięcie. Kim rozumiała, że córka weszła w wiek samodzielności i naturalnego oddalania się od rodziców, ale nie mogła poradzić sobie z własnym lękiem. Melissa była dobrą uczennicą, lubianą i popularną wśród rówieśników, zaś Kim, mówiąc jej słowami, chciała tylko mieć pewność, że nic nie zmieni się na gorsze.

KIM: Córka ciągle zarzuca mi, że jej nie ufam, a ja po prostu ustalam pewne granice, żeby nad nią czuwać. Musi być w domu o dziewiątej wieczorem, informować mnie, dokąd idzie, no i oczywiście żadnych randek ani nocy u koleżanek. Przecież nie mogę pozwalać jej na wszystko, ma dopiero 16 lat! Czy naprawdę za wiele wymagam?

Hm... Powiedziałam Kim, że nie bardzo rozumiem, czym tak bardzo się martwi, skoro Melissa ma dobre stopnie i nie zdradza żadnych złych skłonności.

KIM: To wszystko prawda, Susan. Ale ja dobrze wiem, co może się zdarzyć, jeśli spuścić z oka dzieciaki w tym wieku. Wystarczy sekunda, a narobią głupstw.

Kim zdawała się roztaczać same czarne wizje co do przyszłości Melissy, według mnie zupełnie niepotrzebnie. Prawdę mówiąc, rozumiałam protesty 16-latki przeciwko

narzuconym jej rygorom. Dziewiąta jako nieprzekraczalna godzina powrotu do domu oznaczała, że nie mogła chociażby pójść do kina na wieczorny seans, chyba że wychodziłaby w połowie filmu... Kim powtarzała jednak swoje – że córka potrzebuje jej czujnej ochrony.

KIM: Wie pani dobrze, Susan, na jakim świecie żyjemy i jak łatwo o złą przygodę. Sama dałabym nie wiem co, żeby moja matka troszczyła się o mnie tak bardzo jak ja o Melisę. O ileż miałabym lepsze życie!

Zapytałam Kim, czy lęk o córkę może mieć źródła w jej własnych doświadczeniach. Czyżby jakieś dawne demony znów dały o sobie znać?

Długo myślała nad odpowiedzią.

KIM: Wie pani, zawsze bałam się, czy potrafię być dobrą matką. To stara historia, chyba nie ma nawet sensu do tego wracać... Miałam koszmarne dzieciństwo, ale było, minęło... a przynajmniej tak myślałam. Jakoś wyszłam na ludzi – teraz jestem zadowolona z życia. Nie chcę rozczulać się nad sobą, umiem zacisnąć zęby... Ale prawdę mówiąc, noszę w sobie ten balast i czasami strasznie mi ciąży.

Oczy Kim zaszkliły się łzami. Zapewniłam ją, że „balast” warto wyrzucić, bo naprawdę ciąży, hamuje, osłabia. I zapytałam, co się działo w domu jej dzieciństwa.

KIM: Nigdy nikomu o tym nie mówiłam, poza mężem. Tylko jemu ufam na tyle, żeby zdobyć się na taką opowieść... Moje dzieciństwo było jednym wielkim koszmarem. Ojciec był prawdziwym sadystą, z napadami wściekłej furii. Katował mnie regularnie, rzucał mną o ścianę... A matka tylko stała i patrzyła, bez jednego słowa. Nigdy nie kiwnęła palcem w mojej obronie, rozumie pani? Sama pozwalała sobą pomiatać, a cóż dopiero mną. Płaciłam cenę za to, że mogła mieć męża i pozory rodziny. Obchodziło ją tylko to, co ludzie sobie pomyślą.

W opresyjnym małżeństwie z „damskim bokserem” słaba psychicznie kobieta może sama cofnąć się do stadium sterroryzowanego dziecka i drzeć już tylko o własną skórę, poświęcając bezpieczeństwo córki. Czasami nawet chroni się za dzieckiem jak za tarczą, z ulgą, że nie tylko na nią spadają ciosy. To ostatnie stadium degradacji, skądinąd godne współczucia, ale o ileż bardziej należy się ono małemu, bezbronnemu dziecku. Matka jako osoba dorosła ma nieskończenie więcej możliwości, żeby wydostać się z matni. Ma też obowiązek chronić dziecko przed przemocą, nawet gdyby sama z jakichś względów godziła się na rolę ofiary.

KIM: Właśnie to było najgorsze – że ona mnie nie broni. Nie reaguje, jakby była ślepa i głucha. Ojciec mógłby mnie zabić, a ona jeszcze by go kryła. Czy pani sobie to wyobraża?

Kim została złożona w ofierze, chociaż faktycznie trudno wyobrazić sobie w imię czego. Rodziny? Świętego spokoju? Jedno i drugie było przecież okrutną parodią. Wiele maltretowanych kobiet żyje w permanentnym zakłamaniu. Uciekają od prawdy jak od wroga, który mógłby zagrozić ich patologicznemu status quo. Gdyby odważyły się nazwać rzeczy po imieniu, być może poczułyby się w obowiązku działać, na przykład wezwać policję, szukać gdzieś pomocy. Nie twierdzę, że to łatwe, ale czasami potrzeba niewiele... Matka Kim, jak tyle innych, była jednak zbyt zastraszona, żeby w ogóle brać to pod uwagę. Wolała więc milczeć, zamykać oczy i schodzić z drogi agresorowi.

KIM: Ojciec... był zupełnie szalony. Tłukł mnie pasem, wrzeszczał, karał za wszystko. Każdy dzień w tym domu był piekłem. Czułam się tak, jakbym tonęła, stale brakowało mi powietrza... W wieku pięciu czy sześciu lat poznałam, co to wściekłość, nienawiść i śmiertelne przerażenie, lepiej niż ktokolwiek inny... Życzyłam ojcu śmierci... nienawidziłam go tak, że... sama chciałam go zabić i kto wie, gdybym miała więcej sił... Jakie dziecko wolno narażać na takie uczucia?

A matka? Wiem, że słyszała moje krzyki, świst pasa na mojej skórze. Słyszała, jak wołam ją na pomoc! I co? I nic! Byłam jej małą córeczką, a ona nigdy... [załamanie głosu].

[Po chwili] Wie pani, czego nigdy nie mogłam zrozumieć? Dlaczego nie wyprowadziłyśmy się do babci. Miała duży dom, zawsze liczyłam, ile było tam wolnych łóżek... Starczyłoby dla nas miejsca. Było dokąd pójść, a matka wolała żyć pod jednym dachem z tym potworem. Pozwalała mu katować mnie i mojego małego braciszka... Mówiłam jej, że powinniśmy uciec do babci. A ona na to: „Wiesz, że to niemożliwe. Ojciec nigdy nie pozwoli mi odejść. Wybij to sobie z głowy. Ani się waż o tym mówić”. Bezradność i lęk – to najbardziej pamiętam z dzieciństwa. No i samotność, poczucie, że nie mam nawet z kim porozmawiać. Nauczyłam się, że mój głos się nie liczy – chyba dlatego zaczęłam pisać, żeby wyrażać się w inny sposób. Czułam się jak na bezludnej wyspie. Nie wiedziałam, komu zaufać.

PROBLEMY Z ZAUFANIEM

Ciężka atmosfera lęku, frustracji i zdrady wywarła wpływ na całą psychikę Kim, a zwłaszcza na rozwój jej umiejętności społecznych. Nie nauczyła się trafnie rozszyfrowywać ludzi i sytuacji, nie wykształciła w sobie wiarygodnego barometru emocjonalnego. Gdy w końcu pożegnała na zawsze swój piekielny dom, często wpadała ze skrajności w skrajność, co zdarza się wielu niechronionym w dzieciństwie córkom. Niektóre wchodzą w dorosłe życie z błędnym przekonaniem, że wszyscy na nie dybiają, chcą je wykorzystać i zdradzić tak jak rodzice. Oczekując od ludzi najgorszego, odgradzają się od nich barierą lęku i podejrzliwości, co, rzecz jasna, stawia pod znakiem zapytania ich przyszłe relacje. Ale przyznajmy, mają po temu mocne powody: skoro nie można było ufać własnej matce, skąd brać wiarę, że inni okażą się lepsi?

Albo, paradoksalnie, popychane ku drugiej skrajności, ufają nadmiernie, łatwowiernie. Desperacko poszukując kogoś, dla kogo byłyby ważne, skrzywdzone w dzieciństwie córki mogą zamykać oczy na różne sygnały ostrzegawcze i wpadać

w sidła następnych krzywdzicieli. Co gorsza, kobiety traktowane ongiś tak jak Kim mają tak obniżoną samoocenę, że uważają się za niegodne miłości. Dlaczego? To proste, podpowiada im podświadomość: gdyby zasługiwały, byłyby kochane i chronione przez matki. „Nie spodziewam się od życia niczego dobrego” – to typowa deklaracja kobiet po takich przejściach.

I druga, w podobnym duchu: „Nie wierzę, że pokocha mnie ktoś dobry i czuły”. Tu też podświadomość płata im okrutnego figła, każąc Ignąć do ludzi i sytuacji aż za dobrze znanych z dzieciństwa – nawet jeśli znały tylko przemoc i krzywdę.

Kim również nie uniknęła tych pułapek. Na uczelni poznała Alexa, bystrego, towarzyskiego studenta zarządzania, i uwierzyła w cudowny, nieoczekiwany uśmiech losu. Jak mi powiedziała, „jednak był na świecie ktoś, kto naprawdę mnie kochał”. Gdy po roku chodzenia Alex zaproponował małżeństwo, entuzjastycznie powiedziała tak... mimo pewnych, widocznych już wtedy oznak jego porywczego charakteru.

KIM: To były raczej przebłyski, momenty – ale nawet teraz, po latach, pamiętam je bardzo dobrze. Kiedyś dosłownie wydarł się na kelnerkę, bo czekaliśmy kilka minut za długo. Innym razem wdał się w kłótnię z jakimś wariatem na ulicy, zamiast po prostu przejść obok. Było mi wtedy nieswojo, ale nie zdarzało się to zbyt często i tłumaczyłam sobie, że miał po prostu zły dzień.

Kim miała zatem kilka okazji, aby poznać narzeczonego od potencjalnie groźnej strony. Widziała, jak traci samokontrolę, i czuła lęk, ale znów: lęk znajomy, niejako oswojony. A ta swojskość ma potężną moc – nigdy nie wolno jej lekceważyć. Na szczęście Kim wyszła ze swego dzieciństwa względnie obronną ręką, poobijana, ale nie złamana. Zachowała nietknięty wewnętrzny rdzeń, dzięki czemu nie dała się złamać i później.

Ta jej zdrowa część doszła do głosu kilka lat po ślubie, w miarę jak agresja męża coraz częściej zwracała się przeciwko niej.

KIM: No cóż, przeszłam swoje z Alexem... Był w porządku na trzeźwo, ale po alkoholu dostawał pijackiego szału. A pił, niestety, coraz więcej i awanturował się coraz więcej. Przeraziło mnie to na dobre, gdy urodziła się Melissa. W atakach wściekłości wyglądał zupełnie jak mój ojciec... Pewnego wieczoru rąbnął pięścią w ścianę i stłukł talerz z naszego najlepszego serwisu, bo nie smakowała mu moja kolacja. Wtedy już wiedziałam, że muszę się z nim rozwieść, żeby chronić dziecko. Przecież przysięgłam sobie, że nigdy nie będę dla Melissy taką matką jak moja własna dla mnie.

Kim wykazała się nie lada odwagą, opuszczając Alexa. Przerazona, jak niewiele brakowało, aby znów paść ofiarą przemocy i narazić Melissę na dzieciństwo w równie „piekielnym domu” jak jej dom rodzinny, czuła potrzebę działania. Założyła grupę wsparcia dla kobiet w podobnej sytuacji, zgłębiała literaturę przedmiotu. Odkrycie, że nie jest sama ze swoim problemem, że może znaleźć zrozumienie, pomagając jednocześnie innym życiowym rozbitkom, dodało jej sił i skrzydeł.

I aż do niedawna była pewna, że raz na zawsze uporała się ze swoją traumą.

Odnosiła sukcesy jako publicystka, ułożyła sobie życie osobiste. Todd, ceniony chemik, okazał się wspaniałym mężem i ojcem dla jej córki. Kim miała wszelkie powody do szczęścia i satysfakcji, jednak ostatnie konflikty z Melissą silnie zachwiały jej wewnętrzną równowagę.

Niezłomne postanowienie, które kiedyś pomogło jej wybrnąć z matni – „nigdy nie będę taką matką jak moja” – teraz okazało się blokadą. Kim uwierzyła swoim lękom, że jeśli zaniecha stałego nadzoru nad córką, będzie to oznaczać właśnie upodobnienie się do własnej matki, czego nigdy by sobie nie darowała. Stąd brała się jej przesadna czujność, nadopiekuńczość i dyscyplina narzucana nastolatce. Ujawniły się również dawne problemy z zaufaniem: chociaż rozum mówił, że Melissa jest rozsądną i odpowiedzialną dziewczynką, podświadomość matki generowała najczarniejsze scenariusze. Po raz kolejny Kim nie potrafiła znaleźć złotego środka, teraz w postawie wobec córki.

W toku naszej wspólnej pracy zaczęła jednak widzieć związek między swym obecnym lękiem o Melissę a przeżyciami z dzieciństwa. Uświadomiła sobie, że ożyły w niej upiory przeszłości i że znów musi stawić im czoło. „Egzorcyzmy” zajęły nam trochę czasu, ale przyniosły efekty: lęk Kim zelżał na tyle, że mogła poluzować kontrolę nad córką. Dzięki dobrej woli z obu stron udało im się też odnowić dawną serdeczną więź, która wbrew obawom matki nie została trwale zerwana.

Nina: gdy ofiara staje się sprawcą

Niejedna wyrodna matka potrafi z szokującą wprawą usprawiedliwiać akty przemocy wobec dziecka jego własnym zachowaniem. To dziecko ponosi winę za doznaną krzywdę – bo „zasłużyło na karę”, „sprowokowało” dręczyciela albo „wiedziało, czym to się skończy”.

Na naszej pierwszej sesji Nina, 48-letnia analityczka systemów komputerowych, powiedziała mi, że chciałaby łatwiej nawiązywać kontakty z innymi ludźmi, a także poprawić swój wizerunek we własnych oczach. Niska, krępa, z siwymi włosami splecionymi w warkocz i bez śladu makijażu, przyznała, że nigdy nie była w poważnym związku z kimkolwiek.

Zapytałam, jak postrzega samą siebie.

NINA (patrzac w dół): Co tu owijać w bawełnę, jestem brzydka i niezgrabna. Mam za duży nos, zbyt blisko osadzone oczy. Zero atrakcyjności. Nikt mnie nigdy nie chciał i nie zechce. Wiem o tym dobrze, wystarczy popatrzeć w lustro.

Lustro jest neutralne, zauważyłam. Nie mówi „jesteś brzydka” ani „nikt cię nie zechce”. Te słowa musiał mówić ktoś inny. Oczywiście, potwierdziła Nina: słyszała je regularnie od ojca i matki.

NINA: Byłam czarną owcą w rodzinie. Rodzice chcieli mieć śliczną blondyneczkę, a urodziłam się ja: ciemna, pokraczna, zawsze za mała na swój wiek... Ciągle się o coś potykałam i przewracałam. Wie pani, później okazało się, że mam wiotkość

stawów i dlatego byłam taka niezgrabna. Ale długo o tym nie wiedziałam, a moja matka niespecjalnie wierzyła lekarzom. Mówiła, że padam, żeby zwrócić na siebie uwagę i prowokować ojca.

JA: Prowokować do czego?

NINA (po dłuższym milczeniu): Do bicia. Zaczął mnie bić za upadki. Twierdził, że robię tak specjalnie i że on mnie oduczy. No więc bił, ilekroć był w złym humorze. Pięciami, pasem... Strasznie się bałam, że upadnę, a nie mogłam na to nic poradzić. Gdy byłam mała, siedziałam u siebie w pokoju, dopóki nie wyszedł do pracy. Wolałam nie pokazywać mu się na oczy.

Jak wiele wyrodných matek matka Niny nie tylko nie stanęła w jej obronie, ale dodatkowo gnębiła brakiem serca, krytyką, absurdalnymi oskarżeniami. Przerzucając winę na nieszczęsną córkę, usprawiedliwiała własne tchórzostwo i karygodne zaniedbania. „Przestań drażnić ojca! – krzychała na sterroryzowane dziecko. – Nie waż się źle o nim mówić, nawet nie chcę tego słyszeć”. Gorliwie wybielała sadystę, jednocześnie dobijając Ninę zarzutami o „niewdzięczność za jego ciężką pracę”, „brak serca” czy o to, że „nie nadaje się do życia w rodzinie”.

Według perwersyjnej logiki rządzącej wieloma patologicznymi domami czarne przedstawia się jako białe, a białe jako czarne. To jaskrawe przeinaczanie faktów jest dodatkową torturą dla maltretowanego dziecka. Mała Nina cierpiała potrójnie: z powodu nieleczzonej i ograniczającej sprawność choroby, ojcowskich razów i matczynej interpretacji stanu rzeczy. To okrutny ojciec był „ofiara”, a ona „winowajczynią”, chociaż to ona chowała się i drżała przed nim, nie odwrotnie. „Zachowuj się grzecznie wobec ojca – pouczała wyrodna matka. – Mów dzień dobry i uśmiechaj się!”. Uśmiechaj się do wielkiego mężczyzny, który pastwi się nad tobą, przerażoną małą dziewczynką!

Ale to nie koniec, gdyż matka nie omieszkała też pastwić się nad nią psychicznie, sprowadzając do zera jej wiarę w siebie i poczucie własnej wartości.

NINA: Patrzyła na mnie i potrzasała głową jakby z ubolewaniem, że musi żyć z takim szkaradzieństwem. Albo mówiła wprost, jaka jestem brzydka.

Z godnym podziwu hartem ducha Ninie udało się wyjść z przeklętego domu, rozpocząć samodzielne życie, zdobyć wykształcenie i dobry zawód. Pracując w branży komputerowej, oszczędzała każdego dolara, żeby w końcu przenieść się jak najdalej od rodziny. Zabrała jednak ze sobą słowa matki – zapadły w nią zbyt głęboko, dźwięczały w uszach jak złowroga, samospełniająca się przepowiednia:

- Jesteś egoistką.
- Nie umiesz współczuć.
- Jesteś brzydka.

- Jesteś do niczego.
- Nigdy nie znajdziesz męża.

Trudno się dziwić, że Nina wyrosła na kobietę nieśmiałą, wycofaną, niepewną siebie. Nawet nie próbowała zjednywać sobie sympatii i, rzecz jasna, mocno przeżywała każdą krytykę. Przekonana, że nic dobrego jej nie spotka, stroniła do ludzi, ograniczając kontakty z nimi do niezbędnego, zawodowego minimum.

Zaczęłyśmy razem żmudną pracę nad oczyszczaniem jej wizerunku ze zniekształceń narzuconych przez matkę. Po kilku sesjach sam na sam zdałam sobie jednak sprawę, że nie tędy droga. Tym, czego najbardziej potrzebowała Nina, był bodziec do wyjścia z izolacji i otwarcia się na innych ludzi. Wydała mi się idealną kandydatką na terapię grupową, a że sama takiej wtedy nie prowadziłam, skierowałam ją do mojej zaufanej i doświadczonej koleżanki po fachu. Umówiliśmy się z Niną, że zawieszamy nasze indywidualne spotkania do czasu, aż odnajdzie się w grupie ludzi z podobnymi problemami. Moja propozycja wprowadziła ją początkowo w panikę, ale jak się okazało, już na drugich zajęciach pokonała wewnętrzne opory i zabrała głos. Z czasem oswoiła się z członkami swojej grupy, nauczyła się patrzeć im oczy bez lęku i po raz pierwszy w życiu kontakty międzyludzkie przyniosły jej radość zamiast bólu.

Gdy matka „wychodzi z siebie”

Zdrada ze strony matki, jej brak reakcji i milcząca zgoda na przemoc wobec dziecka, jest wstrząsającym doświadczeniem – ale nawet ono nie da się porównać z sytuacją, kiedy krzywdzicielką okazuje się sama matka. To już nie szok, to prawdziwe trzęsienie ziemi, kataklizm, koniec świata.

Ręka powołana do czułych i opiekuńczych gestów nagle zwija się w pięść. Albo sięga po pas, kabel, wieszak, inne narzędzie kaźni. Twarz kobiety ponoć pełnej miłości wykrzywia furia. W jej oczach zamiast „instynktu macierzyńskiego” widać zupełnie inne instynkty. Przeszywa dziecko na wylot nienawistnym wzrokiem. A potem uderza.

Wściekłość matki przemienia wszystko. Znajome przedmioty codziennego użytku nabierają grozy pocisków. Nie trzeba wielkiej siły, by pokryć siniakami miękkie ciało małego dziecka, a nawet złamać mu kość. Matka staje się potworem, a bezpieczny dziecięcy świat w jednej chwili wali się w gruzy.

Na początku mojej kariery zawodowej i w pierwszych kontaktach z pacjentami maltretowanymi w dzieciństwie odruchowo szukałam sprawców przemocy wśród ojców lub innych mężczyzn w bliskim otoczeniu dziecka. Doświadczenie nauczyło mnie jednak, że i matki mają swój niechlubny udział w biciu i innych formach fizycznej agresji.

I nie chodzi mi tu o „niewinnego” klapsa – jeszcze pokolenie temu powszechną metodę wychowawczą, dzisiaj na szczęście coraz bardziej potępianą, a wręcz zakazaną w wielu krajach – tylko o regularną, sadystyczną przemoc. Wyżywanie się na słabszym świadczy o głębokich zaburzeniach osobowości, nieraz o chorobie psychicznej. Bijące

matki są nie tylko podatne na złe emocje, ale co najgorsze, zupełnie sobie z nimi nie radzą. Szybko wzbierająca złość przeradza się u nich w niekontrolowaną agresję. Oczywiście atak gniewu może sprowokować samo dziecko, ale wcale nie musi. Dziecko po prostu jest pod ręką, jest słabsze i zależne, a rozwścieczona matka wyładowuje na nim wszystkie swoje bolączki, urazy, rozczarowania, konflikty i lęki. Albowiem nie traci jednak samokontroli na tyle, by rzucić się z pięściami na partnera, szefa, przechodnia, który krzywo na nią spojrział... Łatwe do skrzywdzenia dziecko zastępczo skupia w sobie całe zło tego świata i pada łupem szalejących w matce demonów.

Wspomnienia mojej pacjentki Deborah dobrze ilustrują mechanizm tej ciężkiej patologii.

DEBORAH: Jako dziecko nigdy nie byłam pewna, kiedy matka wybuchnie i z jaką siłą. Mój dom był prawdziwym piekłem, pełnym wrzasku, wyzwisk, zupełnie nieprzewidywalnej agresji. Matka po prostu wpadała w amok. Nie zliczę, ile razy dostałam po twarzy i po głowie. Biła metalowym wieszakiem, gdzie popadnie. A gdy uciekałam do łazienki, biegła za mną i tak długo majstrowała ołówkiem przy drzwiach, aż marny zamek ustępował... Dopadała mnie z krzykiem, że jestem diabelskim pomiotem, i znów biła, szarpała za włosy... Za różne przewinienia godzinami musiałam stać w kącie z nosem przy ścianie... Czasami nogi odmawiały mi posłuszeństwa, a wtedy podciągała mnie do góry pod pachy i biła... dopóki nie stanęłam o własnych siłach. Była w tym niezmordowana... Nie wyobrażam sobie innej matki tak znęcającej się nad małym dzieckiem. To naprawdę cud, że przeżyłam.

Deborah: jak radzić sobie z wściekłością

Deborah, 41-letnia graficzka z własną niedużą, ale rosnącą firmą projektową, napisała do mnie e-maila z prośbą o jak najszybszy termin wizyty. Do szukania pomocy skłoniła ją najświeższa kłótnia z ośmioletnią córką i przerażenie własnymi emocjami, jakich wtedy doświadczyła. „Mam problem” – zaznaczyła w mailu. Spotkałyśmy się kilka dni później. Od razu zauważyłam bladość i wyraźne zdenerwowanie mojej nowej pacjentki. Wiedząc już z grubsza, co ją sprowadza, poprosiłam o więcej szczegółów ostatniego wydarzenia.

DEBORAH: O mało co jej nie uderzyłam i naprawdę się zlekłam. Byłam tak wściekła, że mącił mi się wzrok... Nie, jakoś się opanowałam, ale niewiele brakowało i zrobiłabym coś, czego przysięgałam sobie nigdy nie zrobić... Oczywiście to żadne usprawiedliwienie, ale ostatnio jestem bardzo wyczerpana. Wie pani, właśnie zdobyłam duże zlecenie i nie chcę zmarnować okazji. Pracuję po całych dniach, wracam do domu ledwie żywa, a przy trójce małych dzieci – wszystkie poniżej dziesięciu lat – trudno nawet odpocząć. Więc w ten ostatni czwartek też wróciłam późnym wieczorem i zastałam Jessicę samą w salonie. Chłopcy byli na górze, oglądali z tatą mecz, a ona... Nie wiem, co jej strzeliło do głowy. Zrobiła sobie coś w rodzaju forticy z poduszek na kanapie, naznosiła jedzenia, musiała szaleć z psem, bo zobaczyłam porozsypywany popcorn i plamę rozlanej coca-coli... A ona siedziała

sobie w tym wszystkim i oglądała jakiś idiotyczny program. Złapałam pilota, wyłączyłam telewizor i kazałam jej natychmiast posprzątać, a potem iść do łóżka. No i jeszcze dodałam, że przez tydzień nie będzie niczego oglądać, a na przyszłość zabraniam jeść przed telewizorem.

Pieklłam się, a ona nawet nie drgnęła. Gdy kazałam jej wstać, coś tam jeszcze wymamrotała pod moim adresem... No i wtedy zaczęłam na nią wrzeszczeć... To było straszne, Susan. „Jak śmiesz tak do mnie mówić? Co ty sobie wyobrażasz, niewdzięczna gówniario? To ja się zaharowuję dla was, a ty mi będziesz robić chlew z domu? I jeszcze pyskować?”. Przysięgam, nigdy wcześniej tak nie mówiłam do dzieci... I nagle zobaczyłam psią smycz na stoliku przed kanapą... Sięgnęłam po nią jak automat, moja ręka sama podniosła się do góry i już miałam... O mój Boże, Susan, Jessica patrzyła na mnie z takim przerażeniem... Już ja wiem, jak to wygląda. To byłam ja jako dziecko, na wprost matki, która zaraz miała się na mnie rzucić... Czy zaczynam się do niej upodabniać? Nie mogę do tego dopuścić. Wszystko, tylko nie to! Moja matka była wariatką, czy mnie też to grozi? Czasami czuję w sobie tyle złości...

Zapewniłam Deborah, że złość jest bardzo silną emocją, ale nie ma nic wspólnego z szaleństwem. Wtedy, po powrocie do domu, miała prawo zdenerwować się na córkę... tyle że, jak sama doskonale wie, krzyk i bicie nie uczą dziecka niczego dobrego. Wściekłość uczy tylko wściekłości, agresja rodzi agresję. Deborah faktycznie miała problem z rozładowywaniem i kontrolą negatywnych emocji i należało nad tym popracować. Zazaczyłam jednak, że musimy zacząć od dokładniejszej analizy jej przeżyć z dzieciństwa – choćby wymagało to bolesnego rozdrapania starych ran.

I tak dowiedziałam się, że była dręczona przez matkę „od zawsze”, czyli już jako trzy- czy czteroletnie dziecko. Pamiętała te wyrefinowane tortury doskonale, z wieloma drastycznymi detalami. W bardzo młodym wieku przy pierwszej sposobności opuściła dom, ślubując sobie, że nigdy więcej nie będzie przemocy w jej życiu. Zerwała z matką wszelkie kontakty i o własnych siłach zdobyła wykształcenie, chwytając się jednocześnie wielu dorywczych zajęć. Jedno z nich, w firmie designerskiej, zamieniło się po dyplomie w stałą pracę, z której zrezygnowała dopiero kilka lat temu, aby rozpocząć samodzielną działalność.

DEBORAH: Sama nie wiem, skąd miałam w sobie tyle energii, tyle wiary, że gdy tylko uwolnię się od matki, wszystko już będzie dobrze. I niech pani sobie wyobrazi, chyba się sprawdziło. Zwłaszcza odkąd mam własną rodzinę, dzieci... Ale gdy rodziły się moje dzieci, tym bardziej nie mieściło mi się w głowie, że ktokolwiek mógłby się znęcać nad taką małą, bezbronną istotą. A cóż dopiero własna matka... Przecież byłam z nią połączona pępownią, nosiła mnie w sobie przez tyle miesięcy... Teraz wiem, co to znaczy, czuć ruchy dziecka w brzuchu, po raz pierwszy zobaczyć je na oczy... A potem takie okrucieństwo? Jak ona mogła? Wolę o tym nie myśleć, bo od razu ogarnia mnie zgroza.

Nie tylko energia kipiała jednak w Deborah – również wściekłość, typowa dla wielu maltretowanych córek, z powodu bólu i upokorzeń zadanych ręką matki. Teraz, po ostatnim incydencie, żyła w przerażeniu, że zamknięty w niej wulkan wściekłości może znów wybuchnąć. Był to lęk uzasadniony: skrajnie silne negatywne emocje pozostałe po traumie przemocy zwiększają ryzyko, że jej ofiara z czasem zamieni się w sprawcę. Dlatego w każdym takim przypadku tym goręcej namawiam na fachową terapię.

WARTO POWIEDZIEĆ „PRZEPRASZAM”

Deborah wiedziała, że jej głównym priorytetem jest naprawa relacji z córką. „Jessica niemalże chowa się przede mną – przyznała. – Nadal się mnie boi; myślę, że to musiała być dla niej prawdziwa trauma”.

Zasugerowałam, żeby zaczęła od przeprosin. Przeprosiny za nasze niestosowne czy niesprawiedliwe zachowanie są wielkim darem, jaki możemy złożyć dziecku. Mówią mu, że jesteśmy wrażliwi i uczciwi i że szanujemy je na tyle, by przyznać się do błędu. Co nie znaczy, że nie warto zwrotnie domagać się poprawy od dziecka. Jak powiedziałam Deborah, Jessica też powinna okazać więcej szacunku dla niej i jej ciężkiej pracy – chociażby tym, że bez ociągania będzie po sobie sprzątać.

Po kilku dniach dowiedziałam się, że przeprosiny przebiegły pomyślnie. Jessica natychmiast wpadła w objęcia matki i przywarła do niej całym ciałem. Deborah nie zrezygnowała jednak z terapii, gdyż bardzo zależało jej na osiągnięciu pełnej kontroli nad negatywnymi emocjami. Przez kilka następnych sesji skupialiśmy się zatem na jej gniewie – i smutku – docierając do ich głębokich źródeł i ćwicząc ich bezpieczną ewakuację.

Molestowanie seksualne: podwójna zdrada

Molestowanie dziecka w rodzinie – bo o takim tu będzie mowa – samo w sobie jest straszliwą traumą dla dziecka, a podejrzenie (lub pewność), że matka wie o tym i nie reaguje, zwielokrotnia tę traumę do niewyobrażalnych rozmiarów. Zamach na intymność małej dziewczynki lub nastolatki pozostawia po sobie głęboki wstyd, poczucie zbrukania i zhańbienia, stygmatyzacji i przejmującej samotności. Wykorzystana seksualnie dziewczynka postrzega samą siebie jako nieodwracalnie „uszkodzoną”, godną pogardy, nieraz prawdziwej, autodestrukcyjnej nienawiści. Dodajmy do tego fakt, że sprawcą tej niepowetowanej krzywdy jest ktoś bliski – często rodzony ojciec albo nowy partner matki, ewentualnie inny dorosły członek rodziny – czyli ktoś, kto z założenia powinien dziecko chronić.

Nawet dzisiaj, po latach wnikliwych dyskusji, wielu ludzi ma nadal problemy ze zrozumieniem mechanizmu tego wyjątkowo ohydneho przestępstwa. A jest nim, w przeciwieństwie do „zwykłego” gwałtu, nie tyle nieokiełznany popęd seksualny, ile zimna, bezwzględna potrzeba dominacji. Przestępca wykorzystuje swoją władzę nad dzieckiem (lub dziećmi, gdyż molestowanie może dotyczyć niejednej dziewczynki

w rodzinie), czasem używa manipulacji, pochlebstwa lub pozorów dobrej komitywy („no, zrób tatusiowi przyjemność, jak tylko ty potrafisz”, „pokażę ci, czego masz oczekiwać od chłopców, gdy będziesz duża”), wciągając ofiarę we współnictwo i obciążając ją tym większym brzemieniem wstydu i poczucia winy, które powinny dręczyć wyłącznie jego.

Sprawca wie, czego chce, i dostaje to, czego chce, od niewinnej, bezbronnej dziewczynki, czasem na początku wieku młodzieńczego, a czasem znacznie młodszej, siedmio- albo i trzyletniej. Nawet jeśli ma jakąś świadomość (a trudno wyobrazić sobie, żeby nie miał w ogóle), jak wielką traumę i krzywdę wyrządza jej ciału i duszy, jak niszczy jej dziecięce zaufanie i piętnuje ją na całe życie, żadne skrupuły nie powstrzymują go od niecznych postępów. Emocjonalnie infantylny i niepewny siebie sprawca molestowania jest człowiekiem głęboko zaburzonym w sferze osobistej, choćby nawet dobrze funkcjonował w innych.

A co powiedzieć o matce rodziny? Czy można tłumaczyć ją niewiedzą? Cóż, jeśli naprawdę nie wie, co dzieje się pod jej dachem i z jej dzieckiem, to też marne alibi, gdyż powinna wiedzieć. Niestety, zazwyczaj wie albo przynajmniej się domyśla – ale woli zamykać na to oczy. Tak jak inne matki z tego rozdziału jest głęboko uzależniona od sprawcy – męża, partnera, rzadziej innego członka rodziny – i zbyt zastraszona, by zdobyć się na protest, a przede wszystkim obojętna na los córki. Nie chce i nie umie zapewnić jej bezpieczeństwa.

Molestowanie seksualne dotyczy tylko głęboko dysfunkcyjnych rodzin, z całkowicie zatartym podziałem ról i zniesieniem granic. Z mojego doświadczenia wynika, że jest ich, niestety, więcej, niż można by przypuszczać – nie zliczę pacjentek, którym pomagałam się uporać z tą traumą, odzyskać spokój, godność i zwłaszcza szacunek do samych siebie. Tutaj wybrałam tylko jeden reprezentatywny przypadek, dobrze ilustrujący znowę wyrodnych rodziców: ojca – sprawcy – i matki – biernego, niemego świadka przestępstwa. Jeśli byłaś w dzieciństwie molestowana i pozbawiona matczynej ochrony, z pewnością odnajdziesz w historii Kathy elementy wspólne z twoimi przeżyciami. Ale chcę też wlać w ciebie nadzieję: i ty, tak jak Kathy, możesz wygoić swoje rany, jakkolwiek byłyby dotkliwe. Proces zdrowienia zacznie się już teraz, gdy postanowisz dzielnie czytać dalej.

Kathy: zraniona do żywego

Ta elegancka, 33-letnia kobieta, księgowa w agencji reklamowej, zgłosiła się do mnie z obawami, że jej dwie małe córeczki cierpią, widząc ją stale smutną i przygnębioną. Od dawna bowiem zmagала się z depresją, którą sama trafnie uważała za następstwo przeżytego w dzieciństwie molestowania seksualnego. Historia Kathy brzmiała mi aż nadto znajomo.

KATHY: Walczę z depresją przez większość życia. Ojciec zaczął mnie molestować, gdy miałam osiem lat. To było straszne... Próbowałam przekonać samą siebie, że mogło być jeszcze gorzej, że tylu ludzi ma więcej powodów do cierpień, ale odkąd mam dzieci, te wspomnienia wracają ze zdwojoną siłą. Nie mogę poradzić sobie ze

smutkiem i jestem tutaj dlatego, że nie chcę tego robić moim dzieciom. Mogłyby myśleć, że to przez nie... Już zauważyłam, że starsza córka ma bóle brzucha, ilekroć ze mną jest gorzej, tak jakby wyczuwała moją depresję. Dzieci na to nie zasługują. Dlatego pomyślałam sobie, że czas najwyższy uporać się z przeszłością. Dużo czytałam na ten temat i próbowałam jakoś to przeboleć na własną rękę, myślałam, że dam radę, ale widzę, że nic z tego. Czuję się bezsilna.

Kathy dobrze zrobiła, szukając fachowej pomocy. Molestowanie seksualne należy do tych doświadczeń życiowych, które bezwzględnie jej wymagają. U kobiet w sytuacji Kathy depresja występuje praktycznie zawsze, przewidywalnie jak zmiany pór roku. Im dłużej jednak pracujesz z dobrym terapeutą, tym mniejszą władzę mają nad tobą traumatyczne wspomnienia. Poddanie się terapii jest najlepszym prezentem, jaki możesz zrobić sobie i swojej rodzinie.

Pierwszy etap polega na odtworzeniu sytuacji w domu w czasach, gdy doszło do molestowania. Uprzedziłam o tym Kathy, wiedząc, że nie będzie to dla niej łatwe – ale znalazła w sobie dość odwagi i determinacji.

KATHY: Zaczęło się, gdy miałam osiem lat. Siedziałam na łóżku w sypialni rodziców i oglądaliśmy z ojcem telewizję. Nagle zaproponował, żebyśmy pobawili się w konia i jeźdźca. Posadził mnie na sobie, na dziwnym twardym wzniesieniu – oczywiście nie miałam wtedy pojęcia, że to erekcja... Początkowo w ogóle nie rozumiałam, o co mu chodzi. Zaczął mnie dotykać, całować, chciał, żebym ja go też dotykała... Nigdy nie posunął się do penetracji, ale to i tak był koszmar, Susan...

JA: Wyobrażam sobie, jaki koszmar. Była pani zdezorientowana, zmieszana, przestraszona. Nie trzeba penetracji, żeby doświadczyć molestowania seksualnego.

Molestowanie obejmuje całą gamę zachowań, włącznie z pełnym stosunkiem płciowym, ale niekoniecznie. Wszystkie bez wyjątku oznaczają za to zdradę zaufania dziecka do opiekuna i bezwzględną demonstrację siły ze strony tego ostatniego. Obnażanie się, pokazywanie pornografii, nakłanianie dziecka, żeby się rozebrało, podpadają pod tę kategorię, nawet bez najmniejszego fizycznego kontaktu. Kontakt z kolei, jeśli do niego dojdzie, też przybiera najróżniejsze formy – „złego dotyku”, zmuszania, żeby to dziecko dotykało genitaliów sprawcy, ocierania się, penetracji palcami lub gadżetem, seksu oralnego czy wreszcie pełnego stosunku.

Twoje ciało jest integralne, w całości zamieszkaną przez ciebie, oddzielającą cię od reszty świata. I całe zostaje pogwałcone podczas molestowania, całe doświadcza jego następstw. Prosta zasada: wszelkie zabawy czy zachowania wobec dziecka, które mają pozostać „naszym sekretem”, najprawdopodobniej noszą cechy molestowania. I niemal na pewno, tak jak wyżej wymienione, są przestępstwem.

MILCZĄCA MATKA: NEGACJA LUB OSKARŻENIA

Dramat Kathy trwał latami – automatycznie nasunęło mi się więc pytanie, czy próbowała poskarżyć się matce albo komukolwiek.

KATHY: Ojciec zakazywał mi o tym mówić, ale gdy miałam dziesięć lat, jednak powiedziałam matce. Chciałam, żeby to się wreszcie skończyło. A ona praktycznie nic nie zrobiła! Podobno rozmawiała z ojcem i miał jej przyrzec, że to się nigdy nie powtórzy i że pójdzie na terapię. Nie dotrzymał żadnej z tych obietnic. Wszystko zostało po staremu.

Kochająca matka, na wieść o molestowaniu córki, z furią rzuciłaby się na krzywdziciela. „Gdyby ktoś tknął moje dziecko w ten sposób – powiedziała kiedyś jedna ze słuchaczek na antenie mojego programu – rozszarpałabym go własnymi rękami i natychmiast wezwałabym policję!”. Była to typowa postawa walecznej lwicy, gotowej na wszystko w obronie swego dziecka. Każda córka zasługuje na taką matkę, ale nie każda, niestety, ma tyle szczęścia. Matka pozbawiona miłości, empatii i hartu ducha może latami tolerować straszliwą krzywdę wyrządzaną córce pod dachem rodzinnego domu.

A nawet gorzej, wyrodna, dysfunkcyjna matka potrafi przerzucić na dziecko odpowiedzialność za zadawane mu cierpienia, jak widzieliśmy na przykładzie Niny. Słowa matki, zamiast łagodzić ból, rozjątrzają rany żrącym kwasem:

- Ojciec nigdy nie zrobiłby tego sam z siebie, to ty musiałaś wleźć mu do łóżka.
- Gdybyś sama nie chciała, kazałabyś mu przestać.
- Musiało ci być miło.
- Gdybyś nie paradowała po domu w tych szortach, nic takiego by się nie stało.

Albo też matka sięga po negację, popularną metodę samoobrony przed niewygodnymi faktami. „To niemożliwe”, „Zmyślasz, żeby zwrócić na siebie uwagę”, „Wygadujesz na ojca, bo jesteś na niego zła” – odpowiada na skargi córki, zwalniając się tym samym z obowiązku działania.

Jeśli nawet zechce przyjąć prawdę do wiadomości, jej interwencja sprowadza się do banalnych „dobrych rad” w rodzaju: „Zamykaj się od środka na klucz” bądź „Trzymaj się z dala od niego”.

Jak w ogóle możliwa jest taka postawa, taka niegodziwość wobec własnego dziecka? Niestety, jak wszystkie matki z tego rozdziału, kobietę udzielającą niemej zgody na molestowanie seksualne córki cechują bierność, tchórzostwo i egocentryzm. Być może paraliżuje ją lęk, co by się stało w razie rozpadu rodziny, być może wstyd i poczucie winy, jakie musiałaby znieść w razie ujawnienia prawdy. Może uważa, że molestowanie córki jest wartą zapłacenia ceną za finansowy byt rodziny, który stanąłby pod znakiem zapytania, gdyby zaczęła walczyć z występnyim mężem czy partnerem.

Czasami w grę wchodzi nawet zazdrość o molestowaną córkę. Matka czuje się zepchnięta na drugi plan w swoim związku przez „rywalkę”, błędnie zakładając, że molestowanie dziecka jest następstwem niezaspokojonego popędu seksualnego – a nie

brutalnej potrzeby dominacji ze strony głęboko zaburzonego mężczyzny. Jeśli do tego kazirodchy ojciec jest majątnym człowiekiem sukcesu – co zdarza się wcale nierzadko – przegraną „rywalizację” o jego względy kompensują dobra materialne, dla kobiet z omawianej tu kategorii ważniejsze niż dobro dziecka.

Jedno jest pewne: matka bierny świadek albo i cicha współniczka molestowania nie ma w sobie empatii, miłości ani instynktu opiekuńczego. Pojęcia te nie wchodzą w skład jej emocjonalnego słownika.

WYŻSZY POZIOM ZDRADY

Nie sposób przecenić wpływu matczynej odpowiedzi na dochodzenie córki do siebie po jakimkolwiek traumatycznym przeżyciu, włącznie z molestowaniem seksualnym. Reakcja matki decyduje o tym, jak córka postrzega swoją złą przygodę i siebie samą jako jej ofiarę. Kochająca matka wierzy słowom córki, zapewnia ją, że nie zrobiła nic złego, i podejmuje zdecydowane kroki, żeby molestowanie nie powtórzyło się nigdy więcej – często rozstając się ze sprawcą i/lub wydając go w ręce policji. Córka pozbawiona takiego wsparcia ze strony matki czuje się „uszkodzona”, zbrukana i inna – to trzy niezatarte ślady kazirodztwa w psychice ofiary.

Kathy radziła sobie początkowo ucieczką w jedzenie, jak często zdarza się molestowanym dziewczynkom. Wynika to z pragnienia ukrycia się za parawanem otyłości, w przekonaniu (błędym), że będą wtedy mniej godne pożądania, a zatem bezpieczne.

KATHY: Chłopcy zupełnie dla mnie nie istnieli. Zresztą, kto by mnie chciał? Dziewczyne, z którą rodzony ojciec wyprawiał takie straszne rzeczy? Jadłam, żeby zaspokoić pustkę i samotność. Nie ufałam nikomu, byłam stale w stresie. W czasach studenckich bardzo przytyłam, co zdołowało mnie jeszcze bardziej. Przeszłam terapię z powodu depresji i w końcu udało mi się schudnąć, ale nadal uważałam, że nikt mnie nigdy nie pokocha...

Po studiach dostałam staż w agencji reklamowej, no i wtedy stał się cud.

Kathy zaprzyjaźniła się z Ethanem, miłym i sympatycznym kolegą z pracy. Przyjaźń wkrótce przerodziła się w uczucie, potem w romans.

KATHY: Ethan jest naprawdę wspaniały. Wiem, jak ciężko było mu znieść wiedzę o naturze moich cierpień. Nasłuchał się o tym przez trzynaście lat naszego związku i nigdy mnie nie zawiódł. Był ze mną, ilekroć wpadałam w depresję. Chyba sam Bóg mi go zesłał.

Ale nawet miłość i wsparcie Ethana nie mogły dać Kathy pewności, że straszne wspomnienia, pozornie uśpione, nigdy nią nie zawładną. Niestety, wracały ze zdwojoną siłą przy narodzinach każdej z córek, czasami również wtedy, gdy mąż kąpał czy ubierał dzieci. To skądinąd zrozumiałe: macierzyństwo jest jednym z najsilniejszych

bodźców ożywiających minione traumy. Do takich aktywatorów pamięci należy też śmierć kogoś z rodziców, drastyczne sceny w filmach czy reportażach, a nawet uświadomienie sobie, że twoja córka wkracza w wiek, w którym ty sama po raz pierwszy doświadczyłaś molestowania.

KATHY: Mama uważa, że to powinno być za nami. Niedawno usłyszałam od niej, że nie chce o tym mówić, bo to dla niej zbyt żenujące. Chyba nie ma pojęcia, czym naprawdę jest zażenowanie, wstyd, hańba! A ja jestem teraz w takim punkcie, że nie zniosę dłużej jej zakłamania i negacji. Zachowuje się tak, jakby nic się nie stało. Ja też chętnie miałabym to wszystko za sobą, ale ona mi nie pomaga. I ciągle boli mnie jej postawa, i tamta, i dzisiejsza. Mówi się, że trzeba przebaczyć, żeby móc pójść dalej – co zrobić, kiedy nie potrafię?

JA: Matka wyrządziła pani straszną krzywdę, Kathy, i wcale nie musi pani jej przebaczać, choćby wszyscy dookoła mówili co innego. *Musi* pani za to zmniejszyć wpływ tej zdrady na siebie i swoje życie. Przebaczenie nie jest czarodziejską różdżką, która wszystko przemienia, zwłaszcza jeśli pani rodzice, jak widać, nadal nie poczuwają się do odpowiedzialności za to, co pani zrobili.

KATHY: Dziękuję, że pani to mówi. Teraz, kiedy mam dwie śliczne córeczki, tamte przeżycia znów wypływają na powierzchnię. Nigdy nie pozwoliłabym komukolwiek skrzywdzić moich dzieci. Nigdy nie naraziłabym ich na sytuację *potencjalnego* zagrożenia. I chyba wiem, co najbardziej spędza mi sen z powiek: to, że nie jestem w stanie pojąć, dlaczego moja matka nie miała takich uczuć wobec mnie...

Powiedziałam Kathy, że skupianie się na tych „dlaczego” nie ma według mnie wielkiego sensu. Możemy gubić się w domysłach latami, a i tak nie dojdziemy prawdy, a nawet jeśli, co to zmieni? Nie tędy droga. Aby wyzdrowieć, musimy odtworzyć, co się stało (*co*, a nie *dlaczego*), przeanalizować następstwa tej traumy dla nas i zobaczyć, co możemy z nimi zrobić dzisiaj.

Zraniona, nie zniszczona

Patrząc wstecz na moją długą karierę zawodową, najbardziej dumna jestem z tego, że jako jedna z pierwszych i nielicznych w tamtych czasach psychoterapeutów wyciągnęłam na światło dzienne wstydlivy problem molestowania seksualnego w rodzinie. Przełamanie tego wielkiego tabu wymagało żaźartej walki – mówiłam o tym (och, do ochrypnięcia!) w radiu i telewizji, na seminariach, w wywiadach prasowych... Wracałam do tematu przy każdej okazji, obsesyjnie, dopóki opinia publiczna i specjaliści od zdrowia psychicznego (w sporej części bardzo oporni) nie zechcieli mnie wysłuchać, a samo zjawisko nie zaistniało w powszechnej świadomości.

Teraz na szczęście mamy już dawno za sobą te pionierskie czasy, dysponujemy i statystykami, i wiedzą o straszliwych skutkach molestowania seksualnego – podobnie jak maltretowania, zaniedbywania i wszelkich innych krzywd doświadczanych w dzieciństwie.

Zawsze głęboko porusza mnie i zdumiewa dzielność kobiet takich jak Emily, Kim, Nina, Deborah czy Kathy. Choć zostały zdradzone przez własne matki, nie tylko wyszły cało z traumatycznego dzieciństwa, ale były w stanie zacząć nowe życie – twórcze, spełnione, nierzadko szczęśliwe. Nie ma dla mnie większej satysfakcji niż świadomość, że mogłam im w tym pomóc.

Teraz chcę zapewnić i ciebie: jeśli masz za sobą podobne przeżycia, jeśli padłaś w dzieciństwie ofiarą zaniedbań emocjonalnych i fizycznych, maltretowania czy molestowania, twoje życie nie jest ślepym zaułkiem. Nawet jeśli do dzisiaj głęboko przeżywasz skutki swojej traumy – dotąd nieleczone lub źle leczone – uzdrowienie może być równie spektakularne. Nie jesteś przeklęta ani z góry skazana na życiową klęskę. Jesteś boleśnie zraniona, ale nie zniszczona. Co więcej, z twoich strasznych wspomnień może płynąć również mądrość, empatia, współczucie, wrażliwość na własną i cudzą krzywdę. Dobre wykorzystanie tego bagażu można porównać do produkcji słodkiej lemoniady z kwaśnych cytryn. Chcę ci dać przepis na taki ożywczy napój.

Część II

Jak wygoić „matczyną ranę”

W następnych rozdziałach poznasz skuteczne techniki – odgrywanie ról, pisanie listów, wizualizacje, ćwiczenia postawy niedefensywnej – sprawdzone w mojej długoletniej praktyce terapeutycznej. Stosuję je, aby pomóc niekochanym córkom przejść od zagubienia, bólu, smutku i gniewu do uzdrawiającego odkrycia, że to, czego zaznały w dzieciństwie, nie było ich winą.

W miarę jak będziesz czytać dalej i sama robić proponowane przeze mnie ćwiczenia, ty również dokonasz tego odkrycia, uświadomisz sobie raz na zawsze, że nie ponosisz odpowiedzialności za niekochające zachowania twojej matki. Nie było w tobie niczego, co uzasadniałoby emocjonalne porzucenie, krytykę, kontrolę, kpiny i szykany z jej strony, nie mówiąc o maltretowaniu czy molestowaniu seksualnym. *Zasługiwałaś na bycie kochaną*, ale matka z jakichś powodów nie chciała albo nie umiała dać ci miłości, ciepła, wsparcia i wszelkich innych dobrych uczuć, których tak pragnęłaś. Niektóre z ćwiczeń w następnych rozdziałach mają na celu pomóc ci w akceptacji tej smutnej prawdy i przyswojeniu jej sobie w najgłębszych warstwach twojej istoty, świadomej i podświadomej. Zanim wyzdrowiejesz i będziesz mogła podjąć racjonalne decyzje co do waszych dalszych relacji, musisz całą sobą zrozumieć, co spotkało cię w dzieciństwie. Musisz odczuć to nie tylko w sercu, ale też w głowie, w trzewiach, „w kościach”, jak mówi się potocznie.

Wiem z własnego doświadczenia i pracy z niezliczonymi pacjentkami, z otrzymywanych przeze mnie listów i e-maili, jak bardzo boli to spojrzenie prawdzie w oczy. Wiem, że wymaga odwagi, ale jest etapem niezbędnym, jak oczyszczanie rany przez chirurga, aby usunąć źródło przewlekłej ropnej infekcji. Dopiero po tym zabiegu twoja „matczyna rana” będzie mogła goić się prawidłowo, a później pokryć mocną, trwałą blizną, z czasem coraz bledszą. Podążaj we własnym rytmie. Czytaj małymi porcjami, daj sobie czas na przetrwanie każdego akapitu czy podrozdziału i wznawiaj lekturę, gdy będziesz gotowa na ciąg dalszy. Nie próbuj tłumić emocji. Być może raz czy drugi zbierze ci się na płacz – i nic w tym złego. Żal i gniew są naturalnymi, wręcz niezbędnymi elementami tego procesu. Pamiętaj, łązy niczym rzeka biorą początek w jednym miejscu, ale zdążają do innego – niewykluczone, że popłyniesz wraz z nimi w stronę uzdrowienia.

Chciałabym jeszcze bardzo wyraźnie podkreślić, że ćwiczenia z następnych rozdziałów nie są pomyślane jako alternatywa dla pracy z żywym terapeutą, czy to indywidualnie, czy w grupie, czy w programie dwunastu kroków. Jeśli masz za sobą fizyczne maltretowanie lub molestowanie seksualne, *bezwzględnie* wymagasz fachowej pomocy. Jeśli obecnie koisz swój ból alkoholem czy narkotykami, musisz najpierw dołączyć do grupy AA albo przejść specjalistyczną terapię uzależnień. Nie zabieraj się do moich ćwiczeń przed upływem przynajmniej trzech miesięcy pełnej abstynencji – we wczesnym okresie wychodzenia z nałogu jesteś zbyt wrażliwa i rozchwiana emocjonalnie, by stawić czoło tak bolesnym wspomnieniom bez ryzyka powrotu do

„kojącej” substancji. Również w razie rozpoznanej depresji, czy to aktualnie, czy w przeszłości, potrzebujesz specjalistycznej opieki i wiedzy o skutecznych metodach kontroli nad chorobą. Zasadnicze znaczenie ma wreszcie świadomość, że nie jesteś sama ze swoimi problemami.

Zacniemy pracę na chłodnym, racjonalnym „poziomie głowy”, aby dopiero w drugiej kolejności zejść na „poziom serca”. Zdrowy człowiek potrafi oddzielić myślenie od odczuwania, a ja w razie potrzeby pomogę ci zachować równowagę między jednym a drugim. Jeśli nie należysz do żadnej z wymienionych wyżej kategorii, z pewnością jesteś w stanie wykonać znaczną część tej pracy samodzielnie – zwłaszcza ćwiczenia z komunikowania się uważam za bezpieczne dla niemal wszystkich, a jednocześnie bardzo rewolucyjne dla twojego sposobu myślenia. Miej jednak na uwadze, że połączenie moich technik z fachową terapią byłoby rozwiązaniem optymalnym, przynoszącym ci najwięcej korzyści.

W ramach przygotowań do bolesnej operacji rozdrapywania starych ran warto byłoby również zapewnić sobie osobistego „asystenta” – kogoś bliskiego, kto w razie potrzeby podtrzymałby cię na duchu. Jeśli uczęszczasz lub zamierzasz uczęszczać na terapię, możesz zabrać tę książkę ze sobą i wykonać kilka ćwiczeń z pomocą terapeuty – albowiem szukanie pomocy jest zawsze oznaką siły, nie słabości. Nie wahaj się też sama wracać do lektury, kiedy tylko odczujesz potrzebę czy ochotę skorzystać, choćby po raz enty, z moich sugestii, wskazówek i wsparcia.

Kilka porad co do wyboru właściwego terapeuty

Jeśli uznasz – do czego cię zachęcam – że przydałaby ci się fachowa pomoc, musisz jeszcze trafić pod dobry adres. Potrzebujesz terapeuty obeznanego z patologiami rodzinnymi i ich skutkami, otwartego i zaangażowanego, który sam nie będzie miał oporów przed dotykaniem kwestii tak trudnych i bolesnych jak twoje relacje z niekochającą matką. A, niestety, nie u każdego z licznych przedstawicieli mojej branży znajdziesz zrozumienie i pomoc, na jaką masz prawo liczyć.

Bardzo cię proszę, zaniechaj wizyt u kogoś, kto po wysłuchaniu twojej historii skomentuje ją jednym z następujących stwierdzeń:

- To wszystko przeszłość – nie może pani ciągle patrzeć wstecz.
- Przejdźmy do tego, co dzieje się tu i teraz.
- Czy nie jest pani zbyt surowa dla matki? Ona też ma swoje problemy.
- Chyba nie chce pani przez resztę życia użalać się nad sobą.
- Musi pani wybaczyć, zapomnieć i pójść własną drogą.

We wszystkich tych komentarzach pobrzmiwa pewna pobłażliwość, by nie rzec, lekceważenie. Wszystkie kwestionują twoje przeżycia i uczucia. Praca z osobą, która w ten sposób podchodzi do twojej przeszłości, może cię tylko zdezorientować

i sfrustrować, wzmacniając w tobie poczucie winy, zapewne już obecne („Dlaczego ciągle mażę się jak dziecko?”, „Dlaczego nie mogę sobie z tym poradzić?”), i obniżając samoocenę. Szukaj terapeuty aktywnego, który nie zadowoli się słuchaniem cię w milczeniu albo pytaniami typu: „I co pani czuje w związku z tym?”. Potrzebujesz kogoś, w kim znajdziesz prawdziwy oddźwięk i empatię. Zaufaj swojej intuicji – jeśli coś cię „uwiera” w kontakcie z terapeutą (dyskomfort? niepewność? brak wrażenia, że jesteś naprawdę wysłuchana?), nie jest to osoba dla ciebie.

Nie śpiesz się ani nie idź na skróty

W czasie pracy z tą częścią książki bądź dla siebie lepsza niż zwykle; zadbaj o więcej wolnego czasu na pisanie, spacer, refleksje, odpoczynek. W stanie emocjonalnego wzburzenia lub rozchwiania, do jakiego mogą cię doprowadzić pewne rozdziały czy ćwiczenia, staraj się unikać wszelkich poważniejszych decyzji – odłóż je na tak długo, aż odzyskasz równowagę i w pełni trzeźwy osąd. Dotyczy to również ewentualnych problemów w twoim związku uczuciowym i wahań, czy chcesz go kontynuować: nie rób żadnych pochopnych ruchów, dopóki nie przepracujesz sytuacji z matką. Powiedz sobie, że wszystko w swoim czasie.

Nie będę obiecywać, że sama lektura tych rozdziałów magicznie odmieni twoje życie naznaczone piętnem niekochającej matki – byłoby to nieodpowiedzialnością z mojej strony. Mogę za to obiecać, że zastosowanie przedstawionych przeze mnie strategii zmniejszy twój ból i zamęt. Będziesz w stanie zobaczyć siebie samą i swoją matkę w nowym, prawdziwym świetle, a to już bardzo dużo. Ta uzdrowicielska jasność spojrzenia będzie dla ciebie podstawą do racjonalnych decyzji dotyczących waszych dalszych stosunków i odbudowy twojego życia.

Rozdział 7

Pierwsze przebłyski prawdy

„Zaczynam widzieć, że nie wszystko było moją winą”

- Mówisz „tak”, chociaż chciałabyś powiedzieć „nie”.
- Przymknasz sobie, że dłużej nie pozwolisz się tak traktować, ale ciągle odwołujesz się do momentu buntu.
- Nie znajdujesz sposobu, żeby ewoluować, zacząć żyć własnym życiem i wyjść z cienia matki.

Każdemu z tych zachowań brakuje logiki. Na zdrowy rozum wiesz, że masz wiele możliwości. „Jestem dorosła. Powinnam bez poczucia winy umieć powiedzieć mamie, że nie mogę przyjść do niej na obiad – powtarzasz sobie w duchu. – Potrafię przełożyć spotkanie z przyjaciółmi – więc gdzie tkwi problem? Dlaczego tak ciężko mi zrobić coś tak prostego?”.

Odpowiedzi kryją się w twoim „zaprogramowaniu”, w matczynych przekazach bombardujących cię od zawsze niczym pyłki tysięcy dmuchawców i owocujących fałszywymi przekonaniem na temat siebie samej i waszej więzi. W zdrowej relacji matka-córka przekazy te byłyby pożywną strawą dla twojej wiary w siebie, rozwoju i dojrzewania ku samodzielności.

Ale cóż, tak się nie stało. Twoja matka skupiała się znacznie bardziej na swoich potrzebach niż na twoich, a w zachowaniach wobec ciebie często szukała ulgi dla własnych lęków i stresów. Widziałaś już, jak typowym wybiegiem niekochających matek jest racjonalizacja i negacja zadawanego córkom bólu wraz z odbijaniem piłeczki w ich stronę. Widziałaś również, jak powszechna jest skłonność córek do akceptacji matczynych oskarżeń i w efekcie do zachowań masochistycznych (zwanych też autosabotażem; którego to słowa będę dalej używać), przetrwałych w ich relacjach z matkami niezależnie od upływu czasu. To właśnie twój przypadek: pokrętnie komunikaty matki zaprogramowały cię w taki sposób, byś była skłonna działać przeciwko własnym interesom, a jej interesy zawsze uważać za ważniejsze.

Otrzymywałaś te komunikaty nie tylko w słowach, ale też w zachowaniu matki wobec ciebie, a nawet w mowie jej ciała: westchnieniach, przewracaniu oczami na znak dezaprobaty, w uśmiechach w nagrodę za posłuszeństwo, wrogo zaciśniętych ustach w charakterze kary. Nieustanne instrukcje i wzmocnienia płynące od matki, tak często wykorzystywane przez nią dla utrzymania pseudorównowagi sił w waszej relacji z wyraźnym przechyłem w jej stronę, ograniczyły rozwój twojej tożsamości, godności, dobroci i poczucia zakotwiczenia w świecie. Nawet jeśli dzisiaj jesteś daleko od niej, twoje życie ukształtowało się w znacznej części zgodnie z tym wczesnym zaprogramowaniem. Zanim będziesz mogła to zmienić, przebudować wasze relacje, w pełni zrozumieć, kim jesteś i czego pragniesz, musisz najpierw rozszyfrować

nieprawdy ukryte w matczynych komunikatach, a następnie przystąpić do stopniowego usuwania wpojonych ci mechanizmów autosabotażu.

To właśnie zaczniemy robić w tym rozdziale.

Jest to wielkie i niełatwe zadanie. Będziemy posuwać się powoli, w pierwszej kolejności koncentrując się na samym procesie programowania, aby później przyjrzeć się z bliska czynnikowi najłatwiejszemu do identyfikacji: twoim przekonaniom.

Istota programowania: jak „jesteś” zamienia się w „jestem”

Wyobraź sobie, jak matka kilkunastomiesięcznej córeczki obserwuje jej pierwsze samodzielne kroki, uśmiecha się, wyciąga ręce, zachęca i klaszcze: „No proszę, jaka jesteś dzielna! Zobacz, umiesz *chodzić*! Jesteś już dużą dziewczynką!”. W takim momencie i tysiącu podobnych w stronę dziecka płyną przekazy odczytywane przez nie mniej więcej tak: „Mama zauważa i docenia to, co robię. Kocha mnie. Jestem dzielna. Jestem duża. Chodzę!”.

Uśmiech i aprobata wszechpotężnej matki są najwyższą nagrodą dla małego człowieka, który z całych sił stara się zasłużyć na więcej. Niechęć i krytyka działają z kolei paraliżująco: „Jeśli rozgniewam mamę, mogę nie przeżyć. Nie daj Boże, mama pójdzie sobie i zostawi mnie na pastwę losu” – myśli dziecko, chociaż, rzecz jasna, nie słowami. Ale niezależnie od pozytywnego bądź negatywnego znaczenia matczynych komunikatów dziecko chłonie je wszystkie całym sobą i buduje wokół nich sam rdzeń swojej tożsamości. Matczyne „jesteś” staje się dziecięcym „jestem”.

Na tym właśnie polega internalizacja. Komunikaty z zewnątrz uznane za własne tworzą podwaliny dla naszych najdawniejszych i najgłębszych przekonań. Ponieważ unosiły się w powietrzu wdychanym przez nas od najmłodszych lat, wierzymy w ich prawdziwość i postępujemy tak, jakby były prawdziwe. Robimy to bez zastanowienia, niemal automatycznie, gdyż nawet nie przychodzi nam do głowy, że można by zweryfikować te tak „odwieczne” aksjomaty. Jest to cudownym darem, jeśli od dzieciństwa słyszeliśmy pochwały i zachęty – wtedy sami o sobie myślimy: „Jestem mądra i zdolna”, „Jestem dobrym człowiekiem”, „Mam silny charakter”, „Zasługuję na miłość” i tak dalej. Ale niekochająca matka obciąża córkę ładunkiem przekonań – czyli głęboko wpojonych koncepcji, postaw, oczekiwań, percepcji siebie, innych ludzi, świata, tego, co dobre i co złe – nie tylko fałszywych, lecz też wybitnie destrukcyjnych.

Wiele stwierdzeń matki zaczynających się od „jesteś” wyraża jej dezaprobatę, krytycyzm albo bezradność: „Jesteś egoistką”, „Jesteś tak irytująca, że świętego wyprowadziłabyś z równowagi”, „Jesteś jedyną osobą, na którą mogę liczyć”. Internalizacja powyższych komunikatów jako przekonań bynajmniej nie zamyka sprawy – przeciwnie, dopiero uruchamia cały łańcuch zdarzeń. Negatywne przekonania sprawiają ci ból. Próbujesz z nimi walczyć, uciszyć wewnętrzny głos, który mówi ci, jak bardzo jesteś zła, bezmyślna, samolubna czy „do niczego”. Polemizujesz z nim, zastanawiasz się, czy mówi prawdę i co by to znaczyło, gdyby faktycznie mówił. Starasz się udowodnić samej sobie, że głos nie ma racji. Ale przede wszystkim cierpisz.

Ogarnia cię smutek, złość, poczucie winy, zażenowanie, przygnębienie, wstyd, gorzkość, rezygnacja – możliwe reakcje emocjonalne są niezliczone, ale zawsze bolesne.

Co dalej dzieje się z bolesnymi uczuciami? Napędzają zachowania o charakterze autosabotażu (ang. *self-defeating behavior*). Jeśli twoja narcystyczna lub despotyczna matka wpoila w ciebie fałszywe przekonanie, że nigdy nie dorównasz jej (lub czyimkolwiek) standardom, w miejsce wiary w siebie i poczucia bezpieczeństwa pojawia się kompleks niższości, zniechęcenie, wycofanie. Z powodu tych uczuć możesz sama pozbawiać się szans na udany związek – mierząc zbyt nisko – albo na karierę zawodową, mówiąc sobie, że skoro raz odrzucono twoją aplikację, nie ma sensu ponawiać prób. Po co narażać się na jeszcze więcej wstydu i rozczarowań? Tak czy inaczej, syczy ci jadowity wewnętrzny głos: „Nigdy nie będę dość dobra, nigdy nie wygram z konkurencją”.

Czyj to głos? Twojej matki. Czyim interesom służy? Jej własnym. Narcystyczna matka nie musi mówić ci wprost: „Schyl się, żebym ja była bardziej widoczna”, a despotyczna nie musi głośno życzyć ci porażki potwierdzającej, że to ona ma rację. Programowanie wdrukowane w ciebie przez jedną czy drugą wykona tę pracę za jedną i drugą, nawet pod jej nieobecność.

Ilekoć blokuje cię zachowanie o charakterze autosabotażu, możesz mieć pewność, że cały mechanizm działa niezawodnie: fałszywe przekonanie generuje bolesne uczucie, więc chcąc złagodzić ów ból, postępujesz zgodnie ze schematem i ze szkodą dla siebie – czy zdajesz sobie z tego sprawę, czy nie.

Przeanalizujmy ten cykl dokładniej na jeszcze jednym przykładzie.

1. JAKO DZIECKO WCHŁANIASZ MATCZYNE KOMUNIKATY

Od najmłodszych lat słyszysz od depresyjnej matki: „Nie wiem, co bym bez ciebie zrobiła. Ty jedna scalasz naszą rodzinę. Jesteś moim aniołkiem, jak tak dbasz o wszystko”. Uśmiech na jej smutnej twarzy pojawia się tylko wtedy, gdy na przykład ugotujesz obiad (w wieku ośmiu lat) albo usprawiedliwisz ją przez telefon (w wieku dwunastu lat), że nie może przyjść do pracy, bo jest chora – skądinąd zgodnie z prawdą, tyle że nie chce się leczyć.

2. INTERNALIZUJESZ TE WCZESNE PRZEKAZY, ZAMIENIAJĄC JE WE WŁASNE FAŁSZYWE PRZEKONANIA

„Tylko ja mogę dać mamie szczęście. Muszę zasłużyć na jej miłość dobrymi uczynkami, bo wtedy czuje się lepiej – nawet gdyby kazała mi kłamać w swojej obronie. Jeśli mama jest nieszczęśliwa, to moja wina. Nie mam prawa robić tego, co chcę, ani nie mam prawa się skarżyć. Moim zadaniem jest troszczyć się o mamę”.

Te przekonania, ściśle powiązane z prawami, obowiązkami i tożsamością, zarówno twoimi, jak i matczynymi, programują cię na niemożliwe. Prawda wygląda bowiem tak, że *nie jesteś* odpowiedzialna za szczęście matki ani nie masz żadnego wpływu na jej problemy – tylko ona sama może je rozwiązać. Dlatego *zawsze* czeka cię porażka. Prawdziwa miłość to nie towar, za który dziecko musi płacić dobrymi uczynkami. Masz

prawo do miłości bezwarunkowej, do beztroskiego dzieciństwa i własnego życia, a myślenie, że możesz czy wręcz musisz z nich zrezygnować, jest pozbawione sensu. A cóż dopiero mówić o wymogu rezygnacji bez żalu, skarg czy protestu! Twoje zadanie jako małej osoby ludzkiej polega na rozwoju w kierunku samodzielności, a zadanie twojej matki na wspomaganie cię w tym procesie. Wpojone w siebie przekonania, echo nieracjonalnych komunikatów matki, nadają jednak zupełnie inny ton twoim emocjom i zachowaniom.

3. FAŁSZYWE PRZEKONANIA GENERUJĄ BOLESNE UCZUCIA

Skoro twoje próby uszczęśliwienia niewydolnej matki są z góry skazane na klęskę, wśród twoich emocji, w dzieciństwie i później, przeważają zwykle te negatywne: rozczarowanie, zagubienie, bezsilność, wstyd, poczucie winy, choćbyś starała się ze wszystkich sił. *Oczekiwano* od ciebie, że staniesz na wysokości zadania, a ty zawiodłaś – to bardzo dotkliwa świadomość. Możesz też czuć się znużona, rozżalona, zła na siebie za to rozżalenie i przede wszystkim przeraźliwie smutna z powodu porażki, zwłaszcza gdy widzisz jej efekty: rodzinę w rozsypce, bałagan w domu, problemy finansowe, nieszczęśliwą minę matki...

4. ABY ZŁAGODZIĆ ZŁE EMOCJE, UCIEKASZ W AUTOSABOTAŻ

Próby uporania się z wewnętrznym dyskomfortem mogą pójść w różnych kierunkach. Jako dziecko poświęcałaś zapewne mnóstwo czasu i energii na wyręczanie matki nie tylko w opiece nad domem i resztą rodziny, ale też w rozwiązywaniu jej osobistych problemów. Mimo kolejnych niepowodzeń wciąż ponawiałaś próby naprawy tego wszystkiego, co szwankowało w jej życiu – gdyż *tylko to* dawało ci pewność, że jesteś dobrą córką, godną matczynej miłości. Być może opanowałaś również do perfekcji sztukę kamuflażu: choćbyś walczyła resztkami sił, udawałaś, że wszystko jest w porządku, i nie prosiłaś nikogo o pomoc, aby nie okazać słabości, bezradności czy zniechęcenia.

Jest wielce prawdopodobne, że również w wieku dorosłym stawiasz potrzeby matki na pierwszym miejscu i spieszysz je zaspokajać nawet wbrew własnym pragnieniom – i nawet jeśli rozsądek mówi ci o bezzasadności takiego postępowania. Nie posłuchasz głosu rozsądku, skoro najszybszy i najlepiej znany ci sposób przekonania siebie samej, matki i całego świata o twojej wartości polega właśnie na opiekuńczych gestach wobec niej.

Zdając sobie sprawę ze złożoności ludzkich zachowań i ich motywów, nie chcę, rzecz jasna, sugerować, że u wszystkich córek depresyjnych matek występuje identyczny z wyżej opisanym łańcuch fałszywych przekonań, bolesnych emocji i działań sprzecznych z ich własnym interesem. Każda matka jest inna, każda córka jest inna i każda relacja między nimi ma swoją specyfikę. Mogę cię jednak zapewnić, że jeśli zadasz sobie trud dotarcia do źródeł twoich autosabotażowych zachowań, odkryjesz po drodze grube warstwy programowania złożone z negatywnych przekonań i wygenerowanych przez nie równie negatywnych emocji.

Ukryta moc przekonań i emocji

Gdy już zrozumiesz związek między przekonaniem, emocjami i zachowaniem, przerwanie tego łańcucha może wydawać się stosunkowo proste. Niestety, muszę wyprowadzić cię z błędu. Chociaż skorygowanie fałszywych przekonań jest faktycznie pierwszym doniosłym krokiem w kierunku zmiany twojej relacji z matką (która to zmiana w naszym przykładzie będzie polegać na innym podejściu do jej potrzeb i oczekiwań), w praktyce niełatwo go wykonać, i to z kilku powodów. Przede wszystkim w naturze przekonań leży... no właśnie, jeszcze jedno zasadnicze *przekonanie*: o ich prawdziwości. Ziemia jest okrągła, niebo jest niebieskie, a moim zadaniem jako córki jest uszczęśliwiać matkę, czy tego chcę, czy nie. Wiele naszych fałszywych przekonań od tak dawna zwykliśmy uważać za prawdy objawione, że nawet nie myślimy o podaniu ich w wątpliwość. Stały się dla nas rzeczywistością i nie postrzegamy ich jak filtrów nienaturalnie zabarwiających naszą percepcję.

Dość często nie potrafimy nawet zidentyfikować przekonań odpowiedzialnych za największy zamęt w naszych głowach, podobnie jak pełnej gamy uczuć odpowiedzialnych za najbardziej destrukcyjne dla nas zachowania. Skrywają je mroki podświadomości, ów dziwny lamus popędów, emocji, myśli, lęków, wspomnień i doświadczeń obecny gdzieś w zakamarkach mózgu i wpływający na nas poza kontrolą rozumu. Materiał przechowywany w podświadomości jest zwykle tak niewygodny, że sami go tam wypychamy, aby tylko przestał uwierać. To prawdziwe kłębowisko naszych najwstydlivszych tajemnic, traum, lęków i kompleksów.

A gdy czasami uchylamy zasłony spowijającej tak znaczną część naszego wewnętrznego świata, mamy okazję odczuć jego siłę. Nawet jeśli dorosła córka świadomie stara się żyć dniem dzisiejszym, jej 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 dokształcasz 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, uśmiechasz 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 co naprawdę wierzysz?

Aby „rozbroić” komunikaty przekazywane ci przez matkę i podświadomie przyswojone jako twoje własne prawdy, musimy cofnąć się daleko w przeszłość. Przypomnij sobie zatem najczęstsze, najbardziej typowe komentarze na swój temat, jakie docierały do ciebie w dzieciństwie. Zauważ, że matka nie zawsze musiała ubierać je w słowa – komunikacja pozawerbalna bywa nie mniej wymowna. Matka mogła po prostu zachowywać się w określony sposób, aby okazać ci niechęć czy dezaprobatę,

i niewykluczone, że robi tak nadal, używając znanych ci dobrze gestów, min i spojrzeń. Dlatego przyglądając się poniższej liście, pomyśl i o tym pozasłownym ekwiwalencie albo wzmocnieniu jej przekazu.

Zaznacz haczykiem znajomo brzmiące zdania i oczywiście dopisz inne, których brakuje ci w moim zestawie. Odtwarzając w pamięci scenariusze waszych dyskusji, kłótni i połajanek, z pewnością będziesz w stanie uzupełnić wszelkie luki.

A oto poniżające cię fałszywe komunikaty:

- Jesteś straszną egoistką.
- Jesteś niewdzięcznicą.
- Coś jest z tobą nie w porządku.
- Niczego nie umiesz zrobić dobrze.
- Nie wiesz, jak być kochaną.
- Myślisz tylko o sobie.
- Ciągle sprawiasz mi zawód.
- Nigdy do niczego nie dojdiesz.
- To przez ciebie mam tyle problemów.
- Nigdy nie znajdziesz sobie mężczyzny.
- Nigdy nie będziesz tak ładna (atrakcyjna/błyskotliwa/ustawiona w życiu itp.) jak ja.
- Nie masz za grosz rozsądku.
- Nie obchodzi mnie, co sobie myślisz.
- Nie jesteś niczym innym jak ciężarem.
- Więcej z tobą kłopotów niż pożytku.
- To ty ściągasz na rodzinę problemy (zagrożenie/wstyd itp.).
- Gdybyś była inna, nigdy by do tego nie doszło (do agresji/przemocy/molestowania itp.).

Komentarze w tym duchu często padają z ust matek narcystycznych, rywalizujących, despotycznych czy zwłaszcza wyrodných. Są obliczone na to, by ci dopiec, pognębić cię jeszcze bardziej, a jednocześnie okazać wszechwładzę matki i usprawiedliwić ją we własnych oczach. Przerzucają na ciebie winę za twoje cierpienia i wszelkie rodzinne patologie, których jesteś ofiarą. Twoja matka uchyla się w ten sposób od odpowiedzialności za ciebie, twoje bezpieczeństwo i warunki do prawidłowego rozwoju. Jest to jej metoda samoobrony, bezmyślna, albo – przeciwnie – dobrze przemyślana i perfidna, ale zawsze szkodliwa dla ciebie. Jeśli czujesz teraz znajomy skurcz żołądka albo słyszysz w uszach głos matki, jakby stała obok, dany przekaz najprawdopodobniej tkwi w tobie głęboko i kontynuuje swą krecią robotę. Identyfikacja tych negatywnych przekazów jest ważnym pierwszym krokiem w kierunku odebrania im destrukcyjnej siły.

Ale są i inne fałszywe komunikaty, pozornie pochlebne, a tak naprawdę obciążające cię nadmiernie i bezprawnie:

- Jesteś całym moim życiem.
- Jesteś najlepszą częścią mnie.
- Nie potrzebuję nikogo poza tobą.
- Ty jedna o mnie myślisz.
- Tylko ty możesz ocalić naszą rodzinę.
- Jesteśmy sobie tak bliskie, że musimy dzielić się wszystkim, bez żadnych sekretów.
- Jesteś moją najlepszą przyjaciółką.
- Zawsze będziesz moją małą dziewczynką.
- Tylko na ciebie mogę liczyć.
- Potrzebuję cię jak powietrza – nie mogę bez ciebie żyć.
- Kocham cię najbardziej na świecie, znacznie bardziej niż twojego ojca.
- Nie mam innego celu poza tobą; musisz mi pomóc, bo nie wiem, co zrobić z resztą życia.

Ta druga kategoria komunikatów, chociaż inna, jest nie mniej destrukcyjna. One również przerzucają odpowiedzialność, tym razem za dobrostan matki i całej rodziny, na twoje dziecięce barki. Mogą brzmieć kusząco, ale jest w nich desperacja i jawny zamach na twoją wolność. Takie przekazy najczęściej wysyła matka zaborcza – żeby zatrzymać cię przy sobie i dla siebie – albo niewydolna, wymagająca matkowania – żeby zamienić się z tobą rolami.

Wiele fałszywych komunikatów dotyczy zresztą twojej roli jako córki. Najczęściej przybierają one formę nakazów i zakazów:

- Twoim obowiązkiem jest uszczęśliwić mnie.
- Moje uczucia są ważniejsze niż twoje.
- Musisz zasłużyć sobie na moją miłość.
- Masz obowiązek troszczyć się o mnie.
- Masz mnie słuchać.
- Masz mnie szanować, to znaczy robić wszystko po mojej myśli.
- Czcij matkę swoją – to ona dała ci życie.
- Nie waż się mnie krytykować ani mówić o mnie źle.
- Nie masz prawa do sprzeciwu.
- Masz być cicho.
- Masz dbać o spokój w rodzinie, nie wolno ci mnie denerwować.
- Masz obowiązek strzec rodzinnych tajemnic.

Twoja matka wpaja ci zatem nie tylko własne zdanie na twój temat – jaka rzekomo jesteś – ale również, jaka powinnaś być jako córka. Daje ci do zrozumienia, czego od ciebie oczekuje i jak widzi waszą relację. Zauważ, że cały powyższy zestaw uwzględnia wyłącznie jej potrzeby – nie ma w nim mowy o twoich. Nie leży w interesie matki mówić ci, że w miarę jak rośniesz, masz prawo do coraz większej samodzielności i życia na własną rękę. Otrzymane przez ciebie programowanie skupia się na twoich

powinnościach wobec niej, a pomija milczeniem to wszystko, co należy się tobie – i od niej, i od ciebie samej.

Nasze ogólne podejście do życia wynika w znacznym stopniu z przekonań ukształtowanych przez komunikaty z powyższych list. Programowanie wyniesione z dzieciństwa decyduje o ustalonym przez ciebie zakresie własnych możliwości, oczekiwaniach wobec życia, dobrych i złych wyborach oraz karach, jakie wymierzysz sama sobie za te drugie. Jeśli jeszcze raz przeczytasz sobie stwierdzenia odnoszące się do ciebie (zaznaczone i dodane), zobaczysz w nich jak w krzywym zwierciadle swój zniekształcony autoportret.

Myślisz może, że jako dorosła kobieta potrafisz zbagatelizować to dziedzictwo. „No tak, matka faktycznie wygadywała takie rzeczy – mówisz sobie. – Ale to było dawno i nieprawda, dzisiaj nie ma to już na mnie najmniejszego wpływu”. Jeśli jednak nigdy nie podjęłaś aktywnej walki z matczynymi insynuacjami, a wasze relacje nadal sprawiają ci ból, wiedz, że twoje fałszywe przekonania niemal na pewno odgrywają w tym swoją rolę.

Zostawiłam na koniec jeszcze jeden taki zestaw, bodajże najbardziej problematyczny dla córek. Przeczytaj go uważnie:

- Gdyby mama zechciała się zmienić, czułabym się lepiej we własnej skórze.
- Gdyby tylko mama uświadomiła sobie, jak bardzo mnie rani, na pewno zachowywałaby się inaczej.
- Nawet jeśli mama potrafi być dla mnie okropna, nie powinnam się tym tak przejmować, bo wiem, że moje dobro leży jej na sercu.

Powyższe przekonania, często zaczynające się od „gdyby”, blokują cię w alternatywnym świecie twoich pragnień i tęsknot. Za sprawą myślenia życzeniowego pielęgnujesz w sobie bierność i reaktywność zamiast proaktywności, gdyż nadal, tak jak od lat, czekasz, że to matka się zmieni. Nic bardziej mylnego: matka nie zmieni się dlatego, że ty tak bardzo tego chcesz. Masz wpływ tylko na siebie, nie na nią – i to ty musisz się zmienić.

Nie ma więc sensu czekać dłużej, czas działać. Czas upomnieć się o to wszystko, czego odmówiono ci w dzieciństwie.

JAK ODDZIELIĆ KŁAMSTWA OD PRAWDY

Fałszywe przekonania sterujące tobą i twoim życiem mają jeszcze inną, dosadniejszą nazwę: *kłamstwa*. Nazwij je zatem po imieniu, aby zrobić miejsce na prawdę o sobie samej. Zdziwisz się, jak wielką ulgę i satysfakcję przynosi ten prosty zabieg.

Robiąc poniższe ćwiczenie, aktywnie stawiasz czoło swoim fałszywym przekonaniom – czyli, przypominał, kłamstwom. Zastępujesz je innymi, prawdziwymi, nie tylko na papierze, ale też w tobie, w twoim mózgu świadomym i podświadomym. Ćwiczenie to służy wzmocnieniu twojej godności, pewności siebie i szacunku do samej siebie – jak za chwilę zobaczysz, jest to naprawdę możliwe.

ĆWICZENIE KŁAMSTWO – PRAWDA

Etap 1.

Weź kartkę i podziel ją pionową linią na dwie kolumny. W nagłówku lewej napisz KŁAMSTWO, w nagłówku prawej PRAWDA.

Teraz wypisz w lewej kolumnie fałszywe stwierdzenia matki na twój temat, te najboleśniejsze i najlepiej zapamiętane. Sformułuj je tak, jak były wypowiedzane, czyli w drugiej osobie liczby pojedynczej („jesteś”, „musisz” itp.). Możesz skopiować wcześniejszą listę fałszywych komunikatów, aby nie przeoczyć niczego ważnego. Następnie obok każdego z tych stwierdzeń napisz w kolumnie prawej jego zaprzeczenie. To najlepsza metoda walki z kłamstwem: zobaczyć czarno na białym dowód, że jest kłamstwem. Trzymaj się faktów, ale nie pomniejszaj własnych zalet ani osiągnięć. Twoja prawda znaczy nieporównanie więcej niż insynuacje sączone ci przez matkę. Nawet jeśli nie do końca wierzysz zapiskom z prawej kolumny, potraktuj je jak drogowskazy do takiej siebie, jaką pragniesz się stać.

Wiele moich pacjentek robi to ćwiczenie z łatwością, ale innym z trudem przychodzi zaprzeczenie opiniom słyszonym przez całe życie. Jeśli poczujesz taką blokadę, wyobraź sobie, że rozmawiasz z najlepszą przyjaciółką, która oskarża siebie zdaniem z lewej kolumny. Co byś jej powiedziała? Jak polemizowałabyś z tak krzywdzącym i absurdalnym opisem? Albo wyobraź sobie, że ktoś mówi tak o twojej córce. Często łatwiej nam bronić innych niż siebie; wyraźniej też dostrzegamy dobre cechy bliskich nam ludzi niż własne. Zastąp się więc kimś innym, jeśli ci to pomoże, ale nie zapominaj, że walczysz o siebie.

Oto przykładowe zapiski moich pacjentek.

KŁAMSTWO	PRAWDA
Jesteś egoistką.	Jestem szlachetna, hojna i wrażliwa na innych ludzi.
Jesteś bezlitosna, nie umiesz przebaczać.	Umiem przebaczać komuś, kto umie przyznać się do błędu i wyrazić skruchę.
Jesteś przewrażliwiona.	Nie przewrażliwiona, tylko wrażliwa i uczuciowa. Nie wstydę się uczuć, bo dzięki nim lepiej rozumiem ludzi i nawiązuję z nimi mocniejsze więzi.
Masz mnie szanować.	W zdrowej relacji szacunek jest obustronny. Należy się również mnie. Szanuję moje sumienie i moją integralność.
Nie jesteś dobrą córką.	Każda inna matka byłaby dumna z takiej córki jak ja.
Masz obowiązek uszczęśliwiać mnie.	Staralam się, jak mogłam, ale że tobie i tak wszystkiego mało, rezygnuję z tej syzyfowej pracy.
Nie poradzisz sobie beze mnie.	Tak? Tylko na mnie popatrz.
Nie mogę bez ciebie żyć.	Musisz znaleźć inny sposób na życie. Nie chcę być dłużej kontrolowana wzbudzonym przez ciebie poczuciem winy i obowiązku.

Musisz liczyć się z moimi uczuciami.	Niczego innego nie robiłam przez całe życie, ale teraz mam własną rodzinę i ona liczy się dla mnie bardziej.
Niczego nie umiesz porządnie zrobić.	Jesteś o mnie zazdrosna i nie możesz znieść mojej pomyślności.
Nie jesteś na tyle dobra, by osiągnąć sukces.	Osiągnę sukces na przekór tobie i mimo twoich prób, żeby podciąć mi skrzydła.
Musisz się mną opiekować.	A gdzie to jest napisane?
To przez ciebie piję/łykam prochy/mam depresję.	Nie poczuwam się do odpowiedzialności za twoje autodestrukcyjne zachowania. Potrzebujesz fachowej pomocy.
Zawsze będziesz moja małą córeczką.	Jestem dorosła i mam własne życie. Mam dość twojej zaborczości.
Nikt nigdy nie będzie cię kochać tak jak ja.	Mam nadzieję, że się mylisz.

Sugeruję, żeby na twojej liście znalazło się około dziesięciu pozycji. Zapiski z prawej kolumny mogą być tak długie i rozbudowane, jak tylko sobie życzysz.

Etap 2.

Gdy twoja lista będzie gotowa, weź nożyczki i odetnij lewą kolumnę, tę z kłamstwami. Zwiń papier w kulkę i spal w kominku lub innym bezpiecznym miejscu. Obserwując płomień, wypowiedz na głos taką oto „magiczną” formułę: „Niech ogień pochłonie kłamstwa o mnie, jakie wmawiała mi matka. Niech ogień pochłonie moje fałszywe przekonania o sobie samej. Teraz czas na prawdę i dobre samopoczucie, bo na nie zasługuję”.

Zbierz popiół i wynieś poza dom. Nie zostawiaj go w kominku, nie wyrzucaj do śmieci ani nie spłukuj w toalecie. Te popioły mają w sobie potężną złą energię i powinny znaleźć się daleko od ciebie. Zakop je gdzieś na odludziu albo wrzuć do studzienki kanalizacyjnej na ulicy. Pozbądź się ich z obszaru, w którym żyjesz.

Etap 3.

A teraz ostatnia i najprzyjemniejsza część ćwiczenia. Potrzebujesz do niej balonika wypełnionego helem, ze sklepu z akcesoriami balowymi albo z jarmarku. Potnij swoją listę (czyli drugą połowę kartki) na mniejsze skrawki – ale tak, żeby każdy zawierał kilka pełnych stwierdzeń – i przytrzymaj je mocno do nitki balonika. Następnie wybierz się w któreś ze swoich ulubionych miejsc – na plażę, nad jezioro, do parku, w góry – tam, gdzie zawsze czułaś się spokojna, odprężona i szczęśliwa. Chłoń wszystkimi zmysłami urok tej dobrotliwej okolicy: ciepły lub ożywczy wiatr, zapachy, barwy, nierówności ziemi pod stopami. I wreszcie wypuść swój balonik w niebo, skupiając myśli na tym, co ulatuje wraz z nim: twoich prawdach o sobie samej. A gdy już zniknie ci z oczu, wiedz, że dołączył do całej flotyli baloników objuczonych podobnym

ładunkiem. Wysłały je inne córki, z którymi pracowałam, jak ty spragnione wyzwolenia z sieci kłamstw. Poczuj się lekka i podniebna jak twój balonik.

I uwierz – może już uwierzyłaś – że jesteś znacznie lepsza, silniejsza i odważniejsza, niż ci to wmawiano. Ten hart ducha będzie ci też potrzebny do dalszej pracy.

Rozdział 8

Jak dopuścić do głosu emocje

„Co za ulga, wyrzucić to wszystko z siebie”

Przyjrzałyśmy się już z bliska ukrytym przekonaniom napędzającym destrukcyjną mechanikę twojej relacji z matką. Teraz zajmujemy się następnym ogniwem łańcucha: bolesnymi emocjami wygenerowanymi przez fałszywe przekonania, które to emocje stają się z kolei motorem zachowań szkodliwych dla ciebie samej.

Ten etap pracy wymaga odwagi i determinacji, gdyż masz „zstąpić do piekieł” twojego wewnętrznego świata, gdzie kłębią się najgorsze emocje: zadawnione urazy, żale, pretensje, rozczarowania, lęki, pokłady gniewu. Ich wydobycie na jaw i ogląd w jasnym świetle świadomości będzie zabiegiem bolesnym, ale oczyszczającym i wyzwalającym, dokładnie tak jak drenaż ropnia usuwa z organizmu ognisko groźnego zakażenia.

W tym rozdziale uchylę przed tobą drzwi mojego gabinetu, abyś mogła zobaczyć, jak pomagam innym zranionym córkom przebrnąć przez ten proces. Proponowane tutaj ćwiczenia mogą wzbudzić tak intensywne emocje, że jeśli zdecydujesz się wykonać je samodzielnie, radzę ci zawczasu zmobilizować swoją prywatną grupę wsparcia. Będiesz z pewnością potrzebowała ukojenia, otuchy i zachęty od ludzi godnych zaufania, czy to z kręgu bliskich, czy profesjonalistów. Nawet zwykłe czytanie dalszego ciągu może być wyczerpujące psychicznie – jeśli poczujesz się zbyt przytłoczona, wzburzona czy wzruszona, zatrzymaj się i zrób przerwę. Weź głęboki oddech. Napij się wody. Pójdź na spacer. Posuwaj się we własnym rytmie – naprawdę nie ma pośpiechu.

Jak wspominałam już wcześniej, rozważ też fachową pomoc, szczególnie przydatną na tym etapie. Gabinet dobrego terapeuty stwarza bezpieczne warunki dla ewakuacji emocjonalnego balastu, który hamuje cię i nie pozwala się zmienić.

Chwila prawdy

Ze wszystkich metod stosowanych przeze mnie w terapii pisanie listów wydaje mi się najprostszą i najszybszą drogą do samej istoty relacji między dorosłą córką a jej niekochającą matką. W serii listów córka może opowiedzieć całą swą historię i wyrazić całą emocjonalną prawdę bez obaw, że spotka się z krytyką, sprzeciwem czy przerywaniem. Pierwszy list, nieprzeznaczony do wysłania matce, pacjentka pisze między dwiema początkowymi sesjami, tak aby podczas naszego drugiego spotkania mogła mi go przeczytać. Ujawnienie tych jakże osobistych treści przed osobą godną zaufania – a taką przecież musi być terapeuta – jest ważnym elementem terapii, gdyż z jednej strony od razu czyni lżejszym ładunek emocjonalny, z drugiej zaś uświadamia

moc wypowiedzenia na głos swojej prawdy, choćby trudnej i bolesnej.

Wiele kobiet decyduje się na terapię po długich rozmyślaniach o przeszłości. Uważają, że zgłębiły ją już dokładnie i mają pełny obraz tego, co je w życiu spotkało. A mimo to listy zawsze przynoszą coś nowego. Ze względu na ich osobisty charakter radzę pisać je ręcznie, po prostu po to, by widzieć słowa kreślone na papierze własną ręką. Oczywiście w dzisiejszych czasach do pisania używa się głównie klawiatury, jednak w moim przekonaniu – być może staroświeckim – sam ruch pióra po papierze pozwala piszącemu głębiej wniknąć w siebie i niejako fizycznie, własną ręką, przenieść swoją prawdę z serca i głowy na zewnątrz.

Aby ułatwić pacjentkom zadanie, proszę o listy pisane według opracowanego przeze mnie porządkującego schematu. Proponuję podział treści na cztery części. Ponieważ zwracasz się do matki, można by podsumować je następująco:

1. Oto, co mi zrobiłaś.
2. Oto, jak czułam się z tym wtedy.
3. Oto, jak wpłynęło to na moje życie.
4. Oto, czego chcę od ciebie teraz.

Wyjaśnię każdą część szczegółowo i uzupełnię przykładami z listów moich pacjentek, żeby dobrze uzmysłwić ci zakres wspomnień, przekonań i emocji dochodzących do głosu podczas tego pozornie prostego ćwiczenia.

Część 1.: Oto, co mi zrobiłaś

Moja pacjentka Emily, borykająca się przez całe życie z poczuciem odrzucenia i „niewidzialności” po dzieciństwie z zimną, obojętną matką, podeszła do tego ćwiczenia z wielką rezerwą. Obiecała jednak, że spróbuje, gdyż bardzo chciała dociec przyczyny swoich porażek w życiu osobistym. Jak pamiętasz z poprzedniej części, Emily zawsze wikłała się w związki z mężczyznami pokroju Josha, jej ostatniego partnera, którzy szybko zaczynali nabierać do niej dystansu. (Historię Emily przedstawiłam ci w rozdziale 6 części I, o matkach wyrodnym, zdradzieckich i brutalnych).

EMILY: Nie wiem, co mam napisać. Z jednej strony czuję, że to bardzo stara, zamknięta historia i nie ma sensu do niej wracać. Z drugiej strony może rzeczywiście nie byłoby źle wyrzucić to wszystko z siebie, za jednym zamachem i raz na zawsze.

Namawiałam ją, żeby wybrała drugą opcję.

JA: Gdy zasiądzie pani do pisania, proszę pamiętać: to pani moment. Okazja, żeby przedstawić własną wersję wydarzeń i jak sama pani mówi, wyrzucić z siebie wszystkie przeżycia, myśli i uczucia, które od tak dawna mącą pani w głowie. Gdy już znajdą ujście, łatwiej będzie spojrzeć na nie z boku, przepracować je i rozbroić.

Zobaczy pani, że stare demony samooskarżania się, wstydu i poczucia winy tracą swoją moc po wydobyciu na światło dzienne.

Proces zdrowienia zaczyna się wraz ze słowami: „Oto, co mi zrobiłaś”. Zauważ, że zdanie to nie brzmi zbyt grzecznie ani elegancko, przeciwnie, jest raczej obcesowe, wręcz oskarżycielskie. Celowo zmniejszyłam przy tym chłodny „obiektywizm” konstatacji „Oto, co zrobiłaś”, wstawiając w nią zaimek *mi*. Twój „akt oskarżenia” ma być ze wszech miar osobisty i subiektywny, a napisanie tego czarno na białym pomoże ci zarówno skoncentrować się na dawnych przeżyciach, jak i samej przyjąć je do wiadomości.

JA: Bolało panią, Emily, zachowanie matki. Proszę to wyartykułować, zaczynając od tego bezpośredniego sformułowania: „Oto, co mi zrobiłaś”. Niech pani opowie swoją historię bez wyolbrzymiania, ale też bez łagodzenia. Mniejsza o formę graficzną. Proszę napisać o wszystkim, co pani pamięta. Co było dla pani najgorsze w postawie matki. Dlaczego. Jak panią traktowała. Jak wyglądało pani dzieciństwo pod jej dachem. Czego się pani bała. Jakim ładunkiem wstydlivych sekretów została pani obciążona. Pisząc to wszystko, musi pani przewyciężyć poczucie winy i nielojalności wobec matki, ale wiem, że pragnienie zmiany jest w pani silniejsze niż lęk. I proszę nie zapominać o sprawach, które dzisiaj mogą się pani wydawać nieważne, po prostu dlatego, że usilnie wypierała je pani ze świadomości. Niewykluczone, że te „drobiazgi” były właśnie bardzo ważne i bardzo szkodliwe – a zobaczy to pani dopiero po ich przelaniu na papier.

Oczy Emily otwierały się coraz szerzej podczas mojej przemowy, ale w końcu skinęła głową.

Wiem, że mając za sobą dzieciństwo tak straszne, jak opisałam to w ostatnim rozdziale części pierwszej, pełne jaskrawych zaniedbań, przemocy czy molestowania, łatwo sformułować oskarżenia wobec matki – są one aż nadto oczywiste. Przy okazji raz jeszcze podkreślam, że zwłaszcza jeśli byłaś molestowana seksualnie, nie powinnaś konfrontować się z tymi przeżyciami bez pomocy terapeuty. Jawne dręczenie, maltretowanie, odrzucenie sprawiają mniej trudności w identyfikacji i opisie niż spokojniejsze formy pozbawionych miłości zachowań. Ból i następstwa dzieciństwa z niekochającą matką pozostają jednak dotkliwe, niezależnie od tego, czy była ona despotyczna, narcystyczna, zaborcza, obojętna albo niewydolna i przerzucająca swoją rolę na ciebie.

„OTO, CO MI ZROBIŁAŚ” – AUTENTYCZNE PRZYKŁADY

Z listu Emily wyłonił się obraz żywy i przejmujący:

„Mamo,
traktowałaś mnie jak zło konieczne, bez cienia uczucia. Nigdy nie pozwoliłaś mi

wziąć się za rękę ani nie powiedziałaś, że mnie kochasz. Przeciwnie, powiedziałaś kiedyś, że przyszedłam na świat tylko dlatego, że aborcja była nielegalna w czasie, gdy zaszłaś w ciążę. Wszystko, co zrobiłaś dla mnie dobrego, było na pokaz. Nigdy nie zapytałaś, jak się czuję, co myślę, co mnie ciekawi. Nigdy nie byłaś ze mnie zadowolona, bo i jak mogłaś być, skoro mnie nie chciałaś? Pamiętam, jak często powtarzałaś: «I co byś zrobiła, gdybyś rano wstała i zobaczyła, że mnie nie ma?». Teraz wiem, co chciałaś usłyszeć: że nie zniosłabym tego, umarłabym bez ciebie. Ale wtedy byłam tylko zależną małą dziewczynką i jedyne, co przychodziło mi do głowy, to: «Kto by mi dał jeść? Kto by mnie zaprowadził do szkoły?». A ty brałaś to za dowód, że myślę tylko o sobie i nie zasługuję na twoją miłość.

Gdy byłam starsza, nie zachęcałaś mnie do niczego, tylko krytykowałaś. Ilekroć byłam czymś zawiedziona, gorszym stopniem, niż się spodziewałam, albo kosztem od chłopaka, który mi się podobał, nigdy nie podtrzymałaś mnie na duchu. Mówiłaś tylko, że to moja wina i że na pewno zrobiłam coś złe”.

W tym miejscu Emily przerwała czytanie.

EMILY: Czy to nie brzmi zbyt dziecinnie, Susan? Wie pani, naprawdę ulżyło mi po tym liście, ale może nie powinnam tak się rozczulać nad sobą?

Zapewniłam ją, że wręcz przeciwnie. Jest sprawą zasadniczej wagi, aby nie pomniejszać tego, co czuło się wtedy i czuje nieraz do dziś.

JA: Nie ma obaw, Emily. Niech pani tego tak nie nazywa, bo to nieprawda. To nie jest zwykłe „rozczulanie się nad sobą”. Nadszedł po prostu czas, żeby dopuściła pani do siebie żal z powodu tego wszystkiego, co wypełniało pani dzieciństwo.

Jak nieraz słyszę od pacjentek, pisanie listu w zaskakujący dla nich samych sposób przywołuje w ich pamięci pewne dawno wyparte fakty. Dla Samantha – córki despotycznej matki ze skłonnościami do sadyzmu – pierwsza część listu okazała się prawdziwą rewelacją. Jak może pamiętać (z rozdziału 4 części I), Samantha nie radziła sobie z wybuchami złości i miała z tego powodu konflikt w pracy. I oto, pisząc list, uświadomiła sobie po raz pierwszy w życiu, że jej matka była nie tylko despotyczna, ale też brutalna:

Z LISTU SAMANTHY: „Mamo, to, co mi zrobiłaś, gdy byłam znacznie młodsza i wrażliwsza, było tak bolesne, że o wielu rzeczach wolałam po prostu zapomnieć. Pamiętałam tylko, jak raz w czasie wakacji uderzyłaś mnie w twarz właściwie bez powodu. Chyba nie podobał ci się mój sposób jedzenia spaghetti albo coś w tym stylu. A teraz przypominam sobie twój inny cios, po którym plułam krwią i nawet straciłam ząb. To był mleczny ząb, a więc musiałam być wtedy zupełnie małym dzieckiem”.

Zawsze radzę pacjentkom, żeby przerwały list i poszukały u kogoś wsparcia, jeśli wynurzą im się takie wspomnienia. Nie należą one do rzadkości. Akt pisania jest cenny między innymi dlatego, że może otworzyć przed nami głęboko ukryte schowki pamięci, w których składujemy treści zbyt nieznośne dla świadomej psychiki. W trakcie epistolarnego ćwiczenia ów wewnętrzny magazyn materiałów niebezpiecznych potrafi rozhermetyzować się na chwilę, wypuszczając ku nam odrobinę swej toksycznej zawartości.

Na przykład długo tłumionego gniewnego wzburzenia.

Z LISTU SAMANTHY: „Ciągle pamiętam, jak siedzę w moim pokoju i nienawidzę cię za to, że nie pozwoliłaś mi jechać na szkolny turniej koszykówki. Jak mogłaś postąpić tak podle? Nie było żadnego powodu! Zrobiłaś to z czystego okrucieństwa!”.

Część 2.: Oto, jak czułam się z tym wtedy

Intensywne emocje muszą się pojawić, gdy niekochane córki odtwarzają swoje traumatyczne przeżycia z dzieciństwa i młodości. Dlatego druga część listu służy właśnie wyartykułowaniu uczuć, z tym że nie obecnych, ale tamtych sprzed lat, kiedy to jako dziewczynki i dziewczęta doświadczały na co dzień traktowania pozbawionego miłości.

Uczucia są językiem serca, nie umysłu, z reguły sprowadzonym do dwóch lub trzech słów: byłam lub czułam się plus przymiotnik albo czułam plus rzeczownik, oraz ich zaprzeczenia (nie byłam, nie czułam się, nie czułam). A więc byłam/czułam się: smutna, zła, samotna, przerażona, zawstydzona, nic niewarta, głupia, ośmieszana, niekochana, wściekła, przytłoczona, wyczerpana, wyszydzana, manipulowana, ignorowana, zaniedbana, rozdarta, poniżona, zdruzgotana... Nigdy nie czułam się: dowartościowana, bezpieczna, swobodna, szczęśliwa, ważna, kochana, szanowana, dumna...

Różnica między uczuciami a myślami może wydawać się oczywista, niemniej chcę ją podkreślić, gdyż bardzo wielu ludzi ma zwyczaj dystansować się od swoich uczuć przez intelektualizację. Zachodzi to wtedy, gdy „czułam się” zmienia się w „czułam, że...”. Niby też „czułam”, ale w istocie rzeczy „myślałam”. To jedno słówko „że” przenosi cię w sferę umysłu, a odrywa od serca. Zobaczmy to na przykładach:

UCZUCIE: „Czułam się niekochana”.

MYŚL: „Czułam, że cię nie obchodzę”.

UCZUCIA: „Gdy w wieku ośmiu lat musiałam gotować dla całej rodziny i zajmować się młodszym rodzeństwem, czułam się przytłoczona, zagubiona i wykorzystywana”.

MYŚLI: „Gdy w wieku ośmiu lat musiałam gotować dla całej rodziny i zajmować się młodszym rodzeństwem, czułam, że traktujesz to jak mój obowiązek i że to zdecydowanie za wiele jak na małą dziewczynkę”.

„OTO, JAK SIĘ CZUŁAM Z TYM WTEDY” – AUTENTYCZNE PRZYKŁADY

Jak już nadmieniałam, wprowadziłam w mój schemat listu taki „podrozdział” dlatego,

że żywe emocje wywołane wspomnieniami z pierwszej części listu lepiej ewakuować niż tłumić czy wypierać. Na tym etapie same pacjentki dość często zauważają u siebie skłonność do intelektualizacji, czyli zbaczenia z uczuć w stronę myśli. Nie ma w tym oczywiście nic złego, jednak staraj się pilnować i wracać do uczuć, gdyż to ich opis jest tutaj celem. Tak właśnie robiły Emily i Samantha, którym radziłam, żeby w razie uwiecznienia w konstrukcji „Czułam, że...” powtarzały sobie w duchu pytanie „JAK się wtedy czułam?”.

Z LISTU EMILY: „Byłam straszliwie samotna. Stale bolało mnie serce. Czułam się bezradna, niekochana, niechciana, niesłuchana i zła. Czułam się tak, jakbym była tylko ciężarem dla ciebie, powołanym do życia przypadkiem i bez sensu, a to z kolei napełniało mnie smutkiem, poczuciem winy i jeszcze większej samotności. Zawsze byłaś źródłem bólu w moim życiu. Zawsze odczuwałam twoją niechęć do mnie i samego faktu, że istnieję. Twój bezwzględny brak miłości dosłownie wgniatał mnie w ziemię. Nienawidziłam tego uczucia”.

Z LISTU SAMANTHY: „Jako mała dziewczynka czułam się po prostu bezradna, zagubiona, zmieszana i naprawdę, ale to naprawdę przestraszona. Czułam się opuszczona i samotna. W miarę jak dorastałam, coraz częściej górę brał gniew i wstyd za to, jak mnie traktowałeś. Czułam największą wściekłość na ciebie wtedy, gdy ludzie nieznający twojej ciemnej, sadystycznej natury mówili mi, jaką mam miłą i uroczą matkę. Nienawidziłam cię za to zakłamanie, jako że w domu było ponuro, depresyjnie i przerażająco. Czułam się kompletnym nieudacznikiem. Czułam się też tak, jakbym stale musiała mieć się na baczności, spuszczać głowę i udawać, że wszystko jest w porządku. Czułam się wyizolowana. Nikogo nie mogłam do siebie wpuścić”.

Przestrzegam pacjentki, żeby unikały autocenzury i perfekcjonizmu. To nie rozprawka w szkole; liczy się tu tylko odkopanie w sobie i wyrażenie własnej emocjonalnej prawdy. Wszystkie zapamiętane uczucia mają jednakową wartość, wszystkie są godne uwagi i refleksji, a intensywność niektórych z nich może cię samą zaskoczyć. Nie musisz się spieszyć, ale musisz za wszelką cenę zdobyć się na uczciwość wobec siebie. Identyfikacja, nazwanie po imieniu i przywołanie starych demonów z otwartą przyłbicą to coś, czego najbardziej się boją. Słowo po słowie i zdanie po zdaniu, twój list odbiera im piekielną moc.

Część 3.: Oto, jak wpłynęło to na moje życie

To prawdopodobnie najważniejsza część listu, gdyż skupia się na związkach między dziecięcymi i młodzieńczymi przeżyciami niekochanej córki a jej wyborami dokonywanymi później, również w wieku dorosłym. Większość kobiet opisanych w tej książce bezwiednie powieli schematy zachowań wpojonych w dzieciństwie i właśnie owe schematy wysuwają się w części trzeciej na pierwszy plan. Gdy myślę o powiązaniach między traumami dzieciństwa a problemami dorosłej kobiety,

wyobrażam sobie długi, gruby sznur, który mocuje niekochaną córkę do jej przeszłości jak do osławionego kaloryfera, krępuje ruchy i utrudnia czy wręcz uniemożliwia poszukiwanie życiowego szczęścia, satysfakcji, spełnienia. Wiedz jednak, że ów sznur da się wydłużyć i osłabić, a z czasem zerwać całkowicie, chociaż wymaga to świadomego wysiłku. Każda część twojego listu przecina jedną z nici tego postronka.

Aby rozwinąć wątek „Oto, jak wpłynęło to na moje życie”, potrzebujesz czasu i namysłu. Skorzystaj ze wskazówek, jakich na tym etapie udzielam moim pacjentkom.

Opisz negatywne, szkodliwe lekcje udzielone ci przez matkę i ich następstwa w twoim życiu prywatnym, zawodowym i czysto osobistym, czyli w stosunku do samej siebie. Co doświadczenia z matką powiedziały ci o twoim miejscu w świecie? Jak zaważyły na twoim poczuciu własnej wartości i godności? Czego dowiedziałaś się o zaufaniu do innych ludzi, czego o miłości? Pomyśl o różnych niekorzystnych dla ciebie wyborach, jakich dokonywałaś i pewnie dokonujesz nadal – czy dostrzegasz w nich matczyne piętno? Uświadamiając sobie to wszystko, łączysz czas przeszły z teraźniejszym, co ma kapitalne znaczenie dla przyszłego.

„OTO, JAK WPŁYNĘŁO TO NA MOJE ŻYCIE” – AUTENTYCZNE PRZYKŁADY

Wiele moich pacjentek boi się, że list wyjdzie za długi, a jego odczytanie na głos zajmie nam większość sesji. Niepotrzebnie: wyobraź sobie, że tekst na dziesięciu gęsto zapisanych stronach zeszytowych czyta się około pięciu minut. Emily, mimo początkowych oporów, nie chciała skończyć, gdy już raz zaczęła. Ona i mała dziewczynka w niej, tak bardzo niewidzialna dla matki, domagały się prawa głosu. List Emily liczył dziewięć stron, z czego niemal połowa przypadła na część trzecią. Oto kilka jego fragmentów:

„Zawsze żyłam na marginesie, jak dziecko obserwujące plac zabaw zachłannie, ale z poczuciem, że nie ma tam prawa wstępu. Byłam i jestem takim samotnym, zagubionym, odciętym od świata dzieckiem. Nikt nigdy nie ujął się za mną, nikt mnie nie wsparł ani nie poprowadził do ludzi.

Marzyłam o fizycznej bliskości i o tym, żebym była komuś potrzebna. Pakowałam się w nieudane związki i nienawidziłam się za kolejne porażki. Myliłam seks z miłością i zawsze przyciągałam słabych, niedojrzałych mężczyzn, takich wiecznych chłopców odmawiających dorobienia. Wszystkich łączył niewielki szacunek do samych siebie i brak ambicji – a ja uparcie wierzyłam, że mogę ich zmienić...

Ciągle się zastanawiam: czego chcą inni ludzie, co sobie myślą, co powinnam zrobić albo powiedzieć, żeby mieć pewność, że są szczęśliwi? Przedkładałam ich pragnienia i potrzeby nad moje własne. Pozbawia mnie to energii, przygnębia i zniechęca... Czuję się tak, jakbym nie wiedziała, na czym polega dorosłość. Nie mam podstaw, wzorców, wiedzy, jak wyznaczać granice. Przeraza mnie perspektywa, że ludzie będą mnie postrzegać jak osobę zaburzoną psychicznie, którą z pewnością jestem, skoro wychowałam mnie ty, sama zaburzona, zimna, pozbawiona uczuć”.

W tej części listu obalamy mit podzielany, niestety, przez wielu terapeutów, którzy mówią ci, że dziecięce przeżycia z matką to przeszłość, i radzą, żebyś po prostu żyła dniem dzisiejszym. Córki podobne do Emily są często zaskoczone łatwością, z jaką

przychodzi im opisać wpływ otrzymanego zaprogramowania na ich późniejsze wybory, często kompulsywnie powielające w dorosłym życiu nieszczęśliwe przeżycia z dzieciństwa. Chociaż zmieniają się osoby i okoliczności, w ich psychice funkcjonują te same dysfunkcjonalne motywy napędzające dysfunkcjonalny schemat tej czy innej relacji. Bezowocne próby „wyciśnięcia” miłości z niekochającej matki są nieraz ponawiane przez całe życie z niekochającymi partnerami, którym dorosłe już kobiety chcą za wszelką cenę udowodnić, że zasługują na miłość, czułość, bliskość i szacunek.

Niezwykle osobisty sposób wpadania w pułapkę starych schematów staje się jasny w miarę pisania.

Oto cytat z listu Samantha: „Po tym twoim ciągłym wrzasku pozostał we mnie paniczny lęk, ilekroć miałam powiedzieć na głos, czego chcę albo oczekuję od innych. Czuję się tak, jakbyś pozbawiła mnie tego prawa. Zawsze rozpaczliwie szukałam cudzej aprobaty. Przyzwyczyłam się traktować wszystko bardzo serio, jestem stale zaaferowana różnymi problemami, nie umiem cieszyć się chwilą. W efekcie moje życie stało się tak nudne i żmudne jak twoje...”

Nie potrafię uodpornić się na ciebie i zawsze dręczy mnie poczucie winy, gdy postępuję po swojemu albo w jakikolwiek sposób łamię twoje zakazy i nakazy. Jestem na siebie strasznie zła za to, że dawno temu nie zażądałam, żebyś zostawiła mnie w spokoju. To tak, jakby łączył nas jakiś niewidzialny sznur trzymający mnie na uwiesi. Nie mogę przez to żyć własnym życiem i czerpać z niego satysfakcji”.

Moja rada dla pacjentek, które gubią się w tej części listu: szukaj takich właśnie niewidzialnych sznurów rozpiętych między matką a twoim obecnym życiem, hamujących cię mimo kolejnych prób odejścia. Przegląd bolesnych zdarzeń z twojego życia jest niewątpliwie pracą ciężką i niewdzięczną, ale konieczną. Jeśli poczujesz, że to ponad siły, pamiętaj o jednym: nie ma potrzeby, żebyś ponownie *przeżywała* minione złe doświadczenia. Po prostu popatrz wstecz i *przypomnij* je sobie – to w zupełności wystarczy.

Część 4.: Oto, czego chcę od ciebie teraz

Aż do tego momentu twój list skupiał się na szczegółach postawy niekochającej matki i jej trwałych, szkodliwych dla ciebie następstwach. Trzy poprzednie części dokumentowały twoje doświadczenia, odczucia i sposób, w jaki matka zaważyła na twoim życiu, przeszłym i obecnym. Uświadomiłaś sobie wyraźnie, że był to – i zapewne jest nadal – wpływ przemożny i destrukcyjny. Na razie to twoja matka jest górą w waszej relacji.

Ten stosunek sił ma się jednak zmienić wraz ze słowami „Oto, czego chcę od ciebie teraz”. Artykułując je, choćby na piśmie, córka wchodzi w rolę osoby dorosłej, zdolnej wziąć odpowiedzialność za swoje życie. Dorosła córka nie jest już (na szczęście) bezradnym i zależnym dzieckiem, a sformułowanie oczekiwań wobec osoby, która tak bardzo ją skrzywdziła, po raz pierwszy ujawnia jej moc.

Wiele moich pacjentek przychodzi do mnie jeszcze bez podjętej decyzji, czego chcą od swych matek oraz jak – i czy w ogóle – wyobrażają sobie utrzymywanie z nimi dalszych kontaktów. Na tym etapie nie ma to większego znaczenia. Córki wykonują

dopiero pierwszy krok i będą miały dość czasu na rozważenie różnych możliwości. Nic zresztą nie zostanie wyryte w kamieniu i każdej z nich wolno zmienić zdanie – co też nagminnie robią.

Moje wskazówki co do tej części listu są proste: nie zastanawiaj się dłużej nad przeszłością, za to pomyśl, jak byś się czuła, gdybyś mogła wyartykułować swoje preferencje zupełnie swobodnie, nieskrępowana żadnymi względami poza uczciwością i szczerością wobec siebie samej. Wiem, że to trudne dla wielu córek: niejedna z moich pacjentek nie pozwala sobie nawet *myśleć* o ewentualnej zmianie relacji z matką, gdyż nigdy nie przyszło jej do głowy, że ma do tego prawo. Niczego na nich nie wymuszam – najwyżej przypominam, że nadszedł czas na ustalenie nowej równowagi.

Przypominam też córkom o ich niezbywalnym prawie do decydowania o własnych pragnieniach, niezależnie od tego, co wpoiły im matki i czy zgorszą tym krewnych lub przyjaciół (a zapewne zgorszą). Jak już wspominałam, przykazanie „Czcij matkę swoją” ma nadal wielu fanatycznych wyznawców... Proszę pacjentki, żeby przynajmniej wyobraziły sobie pełną wolność wyboru, bez oglądania się na kogokolwiek, i w tym stanie ducha odpowiedziały na proste pytanie, czego chcą od swoich matek na dzisiaj i na jutro. Nie potrzeba do tego żadnego planu ani strategii. Pierwszy krok to „wyzerować się”, skupić tylko na swoim pragnieniu, ze świadomością, że dalej będzie ono ewoluować i uwzględniać całą gamę dodatkowych czynników. A więc pytam cię: za czym tęsknisz, do czego wzdychasz, co dałoby ci wreszcie poczucie wyzwolenia?

Może przeprosiny ze strony matki? Może jej skrucha? A może nic? Może chcesz, żeby matka przestała wtrącać się w twoje życie, a może nawet, żeby znikła z niego zupełnie. Każdy wybór, powtarzam ci tak jak moim pacjentkom, jest wyłącznie *twoim* wyborem.

„OTO, CZEGO CHCĘ OD CIEBIE TERAZ” – AUTENTYCZNE PRZYKŁADY

Wiele moich pacjentek ma początkowo opory przed tą częścią listu, jednak ostatecznie wszystkim udaje się sformułować swoją prośbę, postulat czy żądanie. Zobacz, co pisały:

DO MATKI ZABORCZEJ: „Chcę mieć ci powiedzieć, co uważam za temat do rozmowy, a co nie i kiedy będziemy się widywać. Zasadniczo chodzi mi o to, że chcę żyć własnym życiem jak normalna dorosła kobieta. Jeśli nie zgodzisz się na to po dobroci, będę zmuszona zerwać z tobą stosunki, co dla mnie również byłoby trudne i bolesne”.

DO MATKI NARCYSTYCZNEJ I RYWALIZUJĄCEJ: „Przez całe lata marzyłam, żebyś zechciała się zmienić i uzdrowić nasze relacje. Długo mi się zdawało, że dałabym za to wszystko. A tymczasem dzisiaj, o dziwo, nie chcę od ciebie nic. Chcę tylko zostać sama. Lubię siebie taką, jaka teraz jestem. Pracuję z terapeutką, żeby poczuć się osobą stabilną, pełną, kochającą i godną miłości. W moim życiu nie ma miejsca dla ciebie. Odbudowałam relacje z rodzeństwem i wiem, że jeśli tylko pozwolę ci zjawić się wśród nas, znów je zniszczysz. Chciałabym oczywiście, żeby było inaczej między tobą a mną – i starałam się o to ze wszystkich sił. Ale skoro ty nie włączasz się aktywnie w uzdrawianie naszych stosunków, będę musiała pogodzić się z tym, że nic

z tego. Przestałam się już łudzić, że kiedykolwiek będę mieć bliską, kochającą matkę. Teraz daję moją miłość i uwagę w pierwszej kolejności sobie, a później światu”.

DO MATKI ZIMNEJ I OBOJĘTNEJ: „Czego chcę od ciebie teraz? Niczego. Absolutnie niczego”.

DO MATKI ALKOHOLICZKI: „Bardziej niż czegokolwiek innego chcę od ciebie, żebyś *pozwoliła mi żyć własnym życiem*. Zostaw mnie w spokoju. Znajdź sobie przyjaciół, hobby, co tylko chcesz. Albo siedź w swoim pokoju i codziennie pograżaj się w depresji. Albo upijaj się do nieprzytomności – mam to gdzieś. Bylebyś do mnie nie dzwoniła, nie próbowała mnie znaleźć. Przez 38 lat robiłam wszystko, co w mojej mocy, żeby żyć po swojemu i nadal być w kontakcie z tobą, ale okazało się to niemożliwe. Nie potrafisz przestać pić ani mówić mi strasznych rzeczy. Przekracza to twoje możliwości. Dlatego wynoś się z mojego życia i daj mi przeżyć je tak, jak chcę. Wynoś się z mojego serca, wynoś się z moich myśli i rób, co ci się żywnie podoba”.

DO MATKI DESPOTYCZNEJ I KRYTYCZNEJ: „Mamo, chcę, żebyś wiedziała, że terroryzowałaś małe, bezbronne dziecko, i wyrządziłaś mi wiele krzywd, bardzo trudnych do naprawienia. Naprawdę chciałabym, żebyś miała odwagę przeprosić mnie za to, co zrobiłaś, i przyznać, jakim byłaś tchórzem. Chcę, żebyś zobaczyła we mnie silną kobietę sukcesu i zrozumiała, że stałam się nią *mimo* ciebie, a nie *dzięki* tobie. Chcę ci powiedzieć, że już nigdy nie zrobię niczego po to, by zasłużyć na twoją aprobatę. Będę robić wszystko po swojemu, czy ci się to spodoba, czy nie”.

Uczulam pacjentki na słownictwo pozbawiające je mocy, jakby prosiły o zgodę czy aprobatę. Zauważ, jak córka alkoholiczki pisze do matki: „chcę, żebyś *pozwoliła mi żyć własnym życiem*”. Niby brzmi nieszkodliwie i wszyscy używamy takich zwrotów – a jednak zwróciłam autorce tego listu uwagę, że formułą „żebyś pozwoliła” oddaje władzę w ręce matki, niejako wręcza jej klucze do swojego życia.

Ta sama treść brzmiałaby znacznie lepiej, gdyby wyrazić ją na przykład tak: „Zamierzam żyć własnym życiem, po swojemu... bez pytania cię o pozwolenie”. Mała zmiana robi wielką różnicę.

Dlaczego warto odczytać list na głos

Pisanie listów wydobywa na jaw mnóstwo dawnych zdarzeń i uczuć, umożliwiając córkom ich analizę. Już to samo w sobie ma moc uzdrowicielską, jednak jest to zaledwie połowa pracy. Druga połowa to odczytanie na głos własnych zapisków. Dopiero wtedy ulatują one w powietrze i pozwalają się usłyszeć – przede wszystkim samej autorce. Czytając list, córka słyszy swój głos i swoją prawdę.

Równie ważne jest podzielenie się tą prawdą o własnym życiu i silnym pragnieniem zmiany z kimś innym, kto umie słuchać bez osądzania, bez sprzeciwu i bez powątpiewania. W oczywisty sposób do roli tej nadaje się terapeuta, ale może go

zastąpić kochający partner. Wybierz osobę słuchacza i świadka według jednego zasadniczego kryterium: współczucia. Twoje czytanie i jego lub jej słuchanie wyzwala potężną energię, dzięki której już teraz zaczniesz odzyskiwać to, co ukradziono ci w dzieciństwie.

Rozdział 9

Jak znaleźć mądrość w gniewie i smutku

„Jestem gotowa zmierzyć się z emocjami, które tak długo w sobie tłumiłam”

W trakcie pisania listów do matek, przywołujących dawne fakty i uczucia, do głosu dochodzi wiele intensywnych emocji. Często córki przeżywają też rodzaj olśnienia, nagle pojmując coś, co długo było poza ich zasięgiem. Zdaniem niektórych terapeutów ten błysk iluminacji wystarcza za wszystko – tak jakby po okrzyku „Eureka!” zmiana i ulga miały nastąpić samoistnie, łatwo i szybko. Nie podzielam tego optymizmu: to, niestety, nie takie proste. Powiem nawet, że walka z demonami przeszłości wymaga poruszania się po bardzo grząskim emocjonalnym terenie, co bynajmniej jej nie ułatwia.

Większość córek odczuwa mieszaninę smutku i gniewu w konfrontacji z prawdą o kobietach, przy których upłynęło ich dzieciństwo i młodość. Jedna z tych dwóch emocji bierze zwykle górę i towarzyszy im na co dzień, czasem niemal bez przerwy. Niejedna z moich pacjentek cierpi na przewlekłą depresję i od dawna żyje w głębokim smutku, skądinąd zrozumiałym w kontekście jej doświadczeń. Inne mówią mi, że ból niekochania przez matkę, niejako z definicji czułą i opiekuńczą, dopadł je z całą siłą dopiero przy pisaniu listu i wycisnął strumienie łez.

Jeszcze inne niekochane córki reagują na wspomnienie matek potężnym gniewem, wręcz wściekłością. Jest w tym oburzenie na sprawczynie zaznanych krzywd, ale także rozpacz z powodu niepowetowanej straty. Niektóre kobiety po dziś dzień nie mogą odżałować miłości, radości i bezpieczeństwa, których zostały niesprawiedliwie pozbawione w dzieciństwie przez matki zajęte wyłącznie sobą.

A ja mówię im wszystkim, i tym smutnym, i tym wzburzonym, że chociaż smutek i gniew wydają się tak różnymi emocjami, w istocie rzeczy są to dwie strony tej samej monety: zasłaniają się, ale nie eliminują. Uzdrowienie wymaga udziału *obu* tych emocji, w równych dawkach. Chcąc żyć zgodnie z własnymi, a nie matczynymi pragnieniami, córka musi dodać ognia do swego gniewu i bezbronności do swego smutku, tak aby z obu zrodził się jej nowy hart ducha. W tym rozdziale zobaczysz, jak pracuję z moimi pacjentkami nad stworzeniem takiej leczniczej mikstury.

Jednym z warunków dostępu do czystych pokładów smutku i gniewu jest neutralizacja dwóch innych emocji, również dobrze znanych niekochanym córkom: wstydu i poczucia winy za to, co je spotkało. Pokażę ci, jak zdjąć i ten ciężar, tak bardzo przytłaczający i tak źle ulokowany.

Jeśli czujesz się na siłach samodzielnie wykonać część tej pracy, pamiętaj, że chociaż gniew i smutek są intensywnymi emocjami, masz nad nimi kontrolę. Posuwaj się we własnym rytmie, a ilekroć ogarnie cię zbyt dotkliwe przygnębienie czy wzburzenie, koniecznie zrób sobie przerwę. Powtarzam, nie ma pośpiechu, a opanowanie proponowanych przeze mnie technik wymaga pewnego czasu.

Jak znaleźć gniew po drugiej stronie smutku

Allison przyszła do mnie zbulwersowana odkryciem, że po raz kolejny związała się z mężczyzną żerującym na jej silnym instynkcie opiekuńczym. Analizując przyczyny dziwnej skłonności do takich właśnie partnerów, dotarliśmy aż do dzieciństwa mojej pacjentki, nie tyle pod opieką, ile poświęconego opiece nad depresyjną matką i całą rodziną. Allison (której historię poznałeś w rozdziale 5 części I) padła ofiarą klasycznego odwrócenia ról – zamiast rosnąć pod bezpiecznymi matczynymi skrzydłami, sama musiała matkować swojej matce.

Jej list dokładnie opisywał bezmiar obowiązków i oczekiwań ciążyących na niej od najmłodszych lat, a także cenę, jaką płaciła za permanentną gotowość do wspomagania innych niezależnie od własnych potrzeb i pragnień. Allison dokończyła czytanie w łóżku.

ALLISON: Jeszcze dzisiaj czuję się wyczerpana na samą myśl, co musiałam robić jako dziecko. Jak można było tak straszliwie obciążać małą dziewczynkę?

JA: Wiem, Allison. Ma pani mnóstwo powodów do smutku.

Milczałyśmy przez chwilę, a następnie zapytałam, czy potrafiłaby wymienić jakieś inne emocje obudzone pisaniem i czytaniem listu.

ALLISON: Niech pomyślę... Nie, chyba nie. Tylko straszliwe znużenie i smutek. Tak bym chciała odnaleźć tę biedną małą dziewczynkę, którą byłam, i przyjść jej z pomocą, żeby tym razem nie już musiała troszczyć się o nikogo.

JA: Myślę, że ta mała dziewczynka rzeczywiście potrzebuje ulgi. W pani liście wygląda na bardzo rozgoryczoną swoimi niezliczonymi obowiązkami. Przyjrzyjmy się jeszcze raz drugiej części listu „Oto, jak czułam się z tym wtedy”. Jest tu wcale niemało emocji, Allison.

ALLISON (przebiegając wzrokiem list): Więcej, niż myślałam... Byłam taka samotna... smutna... Czasami naprawdę miałam żal do mamy, czasami nawet jej nienawidziłam, ale zaraz pojawiała się poczucie winy. A gdy ciągle musiałam rezygnować ze szkolnych wycieczek czy imprez, żeby zajmować się domem, byłam też zła, o, nawet bardzo zła.

Zawsze zdumiewa mnie i precyzja, z jaką pacjentki potrafią opisać swoje emocje w tej części listu, i różnorodność tych emocji, zwykle identyfikowalnych dopiero wtedy, tak jakby latami drzemały głęboko ukryte. List do niekochającej matki stanowi często prawdziwą mapę wewnętrznego świata córki, zaskakującą dla niej samej jak nieznaną ład.

JA: Myślę, że wiele tych emocji jest w pani nadal. One nie znikają tak po prostu. Może pani wyzwolić mnóstwo energii, przyglądając się im ponownie i wreszcie ewakuując je z siebie.

Zapytałam też, co jej zdaniem mogłoby się stać, gdyby kiedykolwiek pozwoliła sobie okazać złość. Odpowiedziała mi słowami, jakie, niestety, słyszę wielokrotnie.

ALLISON: Nie mam pojęcia... Przymuszczałnie wybuchłabym jak wulkan. Wyglądałabym przerażająco, straciłabym całą godność... Nie wiem, czy mogłabym się uspokoić, gdybym już raz zaczęła – być może byłabym wściekła przez resztę życia. Zrobiłabym się straszną jędzą – no i nikt by mnie nie lubił.

Wiele kobiet żyje w fałszywym przeświadczeniu, że gniew jest siłą niebezpieczną i niekontrolowaną. A tymczasem tak jak światła awaryjne w samochodzie gniew po prostu sygnalizuje, że dzieje się coś złego – i że to coś wymaga zmiany. Gniew zapala się w tobie w reakcji na zniewagę, krzyżącą niesprawiedliwość, zlekceważenie twoich potrzeb, zamach na ciebie lub twoje prawa. Ten sygnał powinien sprawić, że zatrzymasz się i zastanowisz, co się stało, co jest nie tak i co musisz w związku z tym zrobić.

Córki podobne do Allison są jednak przyzwyczajone udawać, że gniew nie ma do nich dostępu. Można to porównać do zaklejenia taśmą ostrzegawczego światła – bo razi, bo drażni, bo wygodniej go nie widzieć. W efekcie nasza emocjonalna inteligencja ignoruje ostrzeżenie, że szkoda dla ważnych aspektów życia, zwłaszcza dla wyznaczanych przez nas granic i szacunku do samych siebie. Jeśli masz skłonność do tłumienia gniewu tak jak Allison, znasz przymuszczałnie bardzo dobrze opłakane skutki tej strategii. A oto one:

- Twoje potrzeby pozostają niezaspokojone, a twoje prawa i godność lekceważone.
- Tłumiony gniew może obrócić się przeciwko tobie, wywołując fizyczne objawy i/lub depresję.
- Możesz próbować samoleczenia tak „sprawdzonymi” metodami, jak: alkohol, narkotyki, jedzenie czy seks.
- Możesz pogodzić się z sytuacją i zrobić z gniewu immanentną część swojej tożsamości, dopiero wtedy stając się prawdziwą jędzą albo rozgoryczoną cierpiętnicą, pełną pretensji do całego świata.

Jak oznajmiłam Allison, przyszła pora, żeby pokonała lęk przed silnymi emocjami i wydalila z siebie gniew – z pożytkiem dla zdrowia fizycznego i psychicznego, a jednocześnie w sposób służący jego pierwotnemu celowi. Postawiłam przed nią pusty fotel i poleciłam wyobrazić sobie siedzącą na wprost matkę.

JA: Proszę zamknąć oczy i zobaczyć matkę w możliwie najgorszej formie: bezradną,

niezdolną do niczego, ale też bezwzględna w żądaniach wobec pani. Proszę pozwolić sobie na wybuch gniewu przed tą kobietą, tą samą, którą opisała pani w liście. Nic pani tu nie grozi – może pani zrobić to bez żadnych konsekwencji. Zamiast wypierać z siebie gniew, niech go pani wyartykułuje.

Proszę zacząć od słów „jak śmiesz”, a dalej wyliczyć to wszystko, co zaciążyło nad pani dzieciństwem. Proszę dopuścić do głosu tę nieszczęsną małą dziewczynkę sprzed lat, i sfrustrowaną dorosłą kobietę, jaka z niej wyrosła. Niech wreszcie wykrzyczą, co leży im na sercu.

ALLISON (nieśmiało): Jak śmiesz zrzucać na małą dziewczynkę wszystkie domowe obowiązki? Jak śmiesz myśleć, że to w porządku, kazać dziecku gotować, sprzątać, zajmować się rodzeństwem i poświęcać dla ciebie całe dzieciństwo?

Jej głos stopniowo nabierał mocy. Pochwalałam, że dobrze jej idzie, i zachęcałam do kontynuacji.

ALLISON: Jak śmiesz wciągać mnie w swoje chore rozgrywki z ojcem? Jak śmiesz robić ze mnie swoją powiernicę? Zawsze musiałam przywracać w domu spokój, a gdy już raz się pogodziliście, przestawałam dla ciebie istnieć! [Jeszcze głośniej]. Jak śmiesz zabierać mi radość? Jak śmiesz zarażać mnie tą bezsensowną potrzebą uszczęśliwiania cię, chociaż już wtedy wiedziałam, że to niemożliwe? Jak śmiesz wpędzać mnie w poczucie winy, że nie mogłam wyprostować ci życia? To nie było moje zadanie! To ty miałaś obowiązek mi pomagać, nie odwrotnie! Jak śmiesz skazywać mnie na związki z mężczyznami niezdolnymi do zajęcia się sobą, tak jak ty? Jak ŚMIESZ?!

Tu Allison przerwała, aby zaczerpnąć tchu. Wyglądała na oszołomioną własnym wybuchem. Zapytałam, jak się czuje.

ALLISON: Trochę mniej jak ofiara... Chyba naprawdę czuję się silniejsza.

Gniew dawał Allison jasność i siłę argumentacji. Na moich oczach zdawała się rosnać z każdym „jak śmiesz”, w miarę jak pozwalała porwać się wzburzeniu. Używała go teraz do wyrażenia całych lat bólu i frustracji, wreszcie bez lęku, bez prób wyparcia i uniknięcia za wszelką cenę.

JA: Allison, proszę pozostać w tym nastroju. Cały ten gniew ma w sobie energię, a w momencie jego ewakuacji pani również zyskuje pewność, co jest dla pani dobre i na co nie musi się pani dłużej zgadzać. Proszę zauważyć, że świat nie zawalił się od pani gniewu czy nawet krzyku. Potrzebuje pani poczuć wysoką temperaturę tego uczucia i nauczyć się wyrażać je bez oporów, w bezpieczny sposób, tak jak teraz. A wypowiedzenie tego, co tak długo pani w sobie tłumiała, co od dawna chciała pani

i nie śmiała powiedzieć, zawsze przyniesie ulgę. Jakby ktoś zdjął z pani ciężar.

Wyrażając gniew i słuchając jego cennych wskazówek, zyskujemy dostęp do ważnych składowych naszego emocjonalnego systemu dowodzenia.

Jak znaleźć smutek na odwrocie gniewu

Samantha wydawała się zupełnie różna od Allison. Nie kryła wściekłości na sadystyczno-despotyczną matkę, a swój list odczytała mi mocnym głosem, pod koniec bliskim krzyku, gdy rzucała adresatce gniewne wyzwanie: „Będę robić wszystko po swojemu, czy ci się to spodoba, czy nie”. I bardzo to sobie chwaliła.

SAMANTHA: Ach, co za wspaniałe uczucie, wreszcie się jej postawić, niechby tylko w liście. Nie mogłam się napatrzeć na te słowa, gdy sama tworzyłam je na papierze i naprawdę myślę, że pomogą mi raz na zawsze zmienić układ z matką.

Utwierdziłam ją w tym przekonaniu. Nie miałam wątpliwości, że wypowiadając swoją prawdę, Samantha rzeczywiście dokonała epokowego odkrycia: że nie jest już bezbronną czterolatką.

JA: Pani list dobrze oddawał upokorzenie i ból tamtej małej dziewczynki. Jak pani myśli, gdzie podziały się te uczucia? Co pani zdaniem spotkało małą dziewczynkę?

SAMANTHA: Nie wiem... Chyba dorosła i stała się mną.

Ale w tej dorosłej Samancie, powiedziałam jej, zostały pokłady emocji, z których nigdy nie wyrosła. Lata bólu i upokorzeń nie minęły jak za dotknięciem różdżki. Zranione dziecko jest ciągle żywą energią w niekochanych córkach i nadal boi się zranienia. Spięcia w pracy i coraz bardziej wybuchowy temperament Samanthy wskazywały na to wyraźnie. Ludzie często bronią się przed poczuciem głębokiej bezbronności agresją napędzaną gniewem.

JA: Jedno mnie uderzyło w pani liście. Gdy mówi pani matce: „To tak, jakby łączył nas jakiś niewidzialny sznur trzymający mnie na uwięzi. Nie mogę przez to żyć własnym życiem i czerpać z niego satysfakcji”. Tym sznurem są dawne uczucia, Samantho. To przez nie zachowuje się pani w sposób bolesny dla pani samej, zwłaszcza że pojawiają się nieoczekiwanie, często w najmniej odpowiednim momencie.

SAMANTHA: I co mam z tym zrobić?

JA: Spróbujmy poświęcić trochę czasu na pocieszenie zranionej dziewczynki wewnątrz pani. Musi uwierzyć, że nie ma się czego bać, bo nic jej już nie grozi. Gdy ona poczuje się bezpieczna, pani też poczuje się bezpieczna. Proszę wyobrazić sobie małą dziewczynkę siedzącą pani na kolanach, z rączkami wokół pani szyi. Coś ją boli i naprawdę potrzebuje pociechy. Niech pani powie jej coś, co sama chciałaby pani usłyszeć wtedy, gdy matka wybiła pani zęb. Albo gdy z pani szydziła. Proszę zacząć od „kochanie, tak mi przykro, że cię to spotkało...”.

SAMANTHA: Kochanie – tak mi przykro, że cię to spotkało. Tak mi przykro, że mama była dla ciebie niedobra...

[Po chwili przerwy]. To naprawdę trudne – nie wiem, co powiedzieć... Czuję się nieswojo.

Uspokoiliam Samanthę, że to zupełnie zrozumiałe. Bardzo długo broniła się przed tymi uczuciami z obawy, że osłabią ją i rozbiją. Teraz pancierz zaczął z niej opadać, odsłaniając wrażliwe miejsca. Zachęcałam, żeby mówiła dalej, wyobrażając sobie, że zaadoptowała małą dziewczynkę po strasznych przejściach w rodzinnym domu. I chciała jej powiedzieć na przykład, że...

JA: Byłaś słodką małą dziewczynką i nie zrobiłaś nic złego.

SAMANTHA: O, może być – to do mnie trafia. Byłaś słodką małą dziewczynką i nie zrobiłaś nic złego... Przysięgam ci, że teraz już będzie inaczej. Teraz ja się tobą zajmę... Nie pozwolę nikomu cię skrzywdzić ani straszyć, ani karać w perfidny sposób, i to bez żadnego powodu... Teraz jesteś bezpieczna. Masz wreszcie dobrą mamę. Możesz być beztruskim dzieckiem, które nie musi się już niczego bać...

[Po chwili przerwy i z pytającym spojrzeniem na mnie]. Dlaczego moja matka nie mówiła mi takich rzeczy, Susan? Dlaczego nie kochała mnie w taki sposób? Boże, myślę, że ona w ogóle mnie nie kochała. Nie mogłaby kochać i zachowywać się tak, jak się zachowywała – to nie do pogodzenia...

Jej oczy wypełniły się łzami.

JA: Obawiam się, że ma pani rację, Samantho – westchnęłam. – Na to mi, niestety, wygląda. Miłość do dziecka nie polega na tym, żeby czuło się sterroryzowane albo zagubione, albo samotne. Nie polega na karach bez powodu ani ciągłym łajaniu za to, że dziecko zachowuje się jak dziecko. To prawda, wszystko, co pani opisuje, nie jest miłością.

SAMANTHA (przez łzy): Susan, mówiła pani, że mam pocieszyć moją małą dziewczynkę. Ale teraz to już zupełnie nie wiem jak... Czuję się bezbrzeżnie smutna i opuszczona... Nie dam rady powiedzieć nic więcej.

JA: Samantha, wiem, jak bardzo to boli. Uświadomić sobie, że matka nas nie kochała, to jedno z najstraszniejszych odkryć, jakich w życiu dokonujemy... Zasługiwała pani na miłość, ale matka nie umiała pani jej dać. Była z pewnością nieszczęśliwą, zaburzoną emocjonalnie kobietą, która wyładowywała na pani swoje frustracje. I to nie z pani winy. Nie z winy małej Samantha. Mała Samantha nie miała nic do tego. Cokolwiek by zrobiła, matka i tak nie kochałaby jej bardziej. Nie potrafiła. Dlaczego? Nie wiemy i pewnie nigdy się nie dowiemy. Ale jedno jest pewne: to nie miało nic wspólnego z panią. To nie była pani wina. Chcę, żeby pani mi to sama powiedziała, Samantha: „To nie była moja wina”.

SAMANTHA (bardzo cicho): To nie była moja wina.

Wzięłam ją za rękę i trzymałam, dopóki nie obtarła łez.

JA: Proszę powiedzieć to głośniej.

SAMANTHA (głośniej): To nie była moja wina.

JA: Jeszcze głośniej. Niech mnie pani o tym przekona.

SAMANTHA (krzycząc): To nie była moja wina! [Po głębszym oddechu, patrząc na mnie]. Susan, to *nie była* moja wina.

To nigdy nie była twoja wina

„To wszystko moja wina” – powtarzają sobie rzesze niekochanych córek. To wszechobecne, okrutne i wyjątkowo toksyczne kłamstwo bezwzględnie wymaga demaskacji i unieszkodliwienia, jeśli chcesz naprawdę odmienić swoje życie.

Albowiem od stwierdzenia „moja wina” już tylko krok do *poczucia* winy za całe zło, jakie spotkało cię w dzieciństwie, i za brak matczynej miłości. Co gorsza, samo w sobie destrukcyjne poczucie winy generuje również destrukcyjny wstyd, źródło następnego kłamstwa: „Coś musi być ze mną nie tak, muszę mieć jakiś defekt, bo inaczej to wszystko nie mogłoby się zdarzyć”.

Wpisane w dożywotnie zaprogramowanie, nierzadko wzmocnione karami cielesnymi, krytyką, szyderstwem, krzykiem czy połajankami, przeświadczenie o odpowiedzialności córek za uczucia i zachowania matek wobec nich jest siłą utrzymującą relację matka–córka w dysfunkcyjnym status quo. Dopóki córka czuje winę i wstyd za „spowodowanie” pozbawionych miłości uczynków matki, dopóty nie ma szans upomnieć się o swoje prawa ani dogłębnie przeżyć i wyrazić dwóch konstruktywnych emocji: smutku i gniewu. A to oznacza, że nadal, mimo upływu lat,

akceptuje kłamstwa o sobie samej – że jest zła, samolubna, napiętnowana jakimś defektem itp., czyli – to kolejny wniosek – pozbawiona prawa do odczuwania tego, co czuje, oraz do życia po swojemu, niezależnie od pragnień, nakazów, zakazów i interesów matki. „Moja bardzo wielka wina” jest bardzo wielkim kłamstwem torującym drogę wszelkim innym kłamstwom niekochającej matki na temat córki – takim, jak omówione w rozdziale 7 (patrz ćwiczenie kłamstwo–prawda).

Walka z tym ostatnim wielkim kłamstwem, wreszcie zupełne zrzucenie jego jarzma przynosi córkom wolność, miłość własną i samoakceptację, których często brakowało im przez całe życie.

Słowa Samantha: „Matka nie potrafiła mnie kochać *i to nie była moja wina*”, okazują się potężną mantrą. Ich kilkakrotne powtarzanie, dopóki nie zabrzmia pewnie i przekonująco, stanowi dla wielu moich pacjentek wielki krok w kierunku wyzwolenia. Wszystkim polecam ten dziecinnie prosty zabieg, wierząc, że wypowiedziana na głos prawda wraca do nas ze zdwojoną siłą i wnika znacznie głębiej.

Zasugerowałam Samancie wykonanie kolejnego kroku: żeby powiedziała małej dziewczynce trzymanej na kolanach, że to nie była jej wina.

JA: Takie zapewnienie potrafi być niezwykle kojące i krzepiące. Mała Samantha czeka na nie przez całe życie, żeby zrzucić z siebie straszny ciężar poczucia winy i wstydu.

SAMANTHA: Okay... Posłuchaj, mój skarbie: wiem, co cię spotkało. Mama zawsze ci mówiła, że jesteś okropnym dzieckiem zasługującym tylko na lanie, kary i krzyki. Mówiła, że to wszystko twoja wina. Ale to nieprawda, kochanie. Byłaś uroczą, słodką, bystrą dziewczynką. Nie ponosisz żadnej winy za to, że mama cię biła i krzyczała. Nic nie zrobiłaś, żeby mieć wybity ząb. Nic nie zrobiłaś, żeby nie móc pojechać na turniej koszykówki. Niczym na to nie zasłużyłaś, rozumiesz? Nie byłaś odpowiedzialna za okrucieństwo swojej matki. Nie byłaś odpowiedzialna za jej obsesję na punkcie twoich stopni. Byłaś zdolną, mądrą dziewczynką, nie żadnym głąbem ani leniem. Nie zasłużyłaś, żeby tak cię traktowano. Nie byłaś odpowiedzialna za szaleństwo matki. To był wyłącznie jej problem. Nie miało to nic wspólnego z tobą.

Gdy pacjentka oczyma duszy widzi przed sobą dziecko, jakim była, i zwraca się bezpośrednio do niego, przypominając sobie doznane przez nie krzywdy i szykany, znacznie łatwiej jej zaakceptować prawdę: to dziecko nie było niczemu winne. Kobieta, która z niego wyrosła, również nie jest niczemu winna. Przyczyny złego traktowania, obojętności, odwrócenia ról i wszelkich innych krzywdzących zachowań leżały wyłącznie po stronie jej matki, a w żadnym razie nie jej samej.

W miarę przyswajania sobie tej prawdy na powierzchnię wypływają zwykle silne emocje. Zapytałam Samanthę, jak się czuje po przemowie do małej Samantha.

SAMANTHA: Rozdarta, wzburzona... a przede wszystkim przeraźliwie, ale to przeraźliwie smutna. Nie – to nawet coś więcej niż smutek. Czuję się tak, jakby ktoś

mi umarł.

Samantha znów płakała, cicho i żałośnie. Ten żal pomógł jej w głębszej akceptacji prawdy, teraz już jasnej i nieodwołalnej. Nie mogła dłużej nazywać postępowania matki miłością. Nie była odpowiedzialna za doznane w dzieciństwie krzywdy – cała ta odpowiedzialność spadała na matkę. Ale świat Samantha i tak stanął na głowie.

Po dokonaniu takiego odkrycia trzeba przeboleć ogrom poniesionych strat. Większość moich pacjentek oplakuje praktycznie całe dzieciństwo, odebrane im przez niekochające matki. Żeby wszystko było jasne, wymieniłam Samancie, co straciła:

JA: Straciła pani prawo do zabawy i wygłupiania się. Należną dzieciom radość i bez troskę. Od najmłodszych lat była pani obciążona troskami dorosłej kobiety, jakby miała pani czterdzieści lat, a nie cztery czy czternaście.

Nie doświadczyła pani ze strony matki przewidywalności, stałości i prawdziwego wychowania dających dziecku poczucie bezpieczeństwa.

Miała pani zdecydowanie zbyt mało okazji, aby czuć się wolna i ufna.

Łaknęła pani potwierdzenia własnej wartości, a matka ukrywała przed panią najważniejszą prawdę: że jest pani wspaniałym, jedynym i niepowtarzalnym człowiekiem, którego życiowe zadanie polega na byciu sobą.

Ta prawda drzemała gdzieś w pani podświadomości, a teraz wreszcie ma ją pani jak na dłoni i może w pełni przyswoić, całym sercem i umysłem.

Tyranizowana i zastraszona Samantha odcięła się nie tylko od innych ludzi, ale również od własnych dobrych i serdecznych uczuć. Zapewniłam ją, że i te uczucia były po drugiej stronie jej obecnego bólu.

Pożegnanie ułudy Dobrej Matki

Aby pomóc Samancie w znalezieniu pociechy, zaproponowałam jej następne ćwiczenie: symboliczny pogrzeb ułudy, która każe wszystkim niekochanym córkom gonić za nieosiągalną matczyną miłością. Na wszelki wypadek zapytałam, czy czuje się na siłach spróbować.

SAMANTHA (z bladym uśmiechem): Czemu nie, gorzej już być nie może... Skoro zabrnęłam aż tak daleko, wszystko mi jedno.

Wzięłam jeden z zasuszonych bukietów, jakie specjalnie w tym celu trzymam w gabinecie, i położyłam przed nią na stole.

JA: Proszę sobie wyobrazić, że ten stolik jest trumną.

Przy słowie „trumna” Samantha spojrzała na mnie spłoszona, więc szybko uspokoiłam ją, że to tylko symbol.

JA: A teraz niech pani wyobrazi sobie trumnę opuszczaną do grobu. Tym, co tu grzebiemy, jest ułuda dobrej matki – i musimy wygłosić nad jej grobem stosowną mowę pogrzebową. Ja zacznę, a pani będzie dopowiadać swoje.

SAMANTHA: Okay.

JA: Żegnam na wieki moją ułudę Dobrej Matki. Nie było mi to pisane. Nie zdarzyło się i nigdy nie zdarzy. Nie moja wina.

SAMANTHA: Robiłam wszystko, co mogłam, żeby mnie pokochała, ale nic nie działało...

JA: Więc nie zamierzam dłużej walić głową w mur, żeby zasłużyć na jej miłość.

SAMANTHA: Nie zamierzam tracić reszty życia, próbując się jej przypodobać. Nie zamierzam udawać sama przed sobą, że te ochłapy, jakie dostawałam, były prawdziwą miłością. Ciężko jest rozstać się z tobą, ale spoczywaj w pokoju, moja ułudo. Lepiej mi będzie żyć dalej bez ciebie.

Samantha siedziała z zamkniętymi oczami, obcierając łzy grzbietem dłoni. Zapytałam, jak się czuje.

SAMANTHA: Smutna. Ciągle bardzo smutna. Ale spokojniejsza. I jakby swobodniejsza. Silniejsza. Czuję się trochę bardziej sobą.

W mojej „mowie pogrzebowej” nie słowa są najważniejsze. Liczy się sam rytuał ułatwiający większości kobiet porzucenie nadziei – która, jak wiadomo, umiera ostatnia – że ich matki nagle się zmieniają.

Siła tego ćwiczenia polega na tym, że symbolika pogrzebu wraz z „mową” i towarzyszącymi jej gestami przemawia bezpośrednio do podświadomości i rozpoczyna jej przeprogramowanie. Jest to skuteczny sposób, żeby zaniechać myślenia życzeniowego, czyli ciągłego „gdybania”. „Gdybym tak zrobiła, mama byłaby dla mnie miłsza”. „Gdybym jej pomogła, na pewno by to doceniła”. „Gdybym pozwoliła mamie ukraść mi trochę uwagi, w końcu sama by mnie zauważyła”. „Gdybym zrobiła to czy tamto lepiej, przestałaby mnie krytykować”. „Gdybym postarała się bardziej, może wreszcie by mnie pokochała”. I tak dalej...

Dla niekochanych córek, które przez całe życie snują takie refleksje, obwiniając przy tym same siebie albo narzucając sobie coraz to nowe zadania, akceptacja faktu, że gonią za ułudą, jest przełomowym, choć bardzo trudnym momentem. Samantha czuła się dokładnie tak.

Jak żyć – i uporać się – z gniewem i smutkiem

Na tym etapie fazy gniewu i smutku zwykle następują po sobie, nieraz w szybkim tempie i wielokrotnie. Pocieszam pacjentki wyczerpane tą emocjonalną huśtawką, że oba uczucia są w pełni naturalne i uzasadnione. I nieuniknione – nie uwolni cię od nich żadna czarodziejska różdżka. Nie może być inaczej, skoro właśnie uświadamiasz sobie całą swoją istotą, że nie otrzymałaś od matki należnej ci miłości. Przepuszczone przez pryzmat tego odkrycia wspomnienia z dzieciństwa zalewają zwykle potokami smutku. Zachowania matki, ongiś uważane za normalne, teraz mogą rozpałcić wielki płomień gniewu. Ważne jest, żeby przyjmować każdą z tych emocji, w miarę jak się pojawia, bez prób tłumienia czy wyparcia. Ogień musi się wypalić, łązy – wypłynąć i obeschnąć, a jedno i drugie przyniesie ci w dalszej perspektywie tym większe ukojenie i siłę.

W okresie po napisaniu listu zachęcam pacjentki, żeby skupiły się tylko na nowych sposobach przepracowania swoich bolesnych emocji. Nie jest to jeszcze pora na konfrontację, spektakl ani jawną walkę z matką.

„Lepiej pozostać sam na sam ze swoim smutkiem i gniewem – powiedziałam Samancie. – I posłuchać, co oba mówią nam o nas samych, o naszych prawdziwych potrzebach i pragnieniach. To, czego dowie się pani teraz, będzie podstawą późniejszych decyzji co do pani dalszych relacji z matką. Proszę więc o cierpliwość – nie ma sensu ani poganiać własnych uczuć, ani przyspieszać biegu wydarzeń.

„Instrukcja obsługi” gniewu i smutku

Ponieważ są nieuniknione, trzeba przejść przez nie możliwie bezboleśnie. Co więcej, obie te emocje, chociaż negatywne, można i warto wyrażać w sposób konstruktywny, z pożytkiem dla siebie i celu, do którego zmierzasz. Jak to zrobić? Poniżej znajdziesz kilka „instrukcji” wypróbowanych z dobrym skutkiem przez wiele moich pacjentek. I dość uniwersalnych – możesz skorzystać z nich w różnych konfliktowych sytuacjach, z matką i nie tylko, ilekroć czujesz się wzburzona, niespokojna czy przytłoczona.

Jak radzić sobie z gniewem

Nawet córki, które (jak same twierdzą) dobrze znają gniew, zazwyczaj postępują z nim według jednego jedynego schematu: tłumić, aż sam wybuchnie. Jest to metoda najgorsza z możliwych, szkodliwa dla zdrowia i ryzykowna. Tłumiony gniew generuje cały szereg negatywnych reakcji biochemicznych zarówno w mózgu, jak i w całym organizmie; z kolei jego niekontrolowany wybuch jest po prostu siłą niszczycielską. Niektóre córki tłumią gniew w obecności matek, a później wyładowują go na kimś przypadkowym, kto nieopatrznie odświeżył starą ranę czy wspomnienie. Cierpi na tym ich życie rodzinne i zawodowe, a prawdziwe winowajczynie, czyli matki, jak na ironię mogą nawet o niczym nie wiedzieć. Innym kobietom zdarza się wybuchać „do

wewnątrz”, co ujawnia się dolegliwościami somatycznymi albo i poważniejszą chorobą.

Wiele pacjentek nie przyznaje się do powyższych reakcji. Mówią mi, że owszem, czasem eksplodują, ale tylko wobec matek (albo innych sprawców swego gniewu). Gdy pytam, jak to wygląda, robią zdziwione miny: przecież to oczywiste, krzyczą! Albo nawet wrzeszczą – w każdym razie, podnoszą głos. Jeśli i ty tak robisz, przekonana, że dobrze radzisz sobie z gniewem, muszę wyprowadzić cię z błędu. Chociaż na pewno lepiej „wydrzeć się” na matkę, która budzi w tobie gniew, niż na przykład na własne dziecko, w waszych relacjach niczego to nie zmieni. Krzyk jest równie bezużyteczny, jak gdybyś nie powiedziała ani słowa. Tłumaczę moim pacjentkom, że krzyk pomniejsza je do rozmiarów dziecka, odbiera godność i wiarygodność. Gorzej, nie jest w ogóle słyszany – gdy tylko podnosisz głos, matka natychmiast „wyłącza się” na ciebie. Osiągasz tylko tyle, że po raz kolejny przekazujesz jej kontrolę nad sobą – a przecież nie o taki efekt ci chodzi.

Istnieją znacznie lepsze sposoby ekspresji gniewu, jak już wspomniałam, wręcz pozytywne w skutkach. A oto, co polecam moim pacjentkom:

1. ODCZUJ GNIEW BEZ OSĄDZANIA GO

Wiem, że wielu kobietom trudno jest przyznać się do gniewu, nawet przed sobą – gdyż natychmiast budzi to w nich intensywne poczucie winy i niełojalności. Pomimo to gniew jest uczuciem bardzo ludzkim i powszechnym – znamy je wszyscy bez wyjątku. Nie jest też żadną wadą charakteru ani wstydliwym mankamentem – jak już wspominałam, gniew stanowi ważny element naszego emocjonalnego „systemu dowodzenia”. Aby pozwolić sobie odczuć gniew i dobrze go spożytkować, spróbuj podejść do niego z ciekawością. Zapytaj samą siebie: co mój gniew chce mi przekazać, co się stało, co powinno ulec zmianie?

2. UZNAJ, ŻE MASZ PRAWO DO GNIEWU

Powiedz sobie:

- Zostałam głęboko zraniona i wolno mi się na to oburzać.
- Gniew nie robi ze mnie złego człowieka.
- Poczucie winy z powodu gniewu jest naturalne.
- Gniew da mi siłę, o ile pokieruję nim w zdrowy sposób.

3. ZOBACZ, JAK NAPRAWDĘ WYGLĄDA GNIEW

Jeśli jednym z powodów twojej niechęci do gniewu jest obawa, że cię oszpeci, zwróć uwagę na filmy z gniewnymi bohaterkami, które dają upust emocjom w sposób kontrolowany i wyrazisty. Zobaczysz na ich twarzach siłę i zdecydowanie, raczej dodające atrakcyjności niż odwrotnie. Nie wyglądają jak wiedźmy, bardziej jak królowe. Osobiście przepadam za klasyczną *Dziedziczką* z Olivią de Havilland w oscarowej roli głównej. Poznajemy ją jako niepozorną, chorobliwie nieśmiałą dziewczynę, tyranizowaną przez ojca i zdradzaną przez narzeczonego, który okazuje się łowcą posagów. Później jednak, w miarę rozwoju akcji, bohaterka ewoluuje,

uświadamia sobie, jak podle jest traktowana, i jednocześnie zmienia się fizycznie. W końcowej scenie jej postawa i wyraz twarzy nie pozostawiają wątpliwości, że nigdy więcej nie pozwoli się wykorzystywać ani poniżać.

Bijąca z niej siła jest zaprzeczeniem brzydoty. Jej uroda rozkwita wraz z godnością i wolą walki o swoje prawa, podsycanymi słusznym gniewem.

4. WYŁADUJ ENERGIĘ GNIEWU W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Maszeruj, biegaj, pływaj, znęcaj się nad piłeczką tenisową, wyciskaj z siebie siódme poty na siłowni albo tanecznym parkiecie... Intensywny wysiłek fizyczny pobudza mózg do wydzielania endorfin – naszych wewnętrznych, naturalnych i bezpiecznych (choć też uzależniających!) „narkotyków” zwanych wymownie hormonami szczęścia. Sport jest jednym z najlepszych sposobów ewakuacji nagromadzonego gniewu z pożytkiem dla ciała i duszy.

5. POĆWICZ WIZUALIZACJĘ

Wygospodaruj 5–10 minut niezakłóconych przez nic i nikogo, zamknij się w jakiejś osobistej przestrzeni (własnym pokoju, pustym gabinecie w pracy, nawet samochodzie) i usiądź wygodnie. Zamknij oczy. Oddychaj głęboko, wciągając powietrze nosem i powoli wypuszczając ustami. Wyobraź sobie swój oddech jak ciepły, łagodny strumień, który dociera do wszystkich zakamarków twego ciała, oczyszcza je i z każdym wydechem unosi ze sobą napięcia. Wykonaj cztery lub pięć takich oddechów.

Następnie przypomnij sobie i odtwórz w głowie najpiękniejsze, najbardziej kojące miejsce, jakie kiedykolwiek widziałeś (dla mnie jest to migotliwa niebieska zatoka przy Wielkiej Wyspie w archipelagu Hawajów, w obramowaniu czarno-zielonych gór). Zobacz siebie w tej cudownej scenerii. Chłoń ją wszystkimi zmysłami, odczuj dobroczynne działanie słońca, wiatru, barw i aromatów. Zauważysz, że wraca ci spokój. Pozostań tam, jak długo chcesz, nasiąkając kojącym pięknem twojego rajy na ziemi. Jedyne, co masz robić, to oddychać i odpoczywać. Nie kontroluj myśli – niech swobodnie przemykają ci przez głowę. Poczuj, jak zwalnia się rytm twojego serca i oddechu. Gdy uznasz się za pokrzepioną, jeszcze raz przyjrzyj się całej okolicy, po czym otwórz oczy. Pamiętaj, że to miejsce zawsze na ciebie czeka. Możesz tam wrócić w każdej chwili.

GDY OBIEKTEM GNIEWU JESTEŚ TY SAMA

Gniew na niekochającą matkę, wreszcie dozwolony i uświadomiony, zwykle pociąga za sobą wiele pytań. Niejedna z moich pacjentek najpierw zachodzi w głowę, dlaczego jej własna matka, z definicji stworzona do miłości i opieki nad dzieckiem, mogła okazać się tak nieczuła, bezwzględna, nawet okrutna. Druga seria pytań, z reguły szybko następująca po pierwszej, odnosi się do niej samej, niekochanej córki: jak mogłam to tolerować? Dlaczego pozwalałam na to tak długo – czasem aż do teraz, do dzisiaj?

Samantha, tak jak większość córek, dorastała w przekonaniu, że sama była przyczyną niezadowolenia, krytyki i kar ze strony matki. Choć często nie miała pojęcia, co

zrobiła źle, w istocie rzeczy uważała swój los za zasłużony. Dopiero teraz, w trakcie naszych sesji, złapała się na zdumieniu i oburzeniu własną postawą. I zarzuciła mnie pytaniami: „Jak mogłam dać sobą tak pomiatać? Jak mogłam pozwolić jej na to wszystko? Dlaczego się nie postawiłam? Dlaczego dałam się sterroryzować? Dlaczego zebrałam o jej uśmiech, jak niewolnik?”. Nie oskarżała się już co prawda o brak matczynej miłości, ale szybko zastąpiła jedno samooskarżenie innym, tym razem o bierność i potulność. I nadal pytała rozpaczliwie „Co jest ze *mną* nie tak?”.

Zatrzymanie tego toku myślenia jest sprawą zasadniczej wagi, zwłaszcza że niekochane córki mają ogromną, utrwalaną przez lata skłonność do samooskarżeń. Powiedziałam Samancie, że gniew skierowany przeciwko niej samej wymaga krytycznego spojrzenia i jak najszybszej kontry. Powtarzam to zresztą wszystkim pacjentkom, a teraz również tobie.

Przede wszystkim byłaś zależna, bezradna i zaprogramowana na posłuszeństwo wobec autorytetów. Twoja matka przewyższała cię pod każdym względem: wzrostem, siłą, wiekiem, doświadczeniem, wiedzą i władzą. Musiałaś się jej podporządkować. Nie miałaś wyboru. Co mogłaś zrobić, dokąd pójść i z czego żyć, mając siedem czy dwanaście lat?

To zrozumiałe, że złościsz się na siebie – ta reakcja musi towarzyszyć świeżo obudzonej świadomości, jak źle byłaś traktowana. Ale nie znaczy to bynajmniej, że teraz sama powinnaś traktować się źle. Nie sądzisz, że wystarczy? Samooskarżenia donikąd nie doprowadzą, niczego nie rozwiążą i nijak nie poprawią twojego samopoczucia ani życia. Wręcz przeciwnie, spotęgują dyskomfort.

Podsuwam moim pacjentkom następujące zdania jako nośniki samoprzebaczenia i samowspółczucia, na jakie zasługują niekochane córki. Przeczytaj je, powtórz, przepisz własną ręką. Radzę ci sięgać po nie, ilekroć w twojej głowie znów pojawi się natrętne pytanie „Jak mogłam na to pozwolić”:

- Robiłam, co mogłam, jak na moje ówczesne położenie, wiedzę i stopień dojrzałości.
- Jako dziecko nie byłam w stanie prawidłowo ocenić sytuacji.
- Od najmłodszych lat wpajano mi posłuszeństwo wobec matki i przymus jej zadowalania – nic dziwnego, że stało się to moją drugą naturą.
- Poczucie winy i lęk przed konsekwencjami były we mnie silniejsze od pragnienia zmiany naszej relacji, ale teraz zaczyna być inaczej.
- Nie jestem sama – wielu ludzi ma problemy z odseparowaniem się od niekochających matek.
- Tak doniosła zmiana jest trudna dla każdego.
- Ciężko było mi porzucić nadzieję na poprawę sytuacji; nie mogłam pogodzić się z faktem, że mama jest, jaka jest, i nie zamierza się zmienić.
- Brakowało mi sił i środków do zmiany status quo.
- Wybaczam sobie.

Niekochanym córkom brakowało nie tylko sił i środków, aby wyznaczyć nieprzekraczalne granice między nimi a ich matkami – brakowało im również wiedzy,

że mają prawo zdobywać i wykorzystywać te środki.

Smutna prawda o smutku

Przez pewien czas po napisaniu listu i konfrontacji z bolesną przeszłością jesteś szczególnie podatna na smutek i żal. Nawet jeśli nie towarzyszą ci stale, pojawiają się z byle powodu, pod wpływem nagle przywołanego wspomnienia czy na przykład sceny z filmu przedstawiającej matkę i córkę połączone więzią, o jakiej zawsze marzyłaś, a której nigdy nie doświadczyłaś. Twój smutek jest naturalny i zrozumiały. Jak powtarzam moim pacjentkom, smutek uświadamia ci twoją wrażliwość, twoje własne uczucia wymagające szacunku i ochrony.

Wiem, że ten smutek bywa nieraz bardzo głęboki i dotkliwy. Wiem, że potrafi wręcz porażać bezmiarem poniesionej straty. Odkrycie, że miała niekochającą matkę, może pograżyć córkę w prawdziwej otchłani rozpacz. Pacjentki mówią mi czasami, że czują się jak na dnie głębokiej czarnej rzeki, skąd nigdy nie uda im się wynurzyć na powierzchnię i zaczerpnąć tchu. Niektóre są wręcz przerażone intensywnością tych doznań i boją się o swoje zdrowie psychiczne. Pocięszam je, że to nie zagrażające szaleństwo, tylko przeżywanie żałoby. Że nie rozpadną się na tysiąc kawałków i że łyzy przyniosą im uzdrowienie.

Przygnębienie, podobnie jak depresja, zawsze wydaje się nam stanem permanentnym, nieprzemijającym. Boimy się, że w takim nastroju upłynie nam reszta życia i jest to oczywiście perspektywa nie do zniesienia. Dlatego bronimy się przed nią sztucznym uśmiechem i udawaniem, że wszystko jest w porządku, albo próbujemy zdyskontować własne uczucia, przekonując samych siebie, że inni mają jeszcze gorzej. Robimy wszystko, żeby nie utonąć w czarnej rzece smutku.

Jeśli jednak nie zmierzysz się z nim twarzą w twarz, istnieje duże prawdopodobieństwo, że na dłużej zatruje ci życie. Musisz przejść *przez* swój smutek, nie obok niego ani dookoła – chociaż wiem, że wymaga to nie lada męstwa.

Bardzo chciałabym móc oszczędzić niekochanym córkom tego wszystkiego albo podsunąć im jakieś magiczne, natychmiastowe lekarstwo. Niestety, nic takiego nie istnieje. Mogę jednak obiecać im wszystkim, włącznie z tobą, że jeśli dopuszczą do siebie, uznają i odczują całą głębię żalu, z czasem zaczną on słabnąć. Nie licz na cud – ulga przyjdzie powoli, małymi kroczkami, ale w końcu okaże się znacząca.

Wizualizacja opisana wcześniej w tym rozdziale jako sposób na rozładowanie gniewu nadaje się również do walki ze smutkiem. To samo odnosi się do aktywności fizycznej, prawdziwego panaceum na wszelkie negatywne emocje.

Jak przerwać błędne koło

Na tym etapie każda zboląta córka niekochającej matki ma przed sobą zasadniczy wybór: albo skonfrontować się z własnymi uczuciami i wykorzystać je w charakterze drogowskazów w dalszej podróży ku uzdrowieniu, albo usiąść w miejscu i bronić się

przed bólem starymi, nieadekwatnymi sposobami – dokładnie tak, jak robiła jej matka.

Opcja pierwsza wymaga odwagi, ale jako jedyna ubezpiecza cię od ryzyka, że staniesz się taka jak matka. Masz już za sobą pierwszy doniosły krok: spojrzełaś prawdzie w oczy i zapłaciłaś za to intensywnymi emocjami. Teraz pora wsłuchać się w ich przekaz, zrozumieć, co chcą ci powiedzieć, a następnie użyć tej wiedzy w praktyce. Tylko wtedy nie powielisz szkodliwych schematów i w przeciwieństwie do twojej matki znajdziesz prawdziwą miłość – w sobie i wokół siebie.

Rozdział 10

Nowe postępowanie, odmienione życie

„Ta zmiana jest bardzo ciężka, ale jeszcze ciężej byłoby jej zaniechać”

Córka, która podejmie trud konfrontacji ze swoimi emocjami, w końcu przekonuje się całą sobą, na najgłębszym, bez mała komórkowym poziomie, że niedole jej dzieciństwa nie były przez nią zawinione. W miarę jak przekonanie to stopniowo wypiera poczucie winy, wstyd i samooskarżenia sterujące nią od tak dawna, coraz trudniej jej akceptować pozbawione miłości postępowanie matki i własne odpowiedzi o charakterze autosabotażu.

Na tym etapie większość moich pacjentek nie ma jednak pojęcia, co robić i jak przełożyć głębokie zmiany w ich wewnętrznym świecie na codzienne życie. Z braku właściwych wzorców w dzieciństwie i młodości córkom niekochających matek brakuje wiedzy o obowiązkach wobec samych siebie i prawach przysługujących im jako dorosłym, niezależnym kobietom. Często brakuje im też podstawowych życiowych umiejętności, takich jak obrona własnych racji, rozładowywanie w zdrowy sposób konfliktów i stresu czy narzucanie granic zachowaniom innych ludzi.

Każda z nich musi uzupełnić te dotkliwe luki w wychowaniu, aby wyrwać się z niewoli szkodliwych dla siebie schematów i stać się kobietą na miarę swego przeznaczenia. Potrzebuje odpowiednich narzędzi, których dotąd nie miała, jak również „korepetycji” z ich obsługi.

W tym rozdziale chcę cię zaprosić na takie korepetycje albo raczej przyspieszony kurs dla dorosłych. Pokażę ci, na czym polega nowy sposób bycia, i nauczę podstawowych strategii behawioralnych i komunikacyjnych, które pomogły moim pacjentkom zapoczątkować zmiany w ich relacjach z matkami jeszcze w trakcie intensywnej wewnętrznej pracy omówionej w dwóch poprzednich rozdziałach.

Każdy, a tym bardziej *każda* z nas musi opanować sztukę zachowywania się w sposób asertywny i ochronny dla samej siebie. Jest to najskuteczniejsza obrona przed wykorzystywaniem, maltretowaniem i wszelką inną krzywdą. Mam przyjemność poinformować cię, że możesz wprawiać się w tej sztuce samodzielnie, niezależnie od stosowanej terapii czy innej pracy nad sobą. Ten rozdział dotyczy kwestii behawioralnych, strategicznych, technicznych. Często myślimy o zachowaniu (ang. *behavior*) jak o końcowej fazie procesu uzdrawiania, wymagającej najpierw zmiany uczuć i przekonań – ale moim zdaniem zależność działa w obie strony. Sama zdziwiwisz się, jak nowe zachowania potrafią dramatycznie wpływać na twój stan emocjonalny i resztki negatywnych przekonań. Instrukcje z tego rozdziału pomogą ci dokonać wielkich zmian w twoim życiu.

Obowiązki i prawa dorosłej córki

Gdy już pozbędziesz się przekonania o własnej odpowiedzialności za szczęście i dobrostan matki, w jego miejsce nieraz pojawią się pustka i lęk przed nieznanym. Prawdopodobnie od najmłodszych lat modelowałaś sobie życie w odpowiedzi na matczyne wpływy, a i obecnie, nawet jeśli utrzymujesz z nią sporadyczne kontakty, nawyk stawiania na pierwszym miejscu jej pragnień (lub walki z nimi) może tłumić twoje zdrowe instynkty zajmowania się i sterowania przede wszystkim sobą. Dlatego teraz, na myśl o ustaleniu własnych priorytetów, własnego emocjonalnego kalendarza, czujesz zapewne lekkie zmieszanie czy niepokój – i nie bardzo wiesz, od czego zacząć.

Podpowiadam więc: zacznij od nowego zestawu przekonań zastępujących dawne, te spod nagłówka „Mam obowiązki wobec matki” – i kieruj się nimi jak kompasem przy wyborach zgodnych z twoim interesem, choć nie sprzecznych z interesem innych. To są twoje *prawdziwe* obowiązki i mam nadzieję, że podejmiesz je wyjątkowo skwapliwie.

A zatem jako dorosła córka czy w ogóle dorosła kobieta, masz obowiązek:

- znać własną wartość i domagać się jej poszanowania.
- żyć zgodnie z własnymi pragnieniami.
- przyznawać się do błędów i korygować zachowania krytyczne i krzywdzące dla innych.
- znaleźć własne źródło mocy.
- zmienić postawę zaprogramowaną przez twoją niekochającą matkę.

Za to właśnie odpowiadasz i z tego powinnaś się rozliczać – oczywiście sama przed sobą. Początkowo możesz nie wiedzieć dokładnie, na czym polega wywiązywanie się z powyższych obowiązków. Nie przejmuj się – to bardziej cel, do którego zmierzasz, nowy kierunek na mapie. Opuszczasz teraz świat zdominowany przez matkę, świat, gdzie twoje pragnienie życia na własną rękę oraz posiadania własnych myśli, uczuć i postaw traktowano często jak karygodną obrazę majestatu. Owszem, czeka cię jeszcze sporo wewnętrznych i zewnętrznych zmian, aby przygotować się do tej emigracji na zawsze – ale już teraz robisz pierwszy krok, dowiadując się o twoich obowiązkach. Przemyśl je dokładnie, pozwól im zapaść w siebie głęboko – a że nie nastąpi to w jednej chwili, nie żałuj czasu i nie przyspieszaj nic na siłę.

A gdy już w pełni zaakceptujesz prawdziwe obowiązki wobec siebie, będziesz też gotowa uznać swoje prawa – podstawowe prawa dorosłej, niezależnej, samodzielnej kobiety i córki. Zrobiłam ich listę w pewien Dzień Niepodległości, myśląc o wydarzeniu upamiętnionym przez to święto i inspirując się przykładem wspaniałego wolnościowego zrywu, na jaki zdobyli się nasi przodkowie. Przyszło mi wtedy do głowy, że po upływie ponad dwóch wieków nadal nie wszyscy cieszą się wolnością. Codziennie trafiają do mnie kobiety zniewolone przez niekochające matki – a ile nawet nie wie, gdzie szukać pomocy? Ile kobiet idzie przez życie bez świadomości, że mają prawo bronić się przed wszelką tyranią, włącznie z matczyną? Dla nich – i dla *ciebie* – spisałam poniższą Kartę Praw. Jeśli przyswoisz ją sobie i sama będziesz przestrzegać, nie pozwolisz już *nikomu* traktować się źle. Ktokolwiek miał na to twoją zgodę, zostanie mu ona cofnięta.

Oto moja Karta Praw Dorosłej Córki:

1. Masz prawo do traktowania z szacunkiem.
2. Masz prawo odmawiać odpowiedzialności za problemy i złe zachowania innych ludzi.
3. Masz prawo odczuwać gniew.
4. Masz prawo powiedzieć „nie”.
5. Masz prawo do popełniania błędów.
6. Masz prawo do własnych uczuć, opinii i przekonań.
7. Masz prawo do zmiany zdania i decyzji o innym kursie działania.
8. Masz prawo do negocjacji w sprawie pożądanym przez siebie zmian.
9. Masz prawo szukać emocjonalnego wsparcia i pomocy.
10. Masz prawo protestować przeciwko złemu traktowaniu, obłudzie i krytyce.

Prawdę mówiąc, prawa te przysługiwały ci od zawsze, a już na pewno od czasu pełnoletności, jednak po latach zaprogramowania mogłaś po prostu o nich zapomnieć. Jako dziecko byłaś zapewne wychowywana w dokładnie odwrotnym kierunku i karana za wszelkie odstępstwa. Niewykluczone, że i dzisiaj podoba ci się sama *idea* posiadania praw, ale perspektywa, że masz o nie walczyć, napęla cię dyskomfortem i niepokojem. Twoja matka tak długo zajmowała fotel kierowcy, że nawet teraz, w dorosłym wieku możesz czuć się jak mała dziewczynka, o zbyt krótkich nóżkach, by dosięgnąć pedałów samochodu, i zbyt niskim wzroście, by widzieć przed sobą drogę.

Zapewniam cię: jesteś znacznie silniejsza, dzielniejsza i zdolniejsza, niż ci się wydaje. Udowodnisz to samej sobie, w miarę opanowywania i praktykowania kilku zasadniczych umiejętności życiowych. Najważniejszą z nich jest komunikacja w sposób niedefensywny – kluczowa dla dochodzenia swoich praw i rozwiązywania konfliktów. Zaraz zobaczysz, jakie to proste i jednocześnie skuteczne.

Jak komunikować się niedefensywnie

Podejrzewam, że matka nadal wywiera na ciebie presję, abyś postępowała po jej myśli – posługując się takimi wypróbowanymi metodami, jak pochlebstwo, krytyka, groźba, łzy, westchnienia, budzenie w tobie poczucia winy lub niższości albo przekreślanie wszelkich prób dyskusji stanowczym „Jak możesz tak mówić do matki!”. Wasze rozmowy przebiegają zapewne według bardzo przewidywalnego scenariusza: ona atakuje – czasem pokrętnie, cichym, zbolalym głosem – a ty dajesz się zepchnąć do defensywy.

Schemat „ja atakuję – ty odpierasz atak” znakomicie służy interesom twojej matki, ponieważ utrwała jej przewagę nad tobą. Idę o zakład, że opanowałaś do perfekcji sztukę tłumaczenia się, zaprzeczania, uzasadniania, przeprosin i obietnic poprawy. I nawet nie zdajesz sobie sprawy, że ilekroć sięgasz po te znajome sposoby, nawet jeśli sprawiają wrażenie skutecznej samoobrony, w rzeczywistości jesteś w defensywie. Słowa „(samo)obrona” i „defensywa”, pozornie bliskoznaczne, faktycznie znaczą zaś

zupełnie co innego. Obrona czy samoobrona to chronienie (się) przed szkodą. Defensywa czy zwłaszcza defensywność to postawa bierna, nastawiona na uniknięcie wyzwań, krytyki, ataku. Przeciwnicy, z których jeden podejmuje działania zaczepne, a drugi tylko cofa się i uchyla, nigdy nie walczą jak równy z równym.

A oto zestaw zwrotów defensywnych, z pewnością dobrze ci znanych:

- Nie, nie jestem...
- Nie, nie zrobiłam...
- Jak możesz mówić o mnie coś takiego?
- Dlaczego ty zawsze...?
- Dlaczego nie możemy spokojnie porozmawiać?
- To jakiś absurd.
- Nigdy tak nie powiedziałam/nie postąpiłam.
- Zrobiłam tak tylko dlatego, że...
- Nie to miałam na myśli.
- Ja po prostu próbowałam...
- Ale przecież obiecałaś, że...

Niepokój, lęk, zakłopotanie, dyskomfort i potężna dawka bezradności są wpisane w każde twoje defensywne słowo.

Defensywny język jest twoim wrogiem. Ilekroć go używasz, odślaniasz się przed matką, sygnalizujesz gotowość do ustępstw i podatność na jej manewry. W ten sposób niczego nie rozwiążesz, nie osiągniesz swych celów. Odruchowo cofasz się do narożnika i zachęcasz ją do eskalacji ataku. W pozycji defensywnej wyglądasz i czujesz się jak słabsza – i taka faktycznie jesteś.

Możesz jednak przerwać błędne koło, i to tak łatwo jak za dotknięciem różdżki, nie zmieniając niczego prócz słownictwa.

Sharon: jak zatrzymać perfidne komentarze

Sharon, recepcjonistka z tytułem MBA, przyszła do mnie z powodu napadów paniki, które uaktywniły się po serii niedawnych konfliktów z narcystyczną matką. (Jej historię poznałaś w rozdziale 2 części I). Napisanie listu pozwoliło jej zobaczyć samą siebie w nieco lepszym świetle, jednak nadal nie była w stanie zapanować nad sobą w dyskusjach z matką i zawsze ciężko je przeżywała.

SHARON: To się znów zdarzyło, Susan, tym razem na obiedzie u cioci Mony. Bardzo ją lubię i chętnie poszłam do niej na urodziny, zwłaszcza że nie widziałyśmy się od dawna. No ale mama też tam była... Ciocia zapytała, gdzie teraz pracuję, i zanim zdążyłam powiedzieć słowo, mama wtrąciła się do rozmowy. „Tragedia – oznajmiła. – Pracuje w gabinecie lekarskim. Jako *recepcjonistka*”. Powiedziała to takim tonem, jakbym grzebała po śmietnikach... „Całe jej wykształcenie poszło na marne” – dodała jeszcze. A po chwili, z uśmiechem pełnym udawanego tragizmu, podsumowała mnie słowami: „Moja biedna mała porażka”.

Zapytałam, jak na to zareagowała.

SHARON: O, byłaby pani zadowolona, Susan! Postawiłam jej się: „Nie jestem porażką! Jestem dumna z siebie! Lubię moją pracę, mam do czynienia ze wspaniałymi ludźmi, dobrze się tam czuję. Dlaczego nie możesz się z tego cieszyć? *Nie chciałam* pracować w stresie. Dlaczego zawsze musisz mnie upokarzać?”. Mama wyglądała na zaskoczoną i nawet zamilkła na chwilę, ale oczywiście musiała mieć ostatnie słowo. „Nie denerwuj się, kochanie – powiedziała słodko. – Wiem, że jesteś przewrażliwiona na tym punkcie. Ale musisz się trochę wziąć w garść. Nie zawsze będziesz mnie miała przy sobie jak siatkę ochronną”. Tak jakby kiedykolwiek była moją „siatką ochronną”! Wszystko się we mnie gotowało. Na szczęście ciocia zmieniła temat i mama dała mi spokój.

JA: I jak się pani czuła po tej scysji?

SHARON: Nieszczególnie, jeśli mam być szczerą... Broniałam swoich racji i miałam nadzieję, że jakoś mnie to uskrzydli. Może i tak było, ale tylko przez chwilę. Później znów poczułam się zdołowana. I nawet nie wiem dlaczego. Co zrobiłam źle, Susan?

Wyjaśniłam Sharon, że poniżające i obelżywe komentarze matki („Moja biedna mała porażka”) odezwały się w niej dawnym, bolesnym refrenem: „Nie jesteś dostatecznie dobra”. I niemal natychmiast znalazła się w znajomym potrzasku krytyki i niedowartościowania. Jej pierwszym odruchem była obrona przed dalszymi dotkliwymi ciosami.

JA: Cały problem w tym – powiedziałam – że używane przez panią strategie obronne tylko pogarszają sprawę, nie odwrotnie. Może się to pani wydawać naturalne, ale ilekroć próbuje pani uzasadniać swoje wybory albo pyta matkę „dlaczego” – na przykład „Dlaczego zawsze musisz mnie upokarzać?” – w rzeczywistości daje jej pani amunicję. Niemal na pewno wychodzi pani z takich spięć pomniejszona, upokorzona i zła na siebie, mimo swojego krzyku i najślusniejszych argumentów”.

Tłumaczyłam, że dopóki będzie w defensywie, zawsze odda matce kontrolę nad przebiegiem dyskusji. Defensywne odpowiedzi córki tylko *zachęcały* jej matkę do kolejnych kąśliwych uwag. A wraz z rosnącym zdenerwowaniem i frustracją tym łatwiej Sharon wracała do zachowań dziecinnych i nieskutecznych.

JA: Wiem, że nie ma pani własnych dzieci, ale na pewno nieraz widziała pani ich kłótnie. Jedno krzyczy: oszukujesz! Drugie na to: nie oszukuję! I konflikt rozgrywa się jak runda ping-ponga: Nie! Tak! To nie ja! To ty! Zachowując się podobnie wobec matki, pani sama wchodzi w skórę pięcioletniej dziewczynki.

Zaproponowałam Sharon odegranie scenki, terapeutyczną technikę stosowaną przeze mnie od lat. Uważam ją za niezwykle skuteczny trening nowych zachowań, trafiający w samo sedno problemu.

JA: Pani będzie matką, a ja panią. Zobacz pani, jak odpowiadać inaczej niż na urodzinach cioci Mony. Są to strategie najprostsze z możliwych, które natychmiast kończą przypuszczony na panią atak. No, powiedzmy, kończą chwilowo, ale może pani wykorzystać ten czas na ochłonięcie. Proszę wybrać którąś z ulubionych krytycznych odzywek matki. Chciałabym, żeby brzmiała pani dokładnie tak jak ona, jak najbardziej realistycznie.

SHARON (jako własna matka): Ja po prostu nie potrafię pojąć, jak mogłaś schować dyplom MBA do szuflady, żeby przełączać telefony i parzyć kawę. To wszystko dlatego, że nigdy mnie nie słuchałaś. Gdybyś słuchała, nie skończyłabyś tak marnie.

JA (jako Sharon): Nie mam wątpliwości, że tak to odbierasz.

SHARON (po długiej pauzie): Naprawdę? To wszystko, Susan? Nie wiem, co na to odpowiedzieć.

JA: No właśnie. I o to chodzi. Pani matka też nie będzie wiedzieć. Gdy zrezygnuje pani z defensywy, nie będzie miała wielu punktów zaczepienia. Spróbujemy jeszcze raz.

SHARON (jako własna matka): Przykro mi to mówić, ale czy pomyślałaś o nas? Dziewczyna z dobrego domu pracuje w recepcji, jakby miała rodziców nieuków! Czy mogę uważać cię za coś innego niż porażka?

JA (jako Sharon): Nie akceptuję twojej opinii o mnie.

SHARON: Tylko tyle mam powiedzieć? Tak... lakonicznie? Nie powinnam jeszcze czegoś dodać?

JA: Nie, to wszystko. Proste, krótkie zdania w zupełności wystarczą. Proszę nic nie dodawać, nie rozwijać i nie myśleć, że ma pani obowiązek podtrzymać rozmowę. Początkowo może się to wydawać dziwne, ale w miarę nabierania wprawy będzie pani szło coraz lepiej.

Dałam Sharon poniższą listę niedefensywnych odpowiedzi, prosząc, żeby nauczyła się jej na pamięć, a później przećwiczyła z kimś bliskim. Gdy i ty będziesz próbować, pomyśl o najczęstszych krytycznych uwagach matki pod twoim adresem i o słowach, jakich używa do wywierania na ciebie presji, a następnie wybierz z mojej listy zdanie pasujące do okoliczności. Ćwicz tak długo, aż zaczniesz wypowiadać je swobodnie,

niemal automatycznie. Pierwsza konfrontacja z matką i tak będzie wymagać skupienia i wysiłku, jako że musisz zrezygnować ze swojego „automatycznego pilota”, na którym zapewne polegasz jak większość ludzi. Obiecuję ci jednak, że efekty przejdą twoje najśmielsze oczekiwania.

Oto lista niedefensywnych zwrotów:

- Naprawdę?
- Aha.
- Rozumiem.
- To ciekawe.
- To twój wybór.
- Nie wątpię, że tak to odbierasz.
- Przykro mi, że się denerwujesz.
- Wrócimy do tej rozmowy, jak będziesz spokojniejsza.
- Krzyki i groźby do niczego nie doprowadzą.
- Ten temat jest poza dyskusją.
- Nie ja zaczynałam tę rozmowę.
- Wzbudzanie poczucia winy i branie mnie na litość nie będą dłużej działać.
- Widzę, że się złościś.
- Nie ma o czym mówić.

W dziewięćdziesięciu dziewięciu przypadkach na sto te zdania działają jak sędzia na ringu rozdzielający bokserów. Tłumią konflikt w zarodku. Nie potrzebujesz ich w rozmowie z kimś życzliwym i sympatycznym, ale są nieodzowne, ilekroć jesteś oskarżana, wyszydzana, krytykowana czy atakowana.

Powiedziałam Sharon, że ręczę za ich skuteczność. I że gdy tylko zacnie posługiwać się tym nowym językiem, napady paniki stopniowo ustąpią. Nie będzie już emocjonalnie obnażona i tak łatwa do zranienia jak obecnie. Teraz ma swoją amunicję. Powiedziałam jej, że niecierpliwie czekam, aż zda mi relację z efektów jej nowej strategii. I oto, co usłyszałam podczas jej następnej wizyty:

SHARON: Mama musiała być w szoku, że nie połknęłam haczyka i nie zacząłem się bronić. Głupio się czułam, ćwicząc te zdania, ale dobrze było mieć je w pamięci na zawołanie. To takie uczucie, jakbym odgrodziła się fosą i mama nie mogła mnie osiągnąć we właściwy sobie sposób. I szybko zrezygnowała z obłączenia. Myślę, że to mi naprawdę pomoże. Już pomogło.

TWOJE EMOCJE PODAŻĄ ZA NOWYM ZACHOWANIEM

Możesz denerwować się, jak matka zareaguje na twoje zaskakująco niedefensywne odpowiedzi, ale nie pozwól obawom zmusić się do porażki walkowerem. Mniejsza o to, że przy pierwszej próbie poczujesz kurcz w żołądku albo sztywność karku. Mniejsza o to, co dzieje się wewnątrz ciebie. *Zmień zachowanie, a emocje pójdą jego śladem.*

Ból, upokorzenie i frustracja wywoływane dotąd bezwzględna przewagą matki

w waszych starciach znacząco zelżeją, a w ich miejsce pojawi się zadowolenie z siebie i poczucie mocy. Musisz jednak wykonać pierwszy krok. Nowa wiedza nie może pozostać czystą teorią – trzeba co prędzej wykorzystać ją w praktyce, gdyż temu właśnie służy. Do tej pory matka była górą – teraz możesz to zmienić. Przyrzeknij sobie, że lęk i niepewność nie będą cię dłużej kontrolować, ale nie zniechęcaj się, jeśli za pierwszym razem zabraknie ci odwagi. Za drugim będzie lepiej, za trzecim jeszcze lepiej. Krok po kroku niedefensywny sposób reagowania wejdzie ci w nawyk.

Lauren: jak wyrwać się z macek zaborczości

Lauren (którą poznałaś w rozdziale 3 części I) bardzo sceptycznie oceniała swoje szanse na zmianę relacji ze skrajnie zaborczą matką, wymagającą od niej codziennych sprawozdań i swobodnego wglądu w jej życie. Nie kryła też zdenerwowania na samą myśl o podjęciu próby.

LAUREN: Właściwie marzę tylko o jednym: żeby *nie dzwonić* do niej, gdy nie mam na to ochoty. Ale za dobrze wiem, co się stanie: sama do mnie zadzwoni z pretensjami i zaraz uraczy mnie opowieścią, jak to siedziała wpatrzona w telefon i umierała z niepokoju... A ja zapadnę się pod ziemię ze wstydu.

Tak jak zrobiłam to z Sharon, zaproponowałam Lauren odegranie scenki – tyle że tym razem z nią w roli siebie samej i mną w roli matki, gdyż chciałam najpierw usłyszeć jej zwykłe odpowiedzi.

JA (jako matka Lauren): Wiem, prosiłaś, żebym nie dzwoniła do ciebie do pracy, ale tak bardzo się martwiłam, że wczoraj nie zadzwoniłaś. Nie mogłam znaleźć sobie miejsca, myślałam, czy nic ci się nie stało... Próbowałam oglądać film w telewizji, ale wciąż miałam przed oczami ciebie w rozbitym samochodzie... Jak mogłaś narażać mnie na taki stres? Co się z tobą dzieje? Czym ja sobie na to zasłużyłam? Bardzo mnie dotknęłaś. Umierałam z niepokoju, w nocy nie zmrużyłam oka. Czy tobie już w ogóle na mnie nie zależy?

LAUREN: O Boże, Susan, chyba ma pani mój telefon na podsłuchu... No dobrze, wróćmy do gry. Mamo, oczywiście, że mi na tobie zależy. Od lat dzwonię dzień w dzień, raz najzwyczajniej zapomniałam... Nie uważam tego za zbrodnię stanu. Pomyśl o wszystkich miejscach, dokąd cię zabieram, o czasie, jaki z tobą spędzam. Chyba jestem bardzo oddaną córką, nie sądzisz?

JA (jako matka Lauren): Z mojej strony wygląda to inaczej. Zwłaszcza po ostatniej nocy. Nie wyobrażasz sobie, jak bardzo się martwiłam...

LAUREN: Już czuję się strasznie, Susan. Wiem, że to tylko gra, a i tak mam wyrzuty sumienia. No i jak mogłabym jej teraz powiedzieć, że nie zamierzam codziennie

dzwonić?

Wyjaśniłam Lauren, że nowe, zdrowe zachowanie musi często poprzedzać zmiany emocjonalne. Gdyby oznajmiła matce wprost: „Nie, nie będę robić wszystkiego, co chcesz, tylko dlatego, że nalegasz”, przypuszczalnie czułaby się winna i rozdarta. Ale im częściej by to powtarzała, tym łatwiej by jej przychodziło. Czasami trzeba się przemóc, wierząc, że emocje dogonią zdrowe zachowanie. Bo rzeczywiście zawsze doganiają.

Twarz Lauren rozjaśniała się stopniowo, w miarę jak ćwiczyłyśmy niedefensywne reakcje na presję wywieraną przez matkę. Najbardziej podobało jej się zdanie „Przykro mi, że jesteś zdenerwowana” – grzeczne w formie, a jednocześnie dodające mocy.

JA (jako matka Lauren): Tak się martwiłam, że wczoraj nie zadzwoniłaś. W nocy nie zmrużyłam oka. Jak mogłaś być dla mnie tak bezwzględna?

LAUREN: Przykro mi, że jesteś zdenerwowana. Z pewnością nie miałam zamiaru cię martwić.

JA (jako matka Lauren): Przecież wiesz, jak potrzebuję tych naszych małych pogawędek. Czy naprawdę proszę o zbyt wiele? [Tu podwyższyłam ton, żeby zabrzmiał płacząco]. Czy ty już w ogóle o mnie nie dbasz?

LAUREN: Oczywiście, że dbam. Co za śmieszne pytanie... Oj nie, wróć. Dałam się złapać. Możemy zacząć jeszcze raz?

JA: Jasne.

JA (jako matka Lauren): Czy ty już w ogóle o mnie nie dbasz?

LAUREN: O Boże. Nie mam pojęcia, co powiedzieć.

JA: A na przykład coś w stylu „Może porozmawiamy o tym, jak się uspokoisz”?

JA (jako matka Lauren): No tak, nawet nie chcesz ze mną rozmawiać. Idę na górę, muszę odpocząć.

LAUREN: Naprawdę myśli pani, że mogę to zrobić, Susan? Nie wyjdę na wyrodną córkę?

Początkowo, przy pierwszych próbach używania niedefensywnych zwrotów, możesz myśleć, że zachowujesz się źle, wręcz bezczelnie. Nie jesteś przyzwyczajona

pozostawiać podchwytliwych pytań i wymówek matki bez odpowiedzi. A już na pewno nie masz w zwyczaju ignorować jej zdenerwowania, co najwyżej konstatując je obojętnym zdaniem.

Trudno z góry przewidzieć, jak matka przyjmie twoją nową strategię. Ona też nie jest przyzwyczajona, że skutecznie wytrącasz jej broń z ręki. W przypadku matki narcystycznej najbardziej prawdopodobny wydaje mi się gniew za popsutą zabawę wywyższania się twoim kosztem. Po zaborczej, podobnej do matki Lauren, możesz spodziewać się, zwłaszcza że będzie brać cię na litość i wzbudzać poczucie winy. Nie jestem w stanie przygotować cię na każdą ewentualność, mogę tylko powtórzyć: zachowuj się niedefensywnie. Zwroty z mojej listy będą ci dobrze służyć niezależnie od takiej czy innej reakcji matki. Jeśli chcesz szybko skrócić rozmowę przybierającą niebezpieczny obrót z powodu coraz zacieklejszych ataków z jej strony, powiedz po prostu: „Porozmawiamy o tym kiedy indziej, gdy będziesz spokojniejsza. Teraz muszę już iść”.

Taki sposób komunikacji da się porównać do nowych butów, które początkowo uwierają tu i ówdzie, jakby nie były twoje – ale w miarę noszenia czujesz się w nich coraz lepiej. A że antycypacja jest zawsze gorsza od działania, nie martw się na zapas, tylko skacz na głęboką wodę. Sama zobaczysz, że to nic strasznego. Zadowolenie z siebie i ulga po każdej zwycięskiej konfrontacji wezmą górę nad twoimi obawami.

Nie przejmuj się jednak, jeśli raz czy drugi wpadniesz w stare, defensywne koleiny. Tak się na pewno stanie – nikt nie uniknie takich poślizgów – ale będziesz miała mnóstwo okazji do następnych prób. Po prostu staraj się jak najczęściej wprowadzać niedefensywność w swoją relację z matką – im częściej, tym łatwiej i lepiej dla ciebie.

Nie sposób przecenić znaczenia tej sztuki, do praktykowania na co dzień, w różnych okolicznościach i z różnymi ludźmi. Jeśli opanujesz ją wobec matki, poradzisz sobie z każdym innym rozmówcą.

Rozdział 11

Wyznaczanie granic

„Nigdy nie przyszło mi do głowy, że mam prawo powiedzieć «nie»”

Niedefensywna postawa skutecznie zniechęca do ataku i łagodzi konflikty. Pozwala ci też odpowiadać na najbardziej kąśliwe zaczepki w sposób opanowany i spokojny. Nie tracisz twarzy, nie wychodzisz z siebie – to już doniosła i widoczna zmiana w twoim zachowaniu, bardzo kłopotliwa dla matki.

Aby ustalić nową równowagę sił w waszej relacji, potrzebujesz jednak czegoś więcej niż rezygnacja z defensywy. Musisz określić własne pragnienia i potrzeby, a następnie przekazać je matce. A to wymaga wyznaczenia granic – podstawowych zasad rządzących waszym współżyciem, czy to na co dzień, czy od święta.

Wyobraź sobie, że mieszkasz w domu bez zamka w drzwiach, bez zasłon w oknach i bez płotu wokół dziedzińca. Brak barier chroniących twoją przestrzeń, prywatność i bezpieczeństwo napełnia cię lękiem i dyskomfortem. Czujesz się odsłonięta, bezbronna wobec potencjalnych intruzów. Przypuszczalnie tego właśnie doświadczasz przez całe życie w relacjach z matką. Niekochające matki nie uznają granic między nimi a córkami – jest to cecha wspólna dla nich wszystkich. Każda z nich, niezależnie od typu, uważa za oczywiste, że jej potrzeby, chęci i interesy liczą się bardziej niż twoje. Czasami zawłaszcza twoją przestrzeń fizyczną – dom, czas, harmonogram. *Zawsze* narzuca ci swoje osady, opinie, priorytety i preferencje. Ustawia cię na pozycji podrzędnej i wmawia, że musisz się z tym pogodzić, gdyż tak robią wszystkie dobre córki.

Wyznaczenie przez siebie granic radykalnie zmienia wasz dotychczasowy układ. Pozwala ci otoczyć płotem twoją przestrzeń fizyczną i emocjonalną, a także ogłosić „niepodległość”, przejęcie władzy nad własnym życiem. Granice fizyczne dotyczą tego, co pozwalasz innym robić w swojej obecności i w swoim domu. Granice emocjonalne określają, jak ludziom wolno cię traktować. Omówione wcześniej pisanie listów ułatwia córkom emocjonalną separację od matek, jednak nawet po wykonaniu tej pracy możesz mieć trudności z przełożeniem jej efektów na konkretne, codzienne sytuacje. Jak masz reagować na różne postęпки, wymagania i pomysły matki? Odpowiedzi na poniższe pytania pomogą ci ocenić, do jakiego stopnia nadal kierujesz się w życiu narzuconymi przez nią emocjonalnymi zasadami:

- Czy nadal bierzesz odpowiedzialność za uczucia i potrzeby matki?
- Czy nadal uważasz jej uczucia i potrzeby za priorytetowe, nawet kosztem twoich własnych?
- Czy nadal denerwujesz się dlatego, że matka jest zdenerwowana?

Choćby jedna odpowiedź twierdząca wskazuje, że twoje emocjonalne granice są słabe

i niewyraźne. Żyjesz na terytorium rządzonym przez twoją matkę, nie przez siebie.

Nie ma w tym nic dziwnego, jeśli od najmłodszych lat uczono cię, że twoje uczucia i potrzeby nie liczą się w zestawieniu z matczynymi – słabe granice emocjonalne są prostą konsekwencją takiego wychowania. Samo oddzielenie twoich emocji od jej emocji może wydawać ci się niestosowne i całkowicie obce. Musisz jednak wyposażyć swój emocjonalny dom w drzwi, płot i zasłony – to warunek konieczny, aby zacząć żyć na własną rękę i własny rachunek.

Nie jesteś odpowiedzialna za życie matki, podobnie jak za jej nastrój, uczucia i zniekształconą percepcję siebie samej. To wszystko należy do niej. I choćbyś miała zapłacić za to potężnym poczuciem winy, twoim zadaniem jest wytyczenie granicy między jej życiem a twoim.

Musisz to zrobić, gdyż dopóki skupiasz się na matce, umyka ci wiedza, kim jesteś i czego naprawdę chcesz. Ciągłe antycypowanie jej potrzeb, reakcji i pretensji zabiera ci czas i energię potrzebną na eksplorację twoich własnych pragnień. Zapominasz nawet o zdaniach w pierwszej osobie liczby pojedynczej, zaczynających się od „chcę”, „wolę”, „uważam, że...”. Córki podporządkowane od dziecka matczynym wymaganiom zbyt łatwo – i zdecydowanie zbyt często – przyjmują w życiu rolę pasywną, tak jakby z góry rezygnowały z własnej podmiotowości, albo i nie odkryły, że takową mają.

Osobisty rozwój i samostanowienie, podstawowe zadania człowieka dorosłego, będą poza twoim zasięgiem, jeśli wcześniej nie pozwolisz sobie na swobodę podążania za swoimi skłonnościami, ekspresję swoich talentów, słuchanie swoich pragnień. Masz kontrolę nad terytorium w obrębie twoich granic – ale aż do teraz zachowywałaś się tak, jakbyś uważała ją za mrzonkę. Chcę cię zapewnić, że tak nie jest, pod warunkiem rozdziału twojego życia od życia twojej matki.

Jak tego dokonać

Wyznaczanie granic jest czteroetapowym procesem wymagającym pracy wewnętrznej i zewnętrznej oraz hartu ducha. Obiecuję ci jednak, że wszystkie te wysiłki opłacą ci się z nawiązką.

Etap I: Zdecyduj, czego chcesz

Jeśli dotychczas brakowało ci wyraźnych granic, musisz dokładnie przemyśleć, jak powinna wyglądać twoja relacja z matką. Na co zamierzasz jej pozwolić, a czego zakazać? Które z jej zachowań odbierasz jako inwazyjne, krzywdzące, poniżające cię czy pomniejszające? Gdzie chciałabyś przeciągnąć linię w kwestii odpowiedzi na jej prośby czy żądania pod twoim adresem? Co jest dla ciebie dopuszczalne, a co nie?

Masz pełne prawo decydować o kształcie waszych dalszych stosunków. Czy zgadzasz się, żeby matka z własnej inicjatywy brała grzebień i poprawiała twoje uczesanie? Czy wolno jej „wpadać” do ciebie bez uprzedzenia, czy raczej powinna zapowiadać się z wizytą? Czy może dzwonić późną nocą, pomijając sprawy naprawdę nagłe? Czy będąc

u ciebie w domu, może przeglądać papiery na twoim biurku, otwierać twoje szuflady albo lodówkę? Czy masz coś przeciwko temu, że pożyczycy sobie którąś z twoich rzeczy bez pytania? Zrobi porządek w twojej szafie? Przeczyta wiadomości z twojego telefonu? Musisz ustalić zasady obowiązujące na twoim terytorium, na miarę ciebie samej jako odrębnej jednostki.

Pamiętaj, że *zawsze* masz prawo do traktowania z szacunkiem i do protestu, jeśli zauważysz jego brak. Jest sprawą zasadniczej wagi, by obwarować te prawa granicami. Nikomu, włącznie z twoją matką, nie pozwól na siebie krzyczeć, szantażować się ani obrażać. Masz prawo wymagać od matki, żeby przestała krytykować ciebie, twojego męża, teściów, przyjaciół itp. Możesz zastrzec, że nie życzysz sobie nieproszonych dobrych rad. Nie musisz dłużej godzić się na obwinianie cię czy odpowiedzialność za jej problemy i nastroje.

Jeśli wahasz się albo nie czujesz pewnie na myśl o zakomunikowaniu matce, czego chcesz, wróć do twojej osobistej Karty Praw. Jesteś dorosła, masz wiele opcji i możesz wykonać wielki krok w kierunku wyzwolenia, sporządzając listę pozbawionych miłości zachowań matki, przed którymi chciałybyś się chronić. Przestrzeń oddzielająca cię od każdego z tych zachowań będzie właśnie twoją granicą. Nie musisz ani nawet nie powinnaś wyznaczać wszystkich granic naraz – zajmie to zapewne nieco czasu, ale już teraz jasno sprecyzuj, czego chcesz.

Etap II: Użyj języka oświadczeń, aby przekazać matce swoje postulaty

Granice znane tylko tobie są iluzoryczne, a stają się realne dopiero wtedy, gdy wiedzą o nich inni. Musisz więc poinformować matkę o nowych zasadach, na jakich ma się odtąd opierać wasza relacja, a później przypominać o nich za każdym razem, gdy zostaną naruszone – czyli ilekroć poczujesz się dotknięta zachowaniem matki albo niechętna do spełnienia jej prośb, wymagań czy sugestii pod twoim adresem.

Ustalasz granice przy użyciu oświadczeń – jasnych, bezpośrednich, niedefensywnych komunikatów. Twoje oświadczenia powinny zaczynać się od takich zwrotów, jak:

- Nie chcę więcej...
- Nie zamierzam dłużej...
- Chcę odtąd...
- Nie zgadzam się na...
- Nie pozwalam ci...
- Musisz...

Oto kilka przykładów:

- „Mamo, nie chcę więcej wysłuchiwać twoich skarg na tatę. Musisz znaleźć sobie kogoś innego do takich rozmów”.
- „Nie zgadzam się, żebyś krytykowała mojego męża”.
- „Nie pozwalam ci pić u mnie w domu ani na oczach moich dzieci”.
- „Nie zamierzam dłużej spędzać z tobą każdej niedzieli. Chcę odtąd, żebyśmy

ustaliły jedną w miesiącu na spotkania, ale pozostałe musisz planować sobie na własną rękę”.

Nie potrzebujesz tłumaczyć się, wyjaśniać, uzasadniać ani przepraszać. Oświadczenia są oświadczeniami – nie podlegają dyskusji. Trzymaj się rozróżnienia, co jest w porządku w waszych relacjach, a co nie jest i po prostu przekaz to matce.

Etap III: Przygotuj sobie odpowiedzi i użyj ich w stosownym momencie

W idealnym świecie wystarczyłoby ci po prostu sformułować swoje preferencje, żeby matka szeroko otworzyła oczy, a później ramiona i biorąc cię w objęcia, wykrzyknęła: „Och, kochanie, nie zdawałam sobie sprawy, że to dla ciebie takie męczące. Oczywiście, zmieniam się natychmiast!”. I odtąd żyłybyście długo i szczęśliwie... Niestety, życie z niekochającą matką to nie bajka, więc lepiej nie licz na takie zakończenie. Ustalanie przez ciebie granic będzie dla twojej matki szokiem: nigdy wcześniej nie okazałaś się tak asertywna wobec niej i miała prawo sądzić, że i nigdy później nie będziesz. Może poczuć się zagrożona twoją nową siłą, a już na pewno odsunięta. I nie pogodzi się z tym bez walki.

Dlatego tak ważne jest, żebyś przygotowała się na jej najbardziej prawdopodobną kontrę i przeciwzyła swoje odpowiedzi – podobnie jak ćwiczyłaś niedefensywne zdania. Tym razem musisz skupić się przede wszystkim na własnym stanowisku i nie pozwolić matce wciągnąć się w kłótnię, wyjaśnienia ani krytykę siebie samej w charakterze „odwetu”. Na początek kilka krótkich dialogów – więcej przykładów znajdziesz w dalszej części tego rozdziału:

NA SŁOWA MATKI: Dlaczego mówisz mi to właśnie teraz? Dotąd jakoś ci to nie przeszkadzało...

ODPOWIADASZ: Mamo, przeszkadzało mi od dawna, i to bardzo. Po prostu wcześniej nie miałam odwagi ci o tym powiedzieć. Nie zamierzam dłużej godzić się na... NA SŁOWA MATKI: Co cię napadło?

ODPOWIADASZ: Po prostu mam dość, mamo. Nie chcę więcej udawać, że nie widzę, tłumaczyć, wybaczać ani akceptować twojego niedopuszczalnego zachowania. NA SŁOWA MATKI: Kto cię na mnie napuścił?

ODPOWIADASZ: Nikt mnie napuścił, mamo. To moja własna inicjatywa. Długo nad tym myślałam i nie zamierzam dłużej znosić obecnej sytuacji.

Etap IV: Pomyśl o racjonalnych konsekwencjach

Twoja matka może protestować albo odmówić respektowania świeżo wyznaczonych przez ciebie granic. Musisz zatem z góry zaplanować, co powiesz – i zrobisz – w razie jej negatywnej reakcji. Nie chodzi mi oczywiście o nakładanie na nią jakichś kar, ale tylko o to, żebyś obstawała przy swoim nadrzędnym celu: eliminacji jej szkodliwych zachowań. Wyznaczając granicę, określasz pewne konkretne zachowanie matki jako niedopuszczalne. Aby chronić się przed nim na przyszłość, a jednocześnie zademonstrować swoją determinację (zarówno matce, jak i sobie samej), musisz

wprowadzić dystans między tobą a tym zachowaniem. Co zrobisz, jeśli się powtórzy? Za pierwszym razem przypomnij matce swoje oświadczenie, gdyby „przypadkiem” wyleciało jej z pamięci. Przy drugiej i kolejnej próbie przekroczenia twoich granic możesz na przykład:

- wyjść.
- poprosić matkę, żeby wyszła od ciebie.
- odłożyć słuchawkę.
- zawiesić kontakty.

Jest wiele innych możliwych reakcji, tak więc myśl przede wszystkim o tym, co zapewni ci najlepszą ochronę przed niechcianym przez ciebie zachowaniem. W zdystansowaniu się od pozbawionego miłości zachowania twojej matki – jeśli przekroczy jasno wytyczone granice – nie chodzi o zemstę, odwet, karę, zawstydzenie jej czy dotknięcie. W ogóle nie chodzi o nią, tylko o działanie w *twoim* najlepszym interesie.

Przygotuj z góry plan postępowania, zapoznaj z nim matkę i obiecaj sobie solennie, że sama będziesz go przestrzegać. Twoje słowa (przypominam, jasne i precyzyjne) muszą odzwierciedlać decyzje, a uczynki podążać ich śladem – inaczej całe przedsięwzięcie nie ma sensu. Nie możesz zmienić zachowania matki – to jest wyłącznie w jej mocy – ale możesz zmienić waszą relację, zmieniając swoją własną postawę wobec niej.

Lauren: co powiedzieć matce zaborczej

Zachęcona sukcesem z niedefensywną komunikacją, Lauren chciała szybko zrobić następny krok i wprowadzić nowe zasady w relacjach z matką.

LAUREN: To niesamowite móc powiedzieć coś w rodzaju: „Przykro mi, że jesteś zdenerwowana”, zamiast kajać się czy wdawać w długie tłumaczenia. I to działa! Dzięki tym pani niedefensywnym zdaniom już czuję się znacznie silniejsza. Ale mama nadal oczekuje, że będę dzwonić do niej co wieczór, wcale się nie uspokoiła po tym jednym razie... Koniecznie muszę pójść za ciosem i powiedzieć jej, że nie będę dłużej przestrzegać tego niemożliwego rytuału.

Ucieszyłam się, że z własnej inicjatywy wygłosiła oświadczenie – dokładnie to, co chciałam jej zaproponować. Wytłumaczyłam jej, na czym polega wyznaczanie granic, i zapytałam, jaka forma kontaktów telefonicznych z matką byłaby dla niej do przyjęcia.

LAUREN: Naprawdę nie chcę rozmawiać z nią częściej niż dwa, no, powiedzmy, trzy razy w tygodniu. Boże, szczyt marzeń! Może z czasem dałoby się nawet jeszcze

rzadziej... No i żeby to nie były długie rozmowy. Chciałabym po prostu zapytać, czy u niej wszystko dobrze i powiedzieć, że u mnie tak. Ale nie wyobrażam sobie, że godzinami wiszę na telefonie i zdaję jej relację z każdej minuty, a ona świdruje mnie na wylot albo planuje mi życie. Na samą myśl o tym dostaję gęsiej skórki.

JA: I jak zamierza pani to powiedzieć?

LAUREN: Może jakoś tak: „Mamo, zanim się rozłączymy, muszę ci jeszcze coś powiedzieć. Chcę cię uprzedzić, że nie będę dłużej dzwonić do ciebie codziennie. Mam własne życie. Z radością porozmawiam z tobą kilka razy w tygodniu, ale nie jest w porządku, żebyś wymagała ode mnie relacji ze wszystkich moich osobistych spraw. Nie jest też w porządku, żebyś dzwoniła do mnie do pracy. Możesz zostawić mi wiadomość na komórce, ale nie dzwoń na służbowy telefon”. Tylko co z tego, skoro wiem, że jeśli sama nie zadzwonię, na drugi dzień zadzwoni właśnie do pracy i będzie mnie dręczyć. Zawsze tak robiła. I jak zwykle zacznie jęczeć, że całą noc nie spała i że chyba już jej nie kocham.

Zaborcze matki robią to, co im pasuje, a Lauren pozwoliła swojej przekraczać wszelkie możliwe granice – skądinąd nigdy niewyznaczone. Za każdym razem, gdy godziła się na taką ingerencję, wzmacniała zachowanie matki. Zmiana zwyczajów utrwalonych od lat wymagała teraz wielkiej stanowczości. Lauren miała już za sobą etap I, ponieważ jasno określiła granice – dwie lub trzy rozmowy w tygodniu, zakaz telefonów do pracy – ale przed sobą wszystkie trzy następne. Musiała zakomunikować matce swoją decyzję i przekonać ją, że nie żartuje.

JA: Co pani robi, jeśli matka wkrótce po tej rozmowie znów zacznie zachowywać się po staremu?

LAUREN: Nie chcę ustąpić, tak jak zawsze ustępowałam... Będzie ciężko, ale jeśli zadzwoni do pracy, powiem sekretarce, żeby jej ze mną nie łączyła, albo dam jej do zrozumienia, że zaraz odłożę słuchawkę.

JA: A zatem powinna pani uprzedzić ją i o tym. „Mamo, musisz dostosować się do moich życzeń i nie dzwonić między telefonami ode mnie, dwa czy trzy razy w tygodniu. A jeśli jeszcze raz zadzwonisz do mnie do pracy, nie będę miała innego wyjścia, jak poprosić sekretarkę, żeby cię nie łączyła. Mówię poważnie, mamo”.

LAUREN: Ale i tak wiem, co będzie... Jakbym już ją słyszała: „Co zrobiłam, żeby sobie na to zasłużyć? Za co chcesz mnie ukarać?”.

Wiele matek automatycznie ustawia się w pozycji ofiary, ilekroć córki zaczynają stawiać opór ich niezdrowym zachowaniom. Jest to bardzo skuteczna forma manipulacji, ostrzegłam Lauren. Należy się jej spodziewać, co nie znaczy, że

akceptować. Co zatem zrobić? Jedną z dobrych odpowiedzi będzie: „Mamo, uspokój się. Wprowadzam kilka nowych zasad i proszę cię, żebyś potraktowała je poważnie”.

Okazesz znacznie więcej siły, nie odpowiadając na konkretne pytania czy oskarżenia matki, a tylko obstając przy swoich świeżo ustalonych granicach. Mniejsza o to, że będziesz brzmieć jak zacinająca się płyta. Twoja matka może być tak zdenerwowana, zszokowana czy osłupiała, że nawet dobrze nie zrozumie, co mówisz. Musisz powtórzyć jej tyle razy, ile trzeba, jasno i wyraźnie, na czym polegają nowe zasady i co zrobisz, jeśli nie zechce ich respektować czy przyjąć do wiadomości.

JA: Proszę mi wierzyć, doskonale rozumiem pani niechęć do stawiania spraw na ostrzu noża. Wiem, ile to panią kosztuje i jak bardzo wydaje się pani bezduszne. Rozumiem też i szanuję, że nie chce pani urazić matki – ale musi pani wreszcie pomyśleć o sobie. Jeśli pani tego nie zrobi, nic się nie zmieni.

LAUREN: Wiem. I widzę, że nie pozostaje mi nic innego jak... właśnie to zrobić.

Poradziłam jej, żeby napisała sobie krótki konspekt planowanej rozmowy i dobrze go zapamiętała, podobnie jak kilka przećwiczonych przez nas odpowiedzi. I żeby dalej ćwiczyła, wiedząc już na przykładzie niedefensywnej komunikacji, że tylko praktyka da jej naturalność i pewność siebie.

Gdy przyszła do mnie następnym razem, uśmiechała się szeroko już od drzwi.

LAUREN: Susan, sama nie mogę w to uwierzyć, ale zrobiłam to! Nie wyszło doskonale – byłam cała spięta i czułam się podle, ale dałam radę... Najgorzej było, gdy mama zaczęła płakać i wypominać, że wszystko dla mnie poświęciła, gdy byłam dzieckiem. Serce mi pękało, a jednak jej przerwałam: „Mamo, mówimy teraz o dniu dzisiejszym. Obie jesteśmy dorosłe i nasza relacja nie jest zdrowa, bo za bliska... Nie twierdzę, że to tylko przez ciebie – ja sama pozwoliłam, żeby tak się stało. Lubię się z tobą spotykać i rozmawiać, tylko nie tak często, jak byś chciała. Bardzo mi na tobie zależy, ale to nie znaczy, że będę ciągnąć ten rytuał. Cięży mi i źle się z nim czuję. Przykro mi, że jesteś zdenerwowana”.

Nic więcej nie mogłam z siebie wykrztusić, a potem słyszałam już tylko jej chlupanie i siąkanie nosem. To było straszne, Susan. Na koniec dobiła mnie swoim zwykłym „Czy ty mnie już wcale nie kochasz?”. A ja na to: „Mamo, nie mów głupstw. Oczywiście że cię kocham. Ale musisz dostosować się do moich życzeń. A teraz pa, muszę już iść. Porozmawiamy za kilka dni”.

Najpierw wydzwaniała jak zwykle, a że nie odbierałam jej telefonów, kilka razy nagrała mi się na pocztę głosową. W końcu przestała dzwonić, chociaż w tych wiadomościach brzmiała bardzo żałośnie... bo *jednak* je odsłuchiwałam. Ale jestem tu, stoję przed panią, więc chyba nie zabiły mnie wyrzuty sumienia... To już dwa tygodnie, jak rozmawiamy tylko wtedy, gdy ja do niej dzwonię – raz na kilka dni. Mama trochę się uspokaja, a ja naprawdę czuję się o wiele swobodniejsza i coraz mniej

winna. I wie pani co? Lubię ją teraz znacznie bardziej, bo bez przymusu.

Powiedziałam Lauren, jak bardzo jestem z niej dumna i jak bardzo sama musi być dumna z siebie. A później poprosiłam, żeby poklepała się prawą ręką po lewym barku, mówiąc sobie przy tym: „Dziecko, naprawdę świetnie się spisałaś!”. Spojrzała na mnie nieco podejrzliwie, ale spełniła moją prośbę. Po czym uśmiechnęła się i powiedziała, że chętnie zrobi to jeszcze raz.

Wraz z tą pierwszą granicą Lauren ustanowiła precedens. Był to początek dłuższego procesu – albowiem nie możesz oczekiwać, że jedno twoje oświadczenie zmieni sytuację o 180 stopni. Powtarzam, nie zmienisz matki, ale zmieniając swoje zachowanie, stwarzasz atmosferę, w której ona też może zmienić własne – albo dać ci do zrozumienia, że nie chce. Okaże się to dopiero po pewnym czasie, więc bądź cierpliwa. To nowa sytuacja i dla ciebie, i dla niej.

Karen: co powiedzieć matce despotycznej

Niektóre matki, tak jak matka Lauren, mogą początkowo odrzucać oświadczenia córek, ale z czasem zaczną respektować wyznaczone przez nie granice. Inne zareagują znacznie gorzej, krzykiem, groźbami albo wielkim gniewem.

Tego właśnie spodziewała się Karen, córka matki despotycznej, krytycznej i nieprzebierającej w słowach. Jak może pamiętasz z rozdziału 4 części I, Karen zgłosiła się do mnie wyczerpana konfliktem, jaki wybuchł po jej zaręczynach z Danielem, mężczyzną nieakceptowanym przez matkę.

W trakcie naszych sesji uświadomiła sobie, jak bardzo despotyzm matki zatruwał jej życie, i dała się przekonać, że czas zmienić postawę z reaktywnej na proaktywną – czyli wyznaczyć matce nieprzekraczalne granice. Ale tak jak wiele uległych córek była śmiertelnie przerażona realizacją tego planu.

KAREN: Wiem, co powinnam jej powiedzieć, ale aż boję się myśleć, co zrobi...

Zauważyłam, że mamy dość jasny obraz, kim jest matka Karen i jak może zareagować na rzucone jej wyzwanie.

JA: Obrażała panią i Daniela, próbowała panią ośmieszyć i groziła, że w niczym nie pomoże wam przy ślubie. Wiemy zatem, że żadne pani oświadczenie nie skłoni jej do zmiany stanowiska. Nie powie przecież: „Masz rację, kochanie. A teraz usiądźmy i zajmijmy się przygotowaniem do ślubu”. To po prostu wykluczone. Możemy jednak popracować nad strategiami postępowania w zależności od jej prawdopodobnych reakcji.

KAREN: No tak, ale z góry wiem, co będzie dalej. Dojdzie do strasznej awantury i stłamsi mnie tak jak zwykle. To jest najbardziej prawdopodobne, Susan.

JA: Ważne jest, żeby pani czuła się chroniona solidnymi granicami. Musi pani okazać matce, że nie będzie dłużej pani kontrolować. Nie może pani słuchać tylko lęku. Czy pani lęk jest silniejszy od pragnienia zmiany życia na lepsze? Silniejszy od miłości do Daniela? Ważniejszy niż szacunek do samej siebie?

KAREN: Nie. Naprawdę chcę to zrobić i wiem, że muszę... Tyle że próbowałam już wcześniej i nic z tego nie wyszło.

Zapewniłam Karen, że teraz ma znacznie większe szanse, po przejściu – na razie we własnej głowie – trzech etapów procesu: określenia, czego chce, sformułowania oświadczeń i decyzji, co robi, jeśli matka nie przyjmie jej warunków. Przygotowany przez Karen konspekt wyglądał mniej więcej tak:

„Mamo, nie będę dłużej tolerować twoich obelg i krytyki pod adresem Daniela. Ani pod moim własnym. Twoje zachowanie wobec nas jest niedopuszczalne. Od dzisiaj sprawa naszego ślubu i osoby Daniela jest poza dyskusją. Nie zgadzam się, żebyś mówiła mi, za kogo mam wyjść za mąż. Ilekroć wrócisz do tematu, przerwę rozmowę. Jeśli znów zaczniesz mnie obrażać, odłożę słuchawkę albo wyjdę”. Kilka jasnych i prostych zdań, a ileż w nich było mocy!

Teraz Karen musiała przygotować się na wymianę ognia, jej zdaniem nieuniknioną. Istniała teoretyczna możliwość, że matka zaskoczy ją i podejdzie do sprawy racjonalnie – ale prawdopodobieństwo takiego obrotu rzeczy było bliskie zera.

Powiedziałam Karen, że do niej należy wybór czasu i warunków do przeprowadzenia z matką rozmowy o granicach. Zamiast czekać na kolejną nieprzyjemną scysję i denerwować się na zapas, powinna była, moim zdaniem, wyjść z inicjatywą i zagaic sama – demonstrując przy okazji postawę proaktywną. Mogła też zdecydować, czy odbyć rozmowę osobiście czy przez telefon.

Jeśli spodziewasz się ze strony matki gwałtownej szarży, krzyków i kalumnii, nie ma powodu, żebyś narażała się na to fizycznie, zwłaszcza w okolicznościach utrudniających ci wyjście. Telefon pozwala powiedzieć to, co masz do powiedzenia z miejsca, w którym czujesz się bezpieczna, i w dodatku z konspektem przed oczami. Zasugerowałam więc Karen użycie telefonu.

JA: Proszę uzbroić się w gotowe niedefensywne odpowiedzi. W konfrontacji z tak wybuchową osobą jak pani matka szczególnie ważne jest zachowanie spokoju. Niech pani nie da się wciągnąć w kłótnię, polemikę czy uzasadnianie swoich racji. Nie przerzuca się z matką oskarżeniami ani epitetami. Nie zbacza z głównego wątku. Proszę mówić zwięźle, jasno i tylko tyle, ile trzeba.

Jeśli twoja niekochająca matka przypomina matkę Karen, musisz liczyć się z natychmiastowym i zaciekłym kontratakiem. Z pewnością odrzuci ci piłeczkę i zapłonie świętym oburzeniem, że w ogóle ośmielasz się sugerować jakieś błędy w jej postępowaniu. Biedna Karen szykowała się na tę rozmowę jak na ścięcie, co wcale mnie nie dziwiło.

KAREN: Doskonale wiem, co powie: „Jak śmiesz tak do mnie mówić? Za kogo ty się uważasz, do diabła! Przynosisz wstyd całej rodzinie, zadając się z tym imigrantem. Deklasujesz nas wszystkich! Lepiej spójrz na siebie, moja panno, zamiast krytykować matkę!”. Dobrze będzie, jeśli w ogóle dopuści mnie do głosu.

JA: Nie musi pani wysłuchiwać obelg czy insynuacji – nikt nie musi. Może pani powiedzieć: „Jeśli dalej będziesz mnie obrażać, rozłączę się”. Albo po prostu przerwać jej słowami: „Masz natychmiast przestać”, „To temat poza dyskusją”, „Jeśli się nie uspokoisz, odkładam słuchawkę”. Nie jest pani przykuta łańcuchem do telefonu ani do fotela, jeśli siedzi pani na wprost niej. Jest pani dorosła. Nic się nie zmieni, jeśli pani nie zmieni swojego zachowania wobec matki.

Do tej pory to ona trzymała całą władzę. Teraz ma jej pani powiedzieć i *pokazać*, że to się skończyło.

Zebrawszy się wreszcie na odwagę, Karen zadzwoniła do matki, a przy naszym następnym spotkaniu zdała mi relację z tej rozmowy.

KAREN: To była jedna z najcięższych rzeczy, jakie w życiu zrobiłam, Susan. Serce podchodziło mi do gardła. Już samo wybieranie numeru wydawało mi się ponad siły. No a dalej było tak źle, jak przewidywałam. Powiedziałam jej, że nie będę dłużej znosić krytykowania Daniela ani mnie i że więcej nie będziemy rozmawiać o ślubie. Oczywiście, musiałam pożegnać się definitywnie z takim moim głupim marzeniem, że chodzimy razem po sklepach i oglądamy suknie... No i zaczęło się! Uderzyła w wielki krzyk, wrzeszczała, jaka jestem podła i głupia, i niewdzięczna, i jak nie może patrzeć na Daniela. Odsunęłam telefon od ucha, żeby darła się w próżnię... A potem powiedziałam, że ma przestać i że jej krzyki już na mnie nie działają. Przez chwilę była cisza, więc dodałam jeszcze: „Masz wybór: albo będziemy rozmawiać po ludzku, albo wcale. To jedyne możliwości, mamo. Musisz skończyć z rozkazywaniem mi jak dziecku. I zrozumieć, że to moja sprawa, kogo kocham i za kogo wychodzę za mąż, nie twoja”.

Chyba ją zamurowało, bo po dłuższej przerwie powiedziała tylko: „Proszę bardzo. Idź, rujnuj sobie życie, zobaczysz, czy mnie to obejdzie”. I rozłączyła się pierwsza. Nie czułam pełnego triumfu i cała trzęsłam się w środku, ale jednak. Co za ulga. Przynajmniej mogę patrzeć Danielowi w oczy i nie umierać ze wstydu. Tak jakbym złożyła się w całość.

Tego rodzaju konfrontacja jest z pewnością ciężkim przeżyciem. Wychodzisz z niej tak jak Karen, roztrzęsiona i wyczerpana. Niełatwo stawić czoła gniewnej, agresywnej w słowach matce, nawet na odległość, przez telefon. Obiecuję ci jednak, że przez cały twój wewnętrzny zamęt w końcu przebije się duma i satysfakcja. Powiesz sobie „No proszę, na co się zdobyłam!” – i będzie to uczucie bezcenne.

JA: Ma pani teraz narzędzia, żeby się chronić, Karen. I może pani użyć ich ponownie,

jeśli zajdzie taka potrzeba. Widzi pani, ściany nie runęły, niebo nie spadło pani na głowę. Po każdej burzliwej wymianie zdań z matką proszę głęboko oddychać i robić to, co może ukoić pani nerwy. Wziąć gorącą kąpiel i leżąc w wannie, napawać się własną dzielnością. *Potrafi* pani zatroszczyć się sama o siebie. Obudziła pani w sobie kobietę waleczną, która od dawna czekała na to przebudzenie.

Tak czy inaczej, zrób to

To odpowiedni moment, żebyś zdecydowała: „Albo godzę się na status quo i pozwalam, żeby relacja z matką dalej rzucała cień na moje życie, albo zmieniam relację, zaczynając od siebie”.

Nie da się przeprowadzić tych zmian łatwo i bezboleśnie. Po prostu musisz to zrobić, niekoniecznie rewolucyjnie, raczej krok po kroku. Możesz walczyć z lękiem i poczuciem winy, ale gwarantuję ci, że zniesiesz je lepiej, niż myślisz. Żadne negatywne emocje nie wygraają z poczuciem, że stajesz się zdrową, pełną, dorosłą kobietą. To największy prezent, jaki możesz zrobić sama sobie.

Rozdział 12

Wasze dalsze relacje zależą od ciebie

„Wreszcie czuję się dorosła”

A więc zmieniasz się. Jesteś teraz silniejsza, gdyż masz świadomość swoich praw i podjęłaś kroki w celu ochrony samej siebie. Wyznaczyłaś granice w relacjach z matką i reagujesz na jej zachowania inaczej niż dotychczas. Zdobywasz integralność i niezależność.

W miarę jak będziesz dalej używać nowych strategii behawioralnych, przekonasz się, czy matka ma szczerzy zamiar respektować twoje granice i życzenia. Być może będzie potrzebowała czasu, żeby przyjąć je do wiadomości i zrozumieć, że nie żartujesz. Ilekroć jednak będziesz jej powtarzać, czego chcesz, a czego nie i obstawać przy tym nieugięte, utrwalisz nowe status quo – nową normę w waszych relacjach.

Twoja matka musi się z nią oswoić, a następnie zaakceptować – lub odrzucić. Niektóre matki, zwłaszcza nie aż tak skrajnie despotyczne, krytyczne czy narcystyczne, uświadamiają sobie w końcu, że stawka jest wysoka i że jeśli chcą dalej mieć córki, muszą uszanować ich dorosłość i równouprawnienie. Inne odbierają postępowanie córek wyłącznie jako atak i bronią się zaciekle, raczej *intensyfikując* kwestionowane przez nie zachowania niż odwrotnie. Jeszcze inne nawet nie dopuszczają do siebie myśli o własnych błędach.

Masz cztery opcje na przyszłość – pomijając, rzecz jasna, pozostawienie rzeczy po staremu, gdyż to z pewnością nie jest opcją. Możesz otóż:

- Dalej postępować asertywnie i niedefensywnie w relacjach z matką, aby chronić się i kontrolować jej pozbawione miłości zachowania. Czasami nie potrzeba nic więcej.
- Negocjować poprawę stosunków, co oczywiście wymaga współpracy i dobrej woli z obu stron. Musisz jeszcze raz sformułować swoje warunki, następnie ustalić razem z matką, jak obie będziecie postępować, i wreszcie monitorować wasze zachowania, aby zapobiec ich stopniowemu ewoluowaniu w starym, niepożądanym kierunku. Negocjacje wchodzi zwykle w grę w bardziej skomplikowanych sytuacjach, w których nie wystarczy samo ustalenie granic.
- Utrzymywać z matką kontakty wyłącznie okolicznościowe i powierzchowne, aktywnie blokując jakąkolwiek ingerencję z jej strony w twoje życie.
- Całkowicie zerwać kontakty.

Przyjrzymy się po kolei każdej z powyższych opcji – pierwszym trzem w tym rozdziale, ostatniej w następnym. Pamiętaj, że zależą one od ciebie: to ty ustalasz nowe warunki waszych dalszych relacji i ty decydujesz, która z jej form będzie najlepsza *dla ciebie*.

Opcja 1.: Użyj swoich nowych umiejętności, aby utrwalić nową normę

Lauren, której udało się wyznaczyć granice zachowaniom zaborczej matki, była pełna optymizmu, gdy odwiedziła mnie kilka tygodni później.

LAUREN: Ciągle nie mogę w to uwierzyć! Dzwonię do mamy co kilka dni, jak zwykle o piątej po południu, i naprawdę nie jest to już dla mnie uciążliwym obowiązkiem. Czasami nie myślę o tym wcale, a czasami wręcz czekam na naszą rozmowę. Nie powiem, że jest idealnie, ale o niebo lepiej. Muszę się sama pilnować, żeby mnie znów nie omotała, bo wiem, że nadal ma na to ochotę. W każdym razie, czuję się zupełnie inaczej, odkąd nauczyłam się jej odmawiać, a ona jakoś to zaakceptowała.

Na przykład ostatnio wspomniałam mamie, że będę miała gości na kolacji. Ot, małe przyjęcie dla przyjaciół. Oczywiście była niepokieszona, że jej nie zapraszam... I już miałam na końcu języka: „No dobrze, możesz wpaść”, ale w ostatniej chwili pomyślałam: „Nie, to bez sensu. Nie chcę, żeby przychodziła!”. I powiedziałam jej to, może nie tak dosłownie, ale w tym duchu. Niesamowite, nigdy wcześniej nie byłam z nią szczerą, a tu proszę! „Mamo, już o tym rozmawialiśmy – przypominałam. – Czasami chcę pobyć tylko z moimi przyjaciółmi”. Nie tłumaczyłam się, nie przepraszałam, nawet gdy znów uraczyła mnie starym: „Już mnie nie kochasz”. Wtedy zrobiło mi się przykro... Westchnęłam, żeby się nie wygłupiała. I zaraz dodałam, że ją kocham, a teraz muszę kończyć. I tyle.

Rośniesz za każdym razem, gdy mówisz prawdę, w której nie ma okrucieństwa ani złośliwości. Lauren z ustępliwej dziewczynki sterowanej przymusem i poczuciem winy („Tak, mamo, oczywiście, możesz przyjść”) szybko wyrastała na silną, dorosłą kobietę („Oto, czego chcę”). Zapytałam jeszcze, jak zachowałyby się dzisiaj, gdyby matka znów zaskoczyła ją jakąś swoją inicjatywą – na przykład kupnem dwóch biletów na koncert – oczekując, że córka natychmiast rzuci wszystko, żeby jej towarzyszyć. Wiedziałam z opowieści Lauren, że takie sytuacje były wcześniej na porządku dziennym.

LAUREN: Już o tym myślałam. I jestem gotowa powiedzieć: „Mamo, doceniam twój gest, ale szkoda, że mnie nie uprzedziłaś. Nie mogę z tobą pójść, bo mam już inne plany”. Wie pani, dopiero teraz widzę, jak dobrze mi bez tego ciągłego zzymania się na nią, że traktuje mnie jak dziecko. Uświadomiłam sobie, że właściwie w głębi duszy stale miałam jej coś za złe i stale ją okłamywałam, żeby tylko nie zrobić jej przykrości. Bo myślałam, że tak trzeba, że nie mam prawa niczego jej odmówić... Jak można być z kimś blisko, żyjąc w takim zakłamaniu? Teraz wreszcie rozmawiam z nią uczciwie i myślę, że nasza więź tylko na tym zyska.

Z radością powiedziałabym ci, że sprawy najczęściej toczą się równie gładko, jak w przypadku Lauren i jej matki – ale tak, niestety, nie jest. Jeśli samo pilnowanie granic nie wystarcza, musisz podjąć następne kroki.

Opcja 2.: Negocjuj poprawę waszych stosunków

Na wielu, by nie rzec większości, matkach opisanych w tej książce, nieoczekiwana asertywność córek nie robi zbytniego wrażenia. Zwłaszcza matka despotyczna lub narcystyczna może okazać się głucha na twoje oświadczenia i dalej postępować tak, jakby nic nie uległo zmianie. Albo może respektować twoje granice przez pewien czas, obiecywać trwałą poprawę, po czym szybko wracać do starych praktyk. (Jest to szczególnie typowe dla kobiet narcystycznych, które lubią składać wielkoduszne obietnice wyłącznie w celu podreperowania własnego wizerunku.) W tej sytuacji, zamiast liczyć na wprowadzanie zmian krok po kroku i stosunkowo bezboleśnie, musisz przeprowadzić z matką bardziej formalną rozmowę na temat twoich pragnień i postulatów.

Bez negocjacji nie obejdzie się również wtedy, gdy wiesz, że tylko radykalna zmiana w zachowaniu matki stwarza szanse na uzdrowienie – i siebie samej (w pierwszej kolejności), i waszej relacji. Myślę tu o takich okolicznościach, jak:

- nieleczone uzależnienie lub depresja matki, z góry wykluczające poprawę stanu rzeczy;
- poważny kryzys o destrukcyjnych dla ciebie efektach, wymagający natychmiastowej interwencji;
- twoje traumatyczne przeżycia z dzieciństwa (maltretowanie, molestowanie seksualne) i potrzeba ustalenia, czy matka poczuwa się do odpowiedzialności jako ich sprawczyni, współniczka lub bierny świadek. Jeśli tak, można negocjować, jeśli nie, najbezpieczniejszą opcją dla ciebie byłoby zerwanie z nią kontaktów.

We wszystkich powyższych przypadkach musisz w rozmowie z matką poruszyć krytyczne kwestie, a następnie poinformować, czego od niej oczekujesz, co *sama* zamierzasz zrobić i co się stanie w razie jej odmowy. Negocjacje tego rodzaju mogą uchronić cię przed niepożądanym zachowaniem matki i zapewnić utrzymanie waszych dalszych kontaktów na poziomie uznanym przez siebie za najzdrowszy.

Chodzi tu o sprawy najwyższej wagi, często zawile i nigdy niewyjaśnione do końca, dlatego zasadniczą rolę odgrywa staranne przygotowanie się do rozmowy. Musisz mieć wewnętrzną jasność i pewność siebie, aby wyłożyć matce swoją prawdę spokojnym, niedefensywnym tonem. Czasami, jak zobaczysz dalej, możesz czuć się na tyle pewnie dzięki wcześniej zdobytej wprawie w oświadczeniach, by negocjować samodzielnie. Jeśli jednak zadanie wydaje ci się ponad siły, a stres i niepokój odbierają precyzję myśli, lepiej zrobisz, zapewniając sobie wsparcie terapeuty. Powtarzam również, że fachowa pomoc jest nie tyle wskazana, ile *konieczna* w razie obciążenia waszej rodzinnej historii doświadczoną przez siebie przemocą fizyczną lub seksualną. W każdym takim przypadku potrzebujesz dobrego rzecznika; negocjacje na własną rękę byłyby wręcz lekkomyślnością.

Allison: „Nie zamierzam być dłużej twoją matką”

Allison, która od najmłodszych lat musiała matkować swojej nieszczęśliwej w małżeństwie, bezradnej i depresyjnej matce, zrozumiała, że właśnie to odwrócenie ról w dzieciństwie wyposażyło ją na całe życie w nadmiernie opiekuńcze skłonności, wykorzystywane przez spotykanych przez nią mężczyzn.

ALLISON: Olśniło mnie to w tym tygodniu, gdy matka zadzwoniła po kolejnej awanturze z ojcem. Była naprawdę zgnębiona. Jak mi opowiedziała, ojciec wrócił z pracy, zastał ją w sypialni pogrążoną w swoim letargu, bez kolacji na stole... i znów dostał szału. Zaczął trzaskać drzwiami, wyrzucał garnki z szafek w kuchni, wrzeszczał, przeklinał, wyzywał ją od leniwych krów... Wyobrażam sobie, jakie to musiało być straszne.

No i mama jak zwykle uraczyła mnie swoją litanią: „Co ja mam zrobić, co ja mam zrobić? Nie wiem, jak długo jeszcze wytrzymam”. Pierwsze, co przyszło mi do głowy, to przekonanie, że mogę jej pomóc. Teraz jestem silniejsza, zdrowsza, dokładnie wiem, co powinna zrobić... Ale oprzytomniałam w ostatniej chwili. Wzięłam głęboki oddech i powiedziałam: „Mamo, znosiłaś wściekłość ojca, odkąd za niego wyszłaś. Doskonale zdawałaś sobie sprawę, jak możesz odmienić sobie życie. Ale nie zrobiłaś nic, oprócz przerzucania swoich nieszczęść na mnie i szczerze mówiąc, mam już dość tego ciężaru”.

Mama zaczęła płakać, a ja poczułam się niemal zbrodniarką. Już prawie sięgałam po telefon, żeby oddzwonić do niej i po raz milionowy powtórzyć, że powinna odejść od ojca. W ostatniej chwili odezwał się we mnie głos rozsądku: o czym ja myślę? Robiłam tak przez całe życie i nigdy nic z tego nie wyszło. Słyszała pani takie powiedzenie, że szaleństwem jest robić ciągle to samo i oczekiwać zmian... Mam wrażenie, że to o mnie.

Zapewniłam Allison, że była najdalsza od szaleństwa – i że dobrze zrobiła, chroniąc się przed wejściem w stare koleiny. Po prostu uświadamiała sobie coraz lepiej, że została zaprogramowana na ratowanie, pocieszanie, rozwiązywanie cudzych spraw. Od dziecka musiała zachowywać się jak dorosła, odpowiedzialna za wszystko. I te automatyczne reakcje musiały się skończyć, jeśli chciała zmian.

ALLISON: Wiem, Susan. Zawsze próbowałam być matką mojej matki, ale dłużej nie mogę. Musi sama zająć się sobą, zacząć się leczyć. Nie mogę zrobić tego za nią.

Allison *powinna* była jednak naciskać na matkę, żeby poszukała fachowej pomocy. Zasugerowałam taki właśnie warunek sine qua non w negocjacjach co do ich dalszych stosunków. Dopóki choroba, czy to depresja, czy uzależnienie, nie jest pod kontrolą, utrzymujesz kontakty z chorobą, a nie z osobą, której dotyczy. Decyzja o dalszej roli matki w twoim życiu może zapaść dopiero po podjęciu przez nią leczenia. Ale jeśli nie podejmie, trzeba sobie jasno powiedzieć, że nie masz szans na stworzenie z nią zdrowych relacji.

Nie możesz działać na własną szkodę, ratując kogoś, kto nie chce się sam ratować. To sprawa zasadnicza.

Jeśli twoja matka odmawia leczenia, pamiętaj, że:

- odsunięcie się od niej nie jest zdradą.
- ratowanie samej siebie nie jest zdradą.
- stawianie warunków co do waszej dalszej zdrowszej relacji nie jest zdradą.

Są to wszystko prawidłowe, dorosłe odpowiedzi na toksyczną sytuację.

Zapytałam Allison, co dokładnie chce powiedzieć matce, i ucieszyłam się, słysząc jej pełne mocy słowa.

ALLISON: Chcę powiedzieć: mamo, nie zamierzam ci dłużej matkować. Nie zamierzam rozwiązywać za ciebie twoich życiowych problemów. Chcę, żebyś wiedziała, że zawsze chętnie z tobą porozmawiam, ale ilekroć zaczniesz jęczeć czy skarżyć się na swoje małżeństwo i całe życie, zmienię temat albo powiem ci, że muszę kończyć. Chcę, żebyś była na to przygotowana... A teraz posłuchaj mnie dobrze, bo to ważne. Podstawowym warunkiem naszych dalszych kontaktów jest twoje leczenie. Mogę pójść do lekarza z tobą, ale nie za ciebie. Musisz się leczyć na depresję, rozumiesz? Zrobisz to?

Kilka dni później Allison zadzwoniła do mnie z dobrymi wieściami.

ALLISON: Czuję taką ulgę, Susan! Pani metoda zadziałała. Przyszłam do mamy po południu, jeszcze zanim ojciec wrócił z pracy. Jak zwykle siedziała przed telewizorem, w szlafroku, cała rozmęczana. Poprosiłam, żeby umyła się i ubrała, bo chcę z nią porozmawiać, ale nie w takim stanie – a ja w tym czasie zrobię kawę. No i w końcu wyrecytowałam jej wszystko, cośmy ćwiczyły: że nie mogę przeżyć za nią życia, że musi zająć się sobą sama, a przede wszystkim leczyć depresję. Powiedziała na to: „Wiem, że to problem, ale nie wiem, co robić”. Zapewniłam, że jej pomogę, ale naprawdę musi chcieć. Na co ścisnęła mnie za rękę i oświadczyła: „Chcę, moje dziecko. I zrobię to. Wiem, że za bardzo zrzucałam wszystko na ciebie”. I podziękowała mi, czego zupełnie się nie spodziewałam. Zachodzę w głowę, dlaczego nigdy wcześniej nie rozmawiałam z nią w taki sposób. Chyba zabrakło mi odwagi albo bałam się jej reakcji. W każdym razie teraz naprawdę wstąpiła we mnie nadzieja.

Ta nadzieja wydała mi się uzasadniona. Matka Allison wykonała mały, ale jakże doniosły krok od totalnej bezradności w kierunku zapanowania nad sobą i swoją chorobą. Po raz pierwszy w życiu zgodziła się poddać leczeniu.

Stacy: „To musi zmienić się natychmiast”

Czasami matka ma tak przytłaczającą przewagę – na przykład z tytułu udzielanej pomocy finansowej albo „logistycznej” w opiece nad małymi dziećmi – że sama perspektywa negocjacji z nią czy w ogóle krytyki pod jej adresem napęnia córkę panicznym lękiem. Bo co będzie, jeśli matka obrazi się i cofnie swoje dobrodziejstwa? Nie mówiąc już o dyskomforcie, zażenowaniu i poczuciu winy na myśl o okazaniu się „niewdzięcznicą”...

Tak mniej więcej wyglądała sytuacja Stacy, córki matki dominującej i zaborczej. Jak pamiętasz z rozdziału 3 części I, Stacy musiała pilnie zmienić relację z matką, która mieszkała po sąsiedzku, a większość czasu spędzała w domu córki, gdzie czuła się w pełni u siebie. Było to o tyle uzasadnione, że dom ten należał do niej – wynajmowała go córce za symboliczną opłatę – a dodatkowe prawo wstępu czerpała z opieki nad wnukami, którymi zajmowała się pod nieobecność pracujących rodziców. Tymczasem Brent, mąż Stacy, dał jej ultimatum, że musi NIEZWŁOCZNIE ukrócić wszechwładzę i wszechobecność swojej matki w ich domu. W przeciwnym razie groził rozwodem, ponieważ, mimo całej miłości do Stacy, nigdy nie myślał „żeńić się z dwiema kobietami” i nie wyobrażał sobie dalszego życia w takim trójkącie. Czas nagiął, a Stacy cierpiała katusze przed nieuchronną rozmową z matką.

STACY: Ustalenie granic z mamą poszło mi zupełnie dobrze – powiedziałam jej, że nie powinna czytać naszych maili, i faktycznie przestała. Za to teraz, gdy mam jej oznajmić, że... musi zostawić nas samych i przychodzić tylko na zaproszenie... boję się straszliwie. A jeszcze bardziej boję się, że stracę Brenta, jeśli tego nie zrobię. Wiem, nie mam wyjścia, ale ilekroć o tym myślę, od razu robi mi się słabo.

Powiedziałam Stacy, że najskuteczniej pokona lęk, jeśli wykorzysta swoją wyobraźnię i energię na przygotowanie się do rozmowy z matką, zamiast trwonić je w najczarniejszych scenariuszach. Dobrze przygotowanie – pisemny konspekt, wyuczony na pamięć i wypowiedzany na głos tak długo, aż zdania zabrzmiały naturalnie – to jedyny sposób, aby zyskać pewność siebie w negocjacjach i zarazem zwiększyć swoje szanse na sukces.

JA: Wiem, jakie to trudne dla pani. Zobaczmy, czy mogę pani pomóc w doborze argumentów, do użycia w rozmowie z matką. Ponieważ nie jestem zaangażowana emocjonalnie, będzie mi łatwiej sformułować pewne postulaty. Pani matka musi przyjąć do wiadomości, że nie może dłużej czuć się w pani domu jak u siebie. Oczywiście, pomaga pani finansowo, ale nie respektuje pani odrębności, dorosłości ani faktu, że ma pani partnera. I uświadomi sobie to tylko wtedy, gdy pani powie jej to wprost. Może pani robić notatki, żeby mieć gotowy konspekt, a później nauczyć się go na pamięć. W ten sposób będzie pani wiedziała, co powiedzieć i jak nie dać się ponieść nerwom.

Może pani zacząć tak: „Mamo, jestem ci bardzo wdzięczna za wszystko, co dla nas robisz, ale ten układ nie może trwać dłużej. To zagraża mojemu małżeństwu. Mówiąc słowami Brenta, nie zamierzał żenić się z dwiema kobietami – tobą i mną. Ja

również nie wyobrażałam sobie, że będziemy nierozłączni jak trzej muszkietierowie. Bardzo długo nad tym myślałam i chcę ci teraz powiedzieć, co uważam za dopuszczalne, a co musi się zmienić.

Wiem, że cię to zaboli, ale jestem między młotem a kowadłem i nie chcę dłużej tkwić w tym mało komfortowym położeniu. Bardzo cię kocham, ale musimy poluzować naszą więź. Jesteśmy połączone zbyt ściśle, co nie służy żadnej z nas.

Długo zwlekałam z tą rozmową, bo nie chciałam robić ci przykrości, ale teraz nie mam wyjścia. Brent zapowiedział mi, że jest gotowy odejść, jeśli wszystko zostanie po staremu. Sama zresztą widzę, ile szkody wyrządziło nam ukrywanie przede mną, jak źle się czuję w tym układzie. Musimy mieć z Brentem własne życie, niezależne od twojego. Nigdy nie pogodziłaś się z tym, że nie jestem stworzona po to, żeby stale dotrzymywać ci towarzystwa. I pod wieloma względami dla ciebie również będzie lepiej, jeśli to zrozumiesz. Taka mądra, zaradna kobieta jak ty nie może przecież zadowalać się rolą niańki”.

Tu zatrzymałam się, chcąc podkreślić, że Stacy może przemawiać do matki grzecznie i z szacunkiem, nie wpadając przy tym w pułapkę przeprosin, usprawiedliwiania się ani defensywy. Ten pierwszy etap negocjacji miał na celu ustalenie faktów, bez stawiania jakichkolwiek zarzutów. Etap kolejny powinien polegać na oświadczeniach, z użyciem zwrotów „Chcę zrobić to i to...”, „Nie zamierzam dłużej...”, „Chciałabym, żebyś...”.

Powiedziałam Stacy, że jej oświadczenia mogą brzmieć na przykład tak: „Z radością zaprosimy cię do nas na kolację w dogodnym dla wszystkich momencie, na przykład raz w tygodniu albo raz na dwa. Ale nie codziennie, mamo. Od początku naszego małżeństwa mamy z Brentem tak mało czasu dla siebie! To się musi zmienić.

Nie jest dopuszczalne, żebyś krytykowała mojego męża. Nie jest dopuszczalne, żebyś przychodziła do nas, kiedy chcesz, i zostawała, jak długo chcesz. Jeśli jest jakiś superprogram w telewizji i wszyscy chcemy obejrzeć go razem, w porządku, ale później musisz wyjść. Nie będziemy dłużej trzema muszkietierami.

Naprawdę bardzo doceniam twoją opiekę nad dziećmi. Teraz jednak oboje siedzą coraz dłużej w szkole, a ja mogę albo wcześniej wychodzić z pracy, żeby być w domu po ich powrocie, albo zatrudnić kogoś na te kilka godzin. Chciałabym również, żebyś oddała mi klucze. Za długo byłam zależna od ciebie, a i ty ode mnie. Jestem zdrową, dorosłą kobietą, mam własną rodzinę i nie mogę dłużej trzymać się twojej spódnicy. Ty też powinnaś mieć własne życie, zajęcia, przyjaciół, rozrywki. Przecież na to zasługujesz!”.

Stacy dała sobie termin na rozmowę z matką do czasu naszego następnego spotkania i tydzień później zrelacjonowała mi przebieg swoich negocjacji.

STACY: Mama była początkowo bardzo oburzona. Powiedziała coś takiego: „Nie wierzę własnym uszom. Co ci się stało? Po tym wszystkim, co dla ciebie zrobiłam i co razem przeszłyśmy, nie mieści mi się w głowie, żeby twój mężulek zmuszał cię do takich posunięć. On stawia ci ultimatum, dobre sobie!”. Serce mi waliło, ale wzięłam kilka głębszych oddechów i zaprotestowałam: „Nie zgadzam się, żebyś mówiła do mnie w ten sposób, mamo. Jestem dorosła i to moja inicjatywa, nie Brenta. Mówię ci,

czego ja chcę”.

I mama nagle zamilkła. Przyglądała mi się tylko z takim dziwnym wyrazem twarzy. Była strasznie blada i wyglądała na tak oszołomioną, jakbym zadała jej cios w żołądek. Wreszcie zapytała: „Co ja takiego zrobiłam? Zawsze próbowałam ci tylko pomóc, nic więcej”. To było dla mnie straszne! Powtórzyłam; „Mamo, ja tak chcę. Nasz układ musi się zmienić”. A ona dodała jeszcze: „Nie zniosę myśli, że nie ma cię w moim w życiu”. Powiedziałam: „Mamo, zastanów się, o czym ty mówisz. Rozmawiamy nie o tym, że mnie nie będzie, tylko o normalnej, dojrzałej relacji między dorosłą córką a dorosłą matką. Mam męża i dzieci. Nie mogę być dłużej twoją partnerką życiową, chociaż wiem, że tego byś chciała”.

Była naprawdę zaskoczona. Potem zapytała, czy to oznacza, że zabraniam jej kontaktów z dziećmi. Oczywiście zaprzeczyłam... No i wtedy nastąpił ten moment, chyba najtrudniejszy w moim życiu. Powiedziałam: „Mamo, myślę, że będzie lepiej, jeśli od razu oddasz mi klucze”. I obie płakałyśmy, gdy odczepiała je z kółka. Dała mi klucze i podniosła się, mówiąc: „Teraz muszę już iść”. To było straszne, Susan... Cud, że nie zabiło mnie poczucie winy... A mimo to działo się ze mną coś dziwnego. Zadzwoiłam do Brenta, musiałam z nim natychmiast porozmawiać. I usłyszałam, że jest ze mnie dumny i że bardzo mnie kocha. „Wiedziałem, że to zrobisz”, powiedział i w jego głosie brzmiała wielka ulga. A ja chyba po raz pierwszy w życiu poczułam, że wszystko nam się uda, że to fajnie być razem, mieć własną rodzinę. Wiem, że mama jest dotknięta, ale teraz czuję się dostatecznie silna, żeby to znieść. Cokolwiek by powiedzieć, wysłałam za męża za Brenta, nie za nią. I mam nadzieję, że ona też na tym skorzysta. W końcu zaczniesz żyć własnym życiem, mniej skoncentrowana na nas.

I tak oto Stacy zapoczątkowała w relacjach z matką zmiany wzmacniające ją samą i jej małżeństwo. Ale trzeba przyznać, że i matka zachowała się z klasą.

Pamiętaj: nie da się w ogóle negocjować z osobą, która reaguje wściekłością, agresją, irracjonalną krytyką czy wyzwiskami. Jeśli twoja matka odpowiada w ten sposób na całą już wykonaną przez ciebie pracę, sama eliminuje opcję negocjacyjną. Jeśli ona *jest* w stanie cię wysłuchać, ale ty boisz się, że nie dasz rady przekazać jej swoich postulatów jasno i spokojnie, możesz też wysłać list według schematu, jaki przeciwiczyliśmy ze Stacy: najpierw prezentacja faktów bez wyrzutów i bez przeprosin, później lista twoich oświadczeń. W razie wątpliwości czy trudności nie do pokonania, zapewnij sobie wsparcie terapeuty.

Kathy: „Musisz uznać swoją rolę w molestowaniu mnie przez ojca”

Terapia Kathy powoli zbliżała się ku końcowi. Moja pacjentka ciężko pracowała, wykonywała wszystkie ćwiczenia i zalecenia. Jej wielka motywacja, aby uporać się z depresją – pozostałością po doświadczonym w dzieciństwie molestowaniu seksualnym – przyniosła efekty. Kathy w niczym już nie przypominała wycofanej, zgaszonej kobiety, jaką zobaczyłam za pierwszym razem, a jej mąż i dzieci byli szczęśliwi z powodu tej przemiany.

KATHY: Jest jeszcze coś, co chciałabym zrobić. Utrzymuję z matką kontakt mailowy, od czasu do czasu rozmawiamy też przez telefon, ale nigdy nie poruszyliśmy zasadniczego tematu. Teraz, gdy czuję się nieporównanie silniejsza, mam ochotę po raz ostatni zobaczyć, czy możemy coś ocalić ze szczątków naszej relacji. Wiem, że ona również cierpi, i to od lat. Nigdy nie było mowy o jej roli w tym, co mnie spotkało ze strony ojca – a mam wrażenie, że powinniśmy jakoś przeciąć ten wrzód. Przynajmniej chciałabym spróbować... Czy mogę poprosić mamę, żeby przyjechała? Zgodzi się pani przyjąć nas razem?

Przyklasnęłam pomysłowi Kathy, ale także ostrzegłam ją, żeby nie robiła sobie zbyt wielkich nadziei. Jej matka mogła po prostu odmówić – dając tym samym córce wszelkie niezbędne informacje co do szans na zacieśnienie więzi. Mogła też przyjść, ale nastawiona wyłącznie na samoobronę i całkowicie „nieprzemakalna”. Kathy stwierdziła, że bierze pod uwagę te możliwości, jednak czuje się na siłach stawić im czoła i nie zamierza z góry rezygnować.

Postanowiła zaprosić matkę listownie, a jeszcze przed wysłaniem listu zapoznała mnie z jego treścią. Oto fragment:

„Kochana Mamo,

już prawie kończę terapię i jestem teraz w punkcie, w którym mogłabyś bardzo mi pomóc. Chciałabym, żebyś przyjechała na co najmniej jedną sesję z moją terapeutką i żebyśmy razem zobaczyły, czy możemy ocalić z naszej wspólnej przeszłości coś dobrego, a pozbyć się mnóstwa złego – i tym samym zbliżyć się do siebie. Kocham Cię, Mamo, i życzę nam obu jak najlepiej. Daj mi znać, że jesteś skłonna przyjechać do Kalifornii, a ja umówię nas na wizytę u mojej doktor Susan Forward. Pomogła mi stanąć na nogi i myślę, że może pomóc i tobie, tak abyśmy obie przestały czuć się ofiarami. Twój przyjazd jest mi bardzo potrzebny. Tobie też, pewnie bardziej, niż myślisz. Będiesz miała szansę zrobić dla mnie coś dobrego. Niecierpliwie czekam na Twoją odpowiedź.

Z nadzieją,

Kathy”

Andrea, matka Kathy mieszkająca na Środkowym Zachodzie, odpisała jej natychmiast, zapowiadając się na następny tydzień. Kathy odebrała ją z lotniska, skąd przyjechały prosto do mojego gabinetu.

Zobaczyłam przystojną, zadbaną damę około sześćdziesiątki, roztaczającą wokół siebie ciężką aurę smutku. Przyznała, że bardzo boi się tego, co nastąpi, ale jest gotowa na wszystko, żeby pomóc córce. Uspokoiliłam ją, że nie zamierzamy się nad nią pastwić i podziękowałam za przyjazd. Wcześniej spędziłyśmy całą sesję na przygotowaniach do tej konfrontacji, tak więc Kathy dobrze wiedziała, co i jak chce matce powiedzieć. Aby nie przedłużać napięcia, oddałam jej głos.

Kathy mówiła bez ogródek o swoich traumatycznych przeżyciach i o tym, jak bardzo była wściekła na matkę za brak ochrony przed molestowaniem. I jak bardzo potrzebowała, żeby matka uznała swoją odpowiedzialność. Mówiła śmiało, bezpośrednio, klarownie – byłam pełna podziwu dla precyzji, z jaką formułowała swoje oczekiwania wobec matki. Powiedziała między innymi coś takiego:

KATHY: W kilku niewysłanych listach pisanych w ramach terapii wyraziłam więcej gniewu na ciebie niż kiedykolwiek przedtem. W molestowanym dziecku wzbiera wielki gniew... bo nic nie usprawiedliwia jego emocjonalnej i fizycznej krzywdy. To, że właściwie nigdy nie okazałam ci mojego gniewu, nie znaczy, że nie czuję go nadal, nawet dzisiaj.

Prawda jest taka, że i wtedy, gdy ojciec robił ze mną straszne rzeczy, i później, zawsze chroniłaś jego, nie mnie. I dlatego mam prawo uważać cię za jego współniczkę. Coś mi mówiło, że zawsze o tym wiedziałaś i czułaś się winna. Ja też czułabym się winna na twoim miejscu. Ojciec jest przestępcą, ale nigdy nie zapłacił za swoje występki, bo ty go kryłaś, kłamałaś i chowałaś głowę w piasek, żeby go chronić. I chronić siebie, też. Dlatego że najbardziej bałaś się wstydu, gdyby prawda wyszła na jaw.

Bardziej zależało ci na uniknięciu tego wstydu niż na mnie. Nie patrzyłaś na mnie jak na normalną małą dziewczynkę, twoją córeczkę, którą miałaś pod opieką. Nie dałaś mi szans być taką normalną dziewczynką. Wiele straciłaś, mammo, właśnie przez ten lęk, tak bardzo wypełniający twoje życie. I ja wiele straciłam, praktycznie całe dzieciństwo, które było dla mnie koszmarem.

Chcę, żebyś wzięła za to odpowiedzialność, mammo. Do ojca czuję tylko pogardę, ale myślę, że jeśli ty uznasz swoją część winy, mogłybyśmy jeszcze coś odbudować. Bo mimo wszystko nadal cię kocham, mammo. Chcę, żeby nam obu było dobrze.

Andrea słuchała w milczeniu, ze spuszczoną głową i rękami splecionymi jak do modlitwy. Podkreślając, że rozumiem, jak musi być jej ciężko, zapytałam, co chciałaby powiedzieć córce.

ANDREA: Cokolwiek bym powiedziała, i tak będzie niczym w zestawieniu z tą straszną krzywdą, jaka cię spotkała. Wtedy myślałam, że chronię cię najlepiej jak umiem, ale było we mnie tyle lęku... niepewności... tyle niedowierzania, że on naprawdę mógł... Nie wiedziałam, co powinnam zrobić, i w efekcie nie zrobiłam nic. Ja... pozwoliłam mu cię krzywdzić. Lata mijały... Nigdy nie uważałam się za silną osobę...

Teraz, z odrazą do samej siebie, wyraźnie widzę, jak łatwo dałam się manipulować. Musiałam chyba myśleć, że to zbyt straszne, żeby mogło być prawdziwe... i że nikt w to nie uwierzy, tak jak sama nie mogłam uwierzyć. Że ludzie będą się śmiać, wytykać nas palcami... Ale nie zrobiłam nic poza krzywdzeniem ciebie. Nigdy sobie tego nie wybaczę. Tak bardzo cię przepraszam, moje dziecko. Nie mam słów, żeby to wyrazić... W ogóle płaczę się bez sensu... Kocham cię, Kathy. Wiem, że obowiązkiem matki jest chronić dziecko, a ja tak źle się z niego wywiązałam. Nic z tego, co się stało, nie było twoją winą. Chcę, żebyś przynajmniej tyle usłyszała ode mnie... Nie wiem, czy będziesz w stanie mi wybaczyć, nie zdziwiłabym się, gdyby nie... To, że pozwoliłam cię krzywdzić, jest najgorszą rzeczą, jaką w życiu zrobiłam. Sumienie dręczy mnie codziennie, uwierz mi. Po tym wszystkim zostało mi bardzo niewiele poczucia własnej wartości i szacunku do samej siebie. A ciebie mogę tylko błagać o wybaczenie...

W tym miejscu płakały już obie, matka i córka, a i ja miałam łzy w oczach. Andrea nie

poprzestała na stwierdzeniu „byłam złą matką” – dokładnie opisała swoją winę i wzięła za nią odpowiedzialność. Było ważne dla niej, a jeszcze bardziej dla Kathy, zapewnić córkę, że doznała krzywdy nijak przez siebie niezawinionej. Te spontaniczne słowa Andrei mogły tylko pomóc Kathy uwolnić się od wątpliwości i jej własnego poczucia winy, tak długo noszonego w sobie. Teraz obie miały szansę nawiązać więź opartą na uczciwości. I zbliżyć się do siebie krok po kroku.

Po wielu latach praktyki nadal porusza mnie udział matek w takich sesjach jak ta. Czasami widzę u siebie kobiety, po których nikt by się tego nie spodziewał. Podziwiam je mimo woli, że zdobyły się na przezwycięzenie wstydu i poczucia winy, że nie uległy naturalnej skądinąd skłonności do unikania najbardziej bolesnych spraw w swoim życiu. Nigdy nie wiesz, jak zachowa się twoja matka – czy ktokolwiek – dopóki jej o to nie poprosisz.

Jeśli doświadczyłaś w dzieciństwie przemocy fizycznej lub seksualnej i chcesz wiedzieć, czy możliwa jest dalsza relacja z matką, koniecznie odbądź taką konfrontację w obecności i z pomocą terapeuty. Twoja matka, tak jak Andrea, musi poczuwać się do odpowiedzialności za to, co zrobiła (lub czego zaniechała) i sama powinna przejść terapię, ewentualnie uczestniczyć w kilku sesjach razem z tobą.

Chcę też podkreślić, że możesz uporać się z traumą molestowania seksualnego. Wiem, co mówię, gdyż sama pomogłam w tym setkom kobiet (a i niemałej liczbie mężczyzn). Z pomocą dobrej, aktywnej terapii i współczującego wsparcia jest to możliwe również dla ciebie, niezależnie od postawy twojej matki. Spotkanie w gabinecie terapeuty może zapoczątkować nowy etap w waszych relacjach, ale wcale nie musi. Nie o matkę chodzi tu w pierwszej kolejności – najważniejsze jest, żebyś zrobiła wszystko co w twojej mocy dla nawiązania czułej, kochającej więzi z sobą samą.

Opcja 3.: Kontakty okolicznościowe i nic więcej

Jeśli twoja matka nie chce zauważyć zachodzących w tobie przemian, nie przyjmuje do wiadomości twoich oświadczeń albo odmawia wyjścia ci naprzeciw, przynajmniej w pół drogi, jedyny sposób na utrzymanie waszej relacji bez szkody dla ciebie polega na sporadycznych, okolicznościowych kontaktach. Lubię nazywać je „herbacianymi” – gdyż często odbywają się właśnie przy herbacie albo kawie, w lokalu, u wspólnych znajomych albo u którejś z was – i są z natury rzeczy wyłącznie powierzchowne. W czasie takiego spotkania musisz wystrzegać się wszystkiego, co mogłoby dać twojej matce pretekst do ranienia cię czy krytykowania. Innymi słowy, nie możesz się przed nią odsłonić.

Jest to opcja wybierana przez wiele córek, gdyż pozwala im chronić same siebie, a jednocześnie nie zrywać całkowicie z matkami. Co więcej, interakcje tego rodzaju kosztują je znacznie mniej nerwów i bólu niż w przeszłości. Niejedna z moich pacjentek, mając do wyboru bezpieczną, powierzchowną relację albo żadną, decyduje się na tę pierwszą.

Jane, młoda aktorka na zmianę wspierana przez narcystyczną matkę w karierze i pozbawiana wiary w siebie ciągłą krytyką, rywalizacją i degradującymi

porównaniami, ciężko pracowała nad poprawą ich stosunków. Bardzo jej na tym zależało, zwłaszcza że miała dobre wspomnienia z dzieciństwa i nadal nie mogła pogodzić się z przemianą tej „dobrej matki” w bezwzględna, złośliwą rywalkę. (Historię Jane przedstawiłam ci w rozdziale 2 części I). Niestety, żadne próby wyznaczania granic ani najbardziej kategoryczne oświadczenia nie były w stanie ukrócić matczynych insynuacji i zjadliwych komentarzy.

JANE: Niby jest trochę lepiej, ale obawiam się, że mama zawsze pozostanie sobą. Nie rozstaje się ze swoim słownym nożem i nigdy nie wiem, kiedy zechce mnie dźgnąć. Gdy powtarzam, że nie zamierzam dłużej znosić jej krytyki, patrzy mi w oczy, kiwa głową, mówi „rozumiem” – a zaraz później zaprzecza sama sobie. Pokazałam jej bardzo udane zdjęcie z naszego spektaklu i jedyne, na co się zdobyła, to „ładne, kochanie”. I natychmiast dodała, że moje włosy wychodziłyby na zdjęciach znacznie lepiej, gdybym rozjaśniła je o kilka tonów. Słowo daję, jej usta powinny być zarejestrowane jako śmiertelna broń... Taka już jest i nie sądzę, żeby kiedykolwiek miała się zmienić.

Wiem, co pani powie – że powinnam trzymać się z dala od niej. Ale nie jestem gotowa zerwać z nią zupełnie. To mimo wszystko moja matka. No i mam tyle miłych ciepłych wspomnień... Bo ona potrafi być naprawdę miła, jeśli tylko zechce.

Powiedziałam Jane, że ją rozumiem i wcale nie namawiam na całkowite zerwanie stosunków z matką. Nalegałam jednak na daleko idącą rezerwę i ograniczenie wpływu matki na jej życie.

JA: Niech pani nie opowiada matce o swojej pracy, planach ani marzeniach. Niech pani nie zaprasza jej na żadne próby ani spektakle – bo przecież wie pani doskonale, że będzie walczyć z panią o światła jupiterów. Niech pani nie pozwoli sobie szkodzić. Dlaczego by nie spotykać się z nią od czasu do czasu na niezobowiązującej pogawędce o pogodzie, książkach czy filmach, bez narażania się na cały ten sabotaż i rywalizację z jej strony? Pracuje pani w bardzo szczególnym zawodzie, gdzie nade wszystko liczy się pewność siebie, a matka pozbawia jej panią jak nikt inny.

Nie potrzebujesz pomocy terapeuty do utrzymywania z matką „herbacianych” relacji, ale musisz stale mieć się na baczności i w razie potrzeby uciekać co prędzej. Musisz aktywnie zmieniać temat, ilekroć zbacza w niebezpieczną stronę – spraw, na których najbardziej ci zależy, faktów z twojego życia już wcześniej krytykowanych przez matkę, ważnych decyzji do podjęcia i tak dalej. Relacja „herbaciana” w istocie rzeczy odgradza cię od matki ochronnym murem: ona szturmuje, ty chowasz się i robisz wszystko, by utrzymać bezpieczny dystans między wami.

Jeśli matka Jane zadzwoni i zapyta: „Co u ciebie? Pracujesz? Chodzisz na castingi?”, Jane będzie miała za zadanie odeprzeć atak czymś w rodzaju: „U mnie wszystko dobrze, mam. A widziałaś wczoraj ten świetny film na HBO?”. Rozmowę z osobą tak narcystyczną będzie też łatwo skierować na nią samą.

Wybierając tę opcję, przygotuj się na niezliczone pytania „dlaczego?”:

- Dlaczego tak się zachowujesz?
- Dlaczego nie chcesz mi nic powiedzieć?
- Dlaczego nie możemy normalnie rozmawiać, jak dawniej?
- Dlaczego zrobiłaś się taka skryta?

Możesz na to odpowiedzieć:

- Po prostu muszę przemyśleć pewne rzeczy, zupełnie sama. Mamo, a co u *ciebie*?
- Nie jestem gotowa mówić o tym teraz. Może później.
- Dobrze się czuję, mamo, a ty?

Aby uniknąć zakusów matki i wytrącić jej broń z ręki, będziesz musiała nieźle kluczyć, a także wykazać się kreatywną inwencją w obmyślaniu coraz to nowych bezpiecznych tematów – nawet jeśli ma cię to zmęczyć.

JANE: Już widzę, że to nie takie proste. Film, jaki ostatnio oglądałam, wydał mi się dobrym neutralnym tematem, a tymczasem mama od razu wpadła mi w słowo: „Powinnaś była w nim zagrać. Jak to się stało, że ten twój beznadziejny agent nie załatwił ci roli córki?”. Na chwilę zbiło mnie to z tropu, ale szybko wzięłam się w garść i powiedziałam: „A wiesz, czytam właśnie książkę, która na pewno by ci się spodobała”. Muszę być ciągle czujna.

Oczywiście, nie jest to sposób, w jaki większość z nas chciałaby zachowywać się wobec kogoś z założenia bliskiego. Być może trudno będzie ci znieść fałsz i powierzchowność takich „herbacyanych” kontaktów. Jeśli jednak nie czujesz się na siłach albo nie chcesz definitywnie przeciąć emocjonalnej pępowiny z niekochającą matką, jest to z pewnością opcja warta rozważenia. Fakt, że uprawiasz czynną samoobronę, doda ci mocy, a jednocześnie zmieni wasze status quo. I nie traktuj tego wyboru jak półśrodka. Wiele kobiet nie chce zdobyć się na ostateczność w relacjach z aktywnie niekochającymi matkami i z ulgą znajduje ów półśrodek, który dobrze sprawdza się jako tarcza ochronna. Niewykluczone, że i dla ciebie będzie to opcja najzdrowsza z możliwych.

Rozdział 13

Najtrudniejsza decyzja

„To wybór między moją matką a moim dobrostanem”

Nikt, niestety, jak za dotknięciem różdżki nie obudzi w niekochającej matce pragnienia poprawy stosunków z córką. Pewne strategie defensywne i wynikające z nich pozbawione miłości zachowania okazują się silniejsze od jakichkolwiek uczuć macierzyńskich. W takich sytuacjach część córek ma umiejętności i chęci, by utrzymywać z matkami luźne, powierzchowne kontakty. Inne jednak odkrywają, że „herbaciana” relacja nie chroni ich dostatecznie przed matczynym despotyzmem, krytycyzmem czy zaborczością. I odkrycie to stawia je przed jedyną, choć wyjątkowo bolesną opcją, jaką jest definitywne rozstanie z matką.

Nikt nie podejmuje takiej decyzji z lekkim sercem. Po całej pracy nad sobą i zdobyciu tylu nowych umiejętności każda ze znanych mi córek długo wyczekuje od matki najmniejszego pozytywnego sygnału, choćby cienia nadziei na odzew. I z najwyższym trudem przyjmuje do wiadomości, że nigdy to nie nastąpi. I że jedynym sposobem na odcięcie się od destrukcyjnych schematów, które rujną jej życie, jest odcięcie się od matki.

Decyzja o zerwaniu z matką (później wymagająca przestrzegania!) należy do najcięższych w życiu kobiety. Czasami nie jest „jedną z”, tylko po prostu najcięższą. Jeśli jednak wyczerpałaś wszystkie inne możliwości, wyczerpując przy tym samą siebie, pomyśl o tym jak o kroku w kierunku wyzwolenia i dobrego, udanego życia, o jakim marzysz. W tym rozdziale przedstawię ci, jak pomogłam mojej pacjentce Karen w tej trudnej decyzji. Gorąco radzę i tobie podejmować ją z udziałem terapeuty: potrzebujesz fachowego, aktywnego doradztwa, wsparcia i dowartościowania zarówno w trakcie „rozvodu” z matką, jak i później, w odbudowie swojego życia bez niej.

Zerwanie: gdy zawiodło wszystko inne

Zerwanie kontaktów z matką jest czasami ostatnią deską ratunku. Żadna córka nie sięga po nią przed wypróbowaniem wszelkich sposobów, by dać matce szansę na rehabilitację, a sobie nadzieję na cud – czy chociażby następne spotkanie w atmosferze wolnej od toksycznych oparów. Cóż jednak zrobić, gdy i takie skromne oczekiwania okazują się zbyt wygórowane?

Karen, córka despotycznej matki, aktywnej w staraniach o rozbicie jej związku z Danielem, ciężko pracowała nad położeniem kresu tym zakusom i obelgom pod adresem narzeczonego. Matka pozostała jednak głucha na jej oświadczenia i kategoryczne, niedefensywne prośby o zmianę podejścia.

KAREN: Mama zadzwoniła do mnie po raz kolejny. Naprawdę nie mogę już słuchać, co wygaduje o Danielu, więc trzymałam telefon na odległość ramienia. Próbowałam wszystkiego, myślałam, że możemy utrzymywać „herbaciane” kontakty, jak pani mówi, ale ona w kółko powtarza swoje: jak Daniel rujnuje mi życie. Nic nie działa, Susan. Nic. Nazywa moje oświadczenia „psychologicznym bełkotem”... A dzisiaj było jeszcze gorzej niż dotychczas. Zrobiłam tak, jak pani mi radziła tydzień temu: napisałam list do matki w charakterze ostatniej próby negocjacji. Powiedziałam w nim, że jeśli mamy w ogóle rozmawiać ze sobą, temat Daniela jest poza dyskusją. I jeszcze, że musi przejść jakąś terapię.

No więc dostałam odpowiedź. Zadzwoniła dzisiaj rano, od razu z krzykiem. „Nie jestem chora – krzyczała. – To ty jesteś chora! Wszystko byłoby inaczej, gdyby nie ten intruz!”. Rozłączyłam się, żeby nie słuchać dalej, ale i tak usłyszałam za wiele... Co mam robić, Susan?

Nawet jeśli formułując swoje warunki, bierzesz pod uwagę negatywną reakcję, w głębi duszy liczysz na zupełnie inną. Dlatego przyjmujesz z niedowierzaniem, by nie rzecz zgrozą, zwrotny komunikat matki mniej więcej takiej treści: „Nie, nie zamierzam się ugiąć, chociaż wiem, jak bardzo cię to boli”. Taka odpowiedź musi pozbawić cię resztek złudzeń co do jej dobrej woli. Masz już czarno na białym, że matki nie obchodzą twoje potrzeby ani pragnienia – że w istocie rzeczy nie możesz oczekiwać od niej niczego dobrego.

Zapytałam Karen, co sama chciałaby zrobić.

KAREN: Prawdę mówiąc, nie myślałam, że dojdzie aż do tego, Susan... Ale jeśli mama się nie zmieni – a na razie nie zmieniła się nic a nic – naprawdę może zniszczyć mój związek z Danielem... Jestem u kresu wytrzymałości. Tyranizowała mnie i upokarzała tak często, że... właściwie powinnam się jej wystrzeżać.

Córka w sytuacji Karen, doszedłszy do wniosku, że matka uniemożliwia jej życie zgodne z jej pragnieniami, staje przed wyborem między matką a własnym emocjonalnym dobrostanem. I nie ma dla niej innej opcji, niż wybrać ten ostatni.

A już po podjęciu tak dramatycznej decyzji, musi wykazać się siłą, niezależnością i hartem ducha, aby wytrwać w swoich postanowieniach – nie tyle ze względu na matkę, ile na siebie samą. Musi szybko uzbroić się w pewność, że jest silną, dorosłą kobietą, nie bezradnym dzieckiem, którego przeżycie zależy od matki. Oznacza to wyzbycie się resztek „gdybania”, myślenia życzeniowego i fantazji, jak mogłoby być, a nie było, nie jest i nie będzie. Poradziłam Karen, żeby porzuciła raz na zawsze wszelkie szkodliwe fikcje, bo nigdy dobrze jej nie służyły.

Jak powiedzieć matce, że to koniec

Za najlepszy sposób komunikacji uważam w tym przypadku krótki, bezpośredni list. To już nie pora na roztrząsanie starych żalów, zadawanie pytań czy domaganie się przeprosin. List ma na celu przekazać matce, jasno i wyraźnie, że dalsza relacja z nią

nie jest możliwa. Trzeba się streszczać – wystarczy kilka treściwych, niedefensywnych zdań.

Poradziłam Karen, żeby skomponowała swój list mniej więcej tak:

„Mamo, po długich przemyśleniach doszłam do wniosku, że w moim najlepszym interesie leży zerwanie z tobą kontaktów. Oznacza to brak telefonów, brak listów, brak spotkań. Nie zamierzam więcej spędzić z tobą ani chwili. Proszę cię o uszanowanie mojej woli”.

Co ważne, podkreśliłam, musi wystrzegać się jakichkolwiek wahań, podtekstów, uchylonych furtek. Jej matka nie potraktuje serio listu innego niż całkowicie jednoznaczny.

Powiedziałam też, że nie jest dobrym pomysłem przekazywanie takiego komunikatu osobiście. Całe przedsięwzięcie nie byłoby potrzebne, gdyby matka zdradzała najmniejszą chęć dialogu czy przynajmniej wysłuchania postulatów córki – po co zatem próbować kolejnej rozmowy? Córka musi zachować spokój i koncentrację na treści swojego przekazu, a najpewniej osiągnie to właśnie w liście. Namawiam moje pacjentki, żeby napisały go odręcznie i wysłały tradycyjną pocztą, nie przez e-mail. Widok odręcznego pisma córki tym wyraźniej uświadomi matce, że czytane przez nią słowa nie wyszły z anonimowej maszyny.

Moja ostatnia rada dla Karen dotyczyła telefonu, a właściwie rezygnacji z tego środka. Matka mogłaby z łatwością przerwać połączenie albo przejść do szybkiego kontrataku, nie dając jej wypowiedzieć się do końca.

Ostatecznie list Karen bardzo przypominał powyższy szablon, chociaż, rzecz jasna, nie przyszło jej to łatwo.

KAREN: Najpierw napisałam inaczej: „Chciałabym tylko, żebyś wyszła mi naprzeciw. Wiem, że mogłybyśmy żyć w zgodzie, gdybyś zechciała zobaczyć, jakim cudownym człowiekiem jest Daniel”. No i dalej w tym duchu – życzenia, błagania i jeśli mam być szczerą, mnóstwo żalu. I dopiero gdy przeczytałam sobie to wszystko, uderzyło mnie, jak niewiele zyskałam przez te lata błagań i życzeń.

[Ze łzami w oczach, po przerwie na kilka głębszych oddechów]. Więc w końcu przypomniałam sobie pani wskazówki, żeby list był krótki i treściwy. I napisałam go tak, jak pani sugerowała. Ulżyło mi zwłaszcza to wyliczenie, co oznacza zerwanie kontaktów, bo mama mogłaby nie zrozumieć. Nigdy nie posądzała mnie o dość tupetu, żeby się na to zdobyć.

Karen odczytała mi swój list i uznałam jego treść za optymalną. Zapewniłam ją również, że jej uczucia były całkowicie zrozumiałe. Córki opowiadają mi o wielu emocjach towarzyszących pisaniu „listu rozwodowego”: smutku, żalu, rozczarowaniu, lęku przed konsekwencjami, zwątpieniu w siebie, poczuciu dotkliwej straty, a przede wszystkim winy za to, co robią. Karen nie poddała się tym uczuciom, nie pozwoliła im zatrzymać swojej ręki – udało jej się przeprowadzić zamiar do końca. Teraz musiała nadal trzymać na wodzy emocjonalne demony, bardzo aktywne w okresie czekania na nieuchronny odzew.

KAREN: I co?... Po prostu wrzucam list do skrzynki i odliczam czas do wybuchu bomby?

JA: Bynajmniej. Skupia się pani na swoim życiu z Danielem i ludziami, którzy naprawdę panią kochają, planuje pani ślub i powoli zaczyna odczuwać, co to znaczy żyć bez codziennej dawki krytyki i negatywizmu ze strony matki.

KAREN: Oby miała pani rację. Ale na razie to mi się wydaje takie... ostateczne. Wiem, że zrobiłam wszystko, co mogłam – *wiem* o tym, a i tak jest ciężko. I będzie – wiem, że moja rodzina, zwłaszcza ze strony mamy, odsądzi mnie od czci i wiary. Teraz, gdy przeczytałam pani ten list, moje poczucie winy jakby nieco zelżało. Właściwie boję się nie tyle mamy, ile wszystkich innych...

Jak egzorcyzmować poczucie winy

Jeszcze przed przystąpieniem do pracy nad lękiem Karen o reakcję krewnych i strategiami odpowiedzi na ich zarzuty musiałam pomóc jej uporać się z poczuciem winy – nieuchronnym następstwem wykonanego przez nią kroku. Wiele córek uważa, że nie mają do niego prawa – cóż, jeśli w powszechnym odczuciu nie wolno nawet powiedzieć złego słowa o matce, tym bardziej nie do pomyślenia wydaje się zerwanie z nią wszelkich kontaktów, nawet ewidentnie szkodliwych. Córki, które jednak to robią, czują więc potężne wyrzuty sumienia – za dokonany zamach na tabu, status quo, obowiązującą (również dla nich) koncepcję rodziny... Za to, że miały czelność działać we własnym interesie, zamiast dalej poświęcać swój dobrostan na ołtarzu społecznych oczekiwań. A zapewne najbardziej czują się winne z powodu radykalizmu tego kroku, jego „ostateczności”, jak powiedziała Karen. Przecięcie więzi z matką, co z tego, że niekochającą, musi budzić wewnętrzną zgrozę, jakby popełniło się świętokradztwo.

Jedną z najlepszych znanych mi technik radzenia sobie z poczuciem winy polega na wydobyciu go na jaw i konfrontacji z nim niejako „twarzą w twarz”. Poprosiłam Karen, żeby nadała swoim najgorszym emocjom postać jakiegoś „monstrum”, a następnie przemówiła do niego, zapowiadając, że nie będzie dłużej kierował jej życiem.

Zasugerowałam obraz jak najbardziej konkretny, na przykład wydrukowany z Internetu albo skopiowany z czasopisma czy albumu. Karen znalazła coś dla siebie w „National Geographic”: wizerunek morskiego potwora w rogu starej mapy.

Postawiła obrazek przed sobą, wpatrywała się w niego przez chwilę i wreszcie zaczęła mówić:

KAREN (do swojego poczucia winy): Nie do końca rozumiem, dlaczego stałeś się aż tak wielką częścią mojego życia. Teraz chcę ci jednak powiedzieć, że już cię nie potrzebuję, nie chcę i nie zamierzam dłużej słuchać. To przez ciebie robiłam rzeczy sprzeczne z moją integralnością i szacunkiem do samej siebie.

Tak długo udawało ci się mnie straszyć. Przez ciebie bałam się konsekwencji postępowania według moich pragnień i świadomości, kim naprawdę jestem. Przez ciebie mam teraz taki mętlik w głowie, robiąc to, co muszę zrobić, żeby żyć tak, jak

chę. Za długo słuchałam twoich podszeptów, za długo mną kierowałeś. Za długo byłam taka, jak ty sobie tego życzyłeś, nie ja. Ale to już skończone!

Teraz będę sama o sobie decydować. Nie potrzeba mi żadnej innej aprobaty poza moją własną. Muszę nauczyć się akceptować siebie taką, jaką jestem teraz i jaką chcę być w przyszłości. Będę sama wybierać, kogo wpuścić do mojego życia, a kogo nie i w jaki sposób. Chcę żyć po swojemu. To ja mam nad tym kontrolę, nie ty.

Nie pozwolę ci demonizować się za to, że robię coś, co jest dla mnie najlepsze.

A teraz spadaj. Idź precz!

KAREN (do mnie): Niesamowite, sama jestem zaskoczona, ile siły mają w sobie te słowa.

Takie poczucie mocy często pojawia się w trakcie przemowy do monstualnego poczucia winy. Oznajmiając potworowi, że nie będzie nimi dłużej sterować, córki oznajmiają to również własnej podświadomości – siedlisku emocjonalnych demonów.

Strategie na użytek rodziny i przyjaciół

Karen zawsze mogła liczyć na wsparcie ze strony kochającej ciotki i kuzynów, a teraz najbardziej gnębiła ją myśl o stracie tych życzliwych ludzi. Wiele kobiet martwi się nie tylko reperkusjami zerwania z matką, ale właśnie odrzuceniem przez resztę rodziny. Jeśli o to chodzi, naruszenie samych podstaw rodzinnego systemu może je rzeczywiście drogo kosztować.

KAREN: Nie wiem, co robić, co im powiedzieć i jak...

Zauważyłam, że nie musi zaprzętać sobie głowy informowaniem całej swojej licznej rodziny – matka niemal na pewno ją w tym wyręczy. Niekochające matki są skłonne do takich alarmów, mobilizacji sojuszników i nagłaśniania wielkiej krzywdy, jakiej doznały od córek, określanych często jako „chore”, „szalone” czy „bezczelne”.

KAREN: Mój Boże, czuję, że rzucą się na mnie jak sępy. Nie wiem, jak przyjmie to ciocia, ale nie mam złudzeń co do innych...

Poradziłam jej, żeby przygotowała się na różne reakcje, włącznie z pozytywnymi – nawet wbrew oczekiwaniom. „Nie wie pani, kto zachowa się tak czy inaczej – mówiłam. – Ale proszę pamiętać, że ludzie naprawdę życzliwi powinni panią wspierać w działaniach zgodnych z pani najlepszym interesem. A co do innych, ma pani w zanadrzu tyle niedefensywnych umiejętności”.

Córki w sytuacji Karen często muszą stawić czoło członkom rodziny powołanym na adwokatów „porzuconych” matek. Mogą oni żądać odwołania decyzji, przeprosin i pokuty. Mogą zarzucić „wyrodną” córkę oskarżeniami i krytyką. W rodzinach religijnych na podorędziu jest zawsze taka czy inna wersja przykazania „czcij matkę swoją”. Córka musi liczyć się z zarzutami, że rozbija rodzinę, albo z apelami do jej

sumienia. Niejedna usłyszy, że wpędza matkę do grobu, że matka nie śpi po nocach i w ogóle został z niej cień człowieka – co z reguły albo nie jest prawdą, albo wynika z urażonych ambicji lub obawy przed skandalem.

Przypominam moim pacjentkom, że wcale nie muszą wysłuchiwać takich tyrad w milczeniu i ze spuszczoną głową. Robiły to już dostatecznie długo. Radzę im używać wyuczonych wcześniej sposobów komunikacji, na czele z niedefensywnymi zdaniami w rodzaju: „Jestem pewna, że tak to postrzegasz” czy „Masz prawo do własnej opinii”. A oto kilka innych odpowiedzi do wykorzystania w tym kontekście:

- To sprawy między moją matką a mną.
- Nie ja zainicjowałam tę rozmowę.
- Moja decyzja jest nieodwołalna.
- To temat poza dyskusją. Jeśli chcesz ze mną rozmawiać, musimy znaleźć inny.
- Rozumiem wasze wzburzenie, ale nie zamierzam o tym dyskutować.

O ile nie musisz anonsować swojej decyzji wszystkim po kolei ciotkom, wujkom czy szwagrom, o tyle *powinnaś* indywidualnie porozmawiać z członkami najbliższej rodziny: ojcem, jeśli jest w twoim życiu, i rodzeństwem, jeśli je masz. Tylko im należy się wyjaśnienie, że robisz tak w celu ochrony swojego zdrowia emocjonalnego. Nie można kontrolować ich reakcji, powtarzam pacjentkom, ale można zachęcać ich do bezstronności.

KAREN: A co z rodzinnymi okazjami, jak urodziny czy Boże Narodzenie? Mam dzwonić i upewniać się, że matki tam nie będzie?

JA: Co by pani powiedziała na to, żeby w ogóle nie uczestniczyć w takich imprezach? Wiem, nie zawsze będzie łatwo... Ale myślę, że jeszcze trudniej byłoby pani spotkać się z matką pod jednym dachem. Mogłoby to aktywować wszystkie stare schematy, których wyplenienie kosztowało panią tyle pracy.

Proszę pamiętać, próbuje pani odbudować sobie życie na nowo. Warto, żeby było wolne od zbędnych naleciałości. Może nie będzie wokół pani aż tylu ludzi co kiedyś, za to ci, co zostaną, będą dla pani dobrzy, a nie destrukcyjni.

Karen postanowiła celebrować wysyłkę listu do matki i poprosiła Daniela, żeby towarzyszył jej w tym akcie.

KAREN: Daniel zachował się cudownie: objął mnie, przytulił, mówił, jak bardzo mnie kocha i podziwia za to, co zrobiłam. A ja płakałam. Myślałam, że uspokoję się, jak będzie po wszystkim, ale to chyba musi dłużej potrwać... W każdym razie, czuję taką bliskość z Danielem. To naprawdę pomaga.

W ciągu kilku tygodni po nadaniu listu Karen rzeczywiście odebrała kilka gniewnych

telefonów od krewnych, zgodnie z jej przewidywaniami. Nie spotkała się jednak wyłącznie z oburzeniem czy niedowierzaniem.

KAREN: Wie pani, jak zareagowała ciocia Meg, rodzona siostra mamy, ta, którą najbardziej się martwiłam? Nie wierzyłam własnym uszom, gdy zaprosiłam ją na lunch i opowiedziałam, co się stało, a ona na to: „Wiesz, dziecko, rozumiem cię doskonale. Z niej był zawsze kawał cholery”. Siłą rzeczy musiałam się uśmiechnąć, co nie zdarzyło mi się od dawna... Wiem, że ona będzie po mojej stronie. Zawsze była. Nie mogę powiedzieć, że łatwo poszło, ale wsparcie cioci Meg działa na mnie krzepiąco. Zaoferowała się nawet, że będzie matkować mi do ślubu.

Po zerwaniu z niekochającą matką życie nie odmienia się jak w bajce. Wiele moich pacjentek mówi mi o uldze i dumie, ale prawie wszystkie walczą przez jakiś czas z wątpliwościami i poczuciem winy. Sinusoidalne wahania nastroju też są na porządku dziennym. Po wyjątkowo nieprzyjemnej rozmowie z siostrą, która zaatakowała ją za to, że „pozwoiliła temu człowiekowi rozbijać rodzinę i druzgotać matkę”, Karen przyszła do mnie bardzo wzburzona.

KAREN: Wiem, że dobrze zrobiłam, ale to straszne, czuć się potępioną przez wszystkich... A jeśli okaże się, że mają rację i właśnie popełniam największy błąd mojego życia? Gdy sama to mówię, od razu czuję, że to nieprawda, ale ciężko mi zapanować nad gonitwą myśli. Nie jest łatwo jako jedyna w rodzinie „rozwodzić” się z własną matką.

Zapewniłam Karen, że jej wątpliwości będą stopniowo ustępować.

JA: Postąpiła pani tak, jak nakazywał pani szacunek do samej siebie i troska o własną integralność. Proszę sobie powtarzać, że to wkrótce zaprocentuje. Czy naprawdę chciałaby pani wrócić do starego układu? Ciągłe narażać się na krytykę Daniela i siebie samej tylko po to, żeby usatysfakcjonować siostrę czy kogokolwiek innego? Nie jest pani w stanie zmienić matki, ale włożyła pani wielką pracę we własną przemianę, i to wszystko, co może pani zrobić. A rozterki z czasem zanikną. Czas jest pani najlepszym przyjacielem. Nie od razu poczuje się pani znakomicie, ale dzień po dniu będzie lepiej.

Przypomniałam jej również, że rodzina nie opiera się wyłącznie na więzach krwi. I że właśnie odkrywa swoją nową rodzinę, tę z wyboru: ludzi, którzy kochali ją, szanowali i dowartościowywali na tyle, by zasłużyć na trwałe miejsce w jej życiu.

KAREN: Chyba ma pani rację, Susan. Rodzina Daniela okazała się tak cudowna, właściwie mogę powiedzieć, że mnie adoptowali...

JA: No widzi pani, nie została pani bez rodziny. A teraz razem z Danielem będziecie tworzyć własną.

Przyzwyczajenie się do nowego stanu rzeczy trwa różnie długo, czasami nawet całe życie od momentu zerwania z matką. Zawsze powtarzam moim pacjentkom, że potrzebują silnej grupy wsparcia – nie tylko dobrego terapeuty, ale również prawdziwych przyjaciół i kochających krewnych, którzy w razie potrzeby przypomną im o konieczności wytrwania w trudnym postanowieniu, niezależnie od nacisków czy wrogości ze strony innych ludzi. „Musi pani przetrwać i smutek, i niepewność, i poczucie winy – powiedziałam Karen. – Ale krok po kroku ból panią opuści, a nowe, zdrowsze i lepsze życie odkryje swoje uroki”.

Rozdział 14

Stara, chora lub samotna: matka nagle zależna

„Muszę być przy niej. Mimo wszystko matka to matka”

Cała twoja praca włożona w wygojenie ran po dorastaniu bez właściwej macierzyńskiej opieki przynosi wielkie dobrodziejstwa, zmniejszając negatywizm, lęk i poczucie winy. Łagodząc kompulsywną skłonność do podobania się innym ludziom nawet wbrew sobie samej. Pozwalając żyć zgodnie z własnymi, a nie cudzymi pragnieniami. Zacieśniając krąg krewnych i przyjaciół do ludzi, którzy naprawdę kochają cię i szanują. Budząc twój hart ducha i wiarę w siebie. Oczywiście, początkowo wymaga to ciągłych wysiłków i czujności, aby nie wpaść w stare koleiny – ale gdy nowy sposób życia zaczyna wchodzić ci w nawyk, nie wyobrażasz już sobie powrotu do nieszczęśliwej, obolałej siebie sprzed lat.

Pewne szczególne okoliczności mogą jednak łatwo wytrącić cię z osiągniętej z takim trudem wewnętrznej równowagi: to nagła choroba, inwalidztwo albo osamotnienie coraz starszej matki. Poważny kryzys w życiu matki może otworzyć już zabliznione rany, zniszczyć twoje ochronne zasieki i reaktywować nie tylko dawne, szkodliwe dla ciebie zachowania, ale również nigdy niezaspokojone, a teraz (prawie) zapomniane tęsknoty, które tak często leżą u podłoża tych zachowań.

A że życie nie jest statyczne, wręcz przeciwnie, pełne wyzwań i meandrów, dlatego chcę cię poprosić, żebyś przeczytała ten krótki rozdział, przemyślała go i zachowała w rezerwie – w którymś momencie może ci się przydać. Będzie w nim mowa o zachowaniu kontroli nad życiem i ochronie twojego dobrostanu w sytuacjach zagrażających ci ponownym uzależnieniem od matki w niekoniecznie zdrowy sposób.

Deborah: „Mama ma raka”

Każdej dorosłej córce trudno jest zdefiniować swoje obowiązki względem matki, która z racji podeszłego wieku, choroby czy innych dramatycznych życiowych zwrotów wymaga coraz większej, nierzadko całodobowej opieki. Córce matki niekochającej, po latach ciężko wywalczonych zmian w ich relacji albo nawet zerwanych kontaktów, jest jednak trudno w dwójnasób. Gdy niekochająca matka nagle zostanie przykuta do łóżka po złamaniu kości udowej albo zadzwoni do ciebie z płaczem, że „ojciec umiera”, jaki los czeka ochronne granice, z takim trudem wyznaczone przez córkę?

Regres jest wtedy realnym ryzykiem. Poczucie winy za wyznaczenie tych granic wraz z nienasyconym pragnieniem matczynej miłości i aprobaty w jednej chwili ożywają na wieść, że matka znalazła się w potrzebie. Niekochana córka mogła włożyć ogrom pracy w naprawę swojego życia i osiągnięcie emocjonalnej równowagi – a tymczasem

wszystkie te zdobycze okazują się kruche i nietrwałe. Nawet jeśli czuje się względnie silna i niezależna jako odrębna osoba, pojawienie się matki w jej życiu, tym razem w wyjątkowych okolicznościach, może reaktywować stary model ich relacji. Każda córka wierzy w głębi duszy, że kryzys okaże się błogosławieństwem: że powiew śmierci lub cień smutku odmieni niekochającą matkę i da początek ich nowej bliskości. Tak może się zdarzyć – ale nie musi. Ponieważ ten „efekt uboczny” choroby czy żałoby jest zgoła niepewny, zawsze przestrzegam pacjentki przed nadmiernymi nadziejami – co nie znaczy, że odradzam otwartość na ewentualną zmianę relacji z matką w pożądanym przez nie kierunku.

Deborah, którą przedstawiłam ci w rozdziale 6 części I, w dzieciństwie maltretowana przez matkę fizycznie i werbalnie, zgłosiła się do mnie z powodu przerażenia niekontrolowanym wybuchem wściekłości na jedno z własnych dzieci. Długo pracowałyśmy nad dezaktywacją jej negatywnych emocji i destrukcyjnego zaprogramowania z dzieciństwa, co w końcu zaowocowało decyzją o ograniczeniu kontaktów z matką do powierzchownego, „herbacianego” minimum. „Nie chcę całkowicie pozbawiać moich dzieci babci – tłumaczyła mi Deborah. – Tym bardziej że akurat one, w przeciwieństwie do mnie, potrafią dostrzec w niej dobre strony. Więc od czasu do czasu zapraszamy ją na kolację i rozmowa toczy się głównie o dzieciach. I tyle. Ja i ona właściwie nie zamieniamy wielu słów”.

Pół roku po zakończeniu terapii dostałam od Deborah maila z podziękowaniami: „Jestem teraz o niebo szczęśliwsza. Nie mogę zmienić przeszłości, ale terażniejszość jest OK”, pisała.

Minęło jednak kilka lat i nagle wszystko się zmieniło. „Czy wciśnie mnie pani jeszcze dzisiaj? – usłyszałam przez telefon jej spłoszony głos. – Muszę spotkać się z panią natychmiast”. I rzeczywiście, po drodze z pracy do domu „wcisnęła” mi się do gabinetu.

DEBORAH: Mama zadzwoniła do mnie wczoraj wieczorem. Właśnie dowiedziała się, że ma raka piersi, podobno w stadium II, nie wiem dokładnie – mówili jej o węzłach chłonnych i ewentualnej chemioterapii i... O Boże, Susan. Siedziałam całą noc w Internecie, szukając informacji na ten temat, o leczeniu, o rokowaniu. Próbowałam podejść do tego racjonalnie, ale tak strasznie się o nią boję, że chyba nie jestem w stanie myśleć. Boję się, że rak okaże się bardziej zaawansowany... że ona umrze, Susan.

JA: Bardzo mi przykro, Deborah. To, niestety, realna możliwość i musi pani być na nią przygotowana. Ale spróbujmy nie wybiegać aż tak daleko w przyszłość i zająć się sprawami na dzisiaj, do załatwienia krok po kroku. Lista pytań do lekarzy jest jednym z takich dobrych kroków. Rozmowa z nimi, żeby uzyskać wiarygodne informacje, drugim. Rozeznanie się w pomocy oferowanej przez szpital jeszcze innym. Przy szpitalu z pewnością działają poradnie psychologiczne, fundacje, grupy wsparcia i tak dalej.

Znając panią, podejrzewam, że w pierwszym odruchu chciała pani rzucić wszystko i siedzieć przy matce przez 24 godziny na dobę i siedem dni w tygodniu. Ale ma pani

męża, trójkę dzieci i rozwijającą się firmę – przecież nie zapomni pani o nich wszystkich. Pomyślmy zatem razem realistycznie, ile może pani dać z siebie matce bez uszczerbku dla całej reszty.

Nieważne, jak źle była traktowana, niejedna córka w sytuacji Deborah zachowuje się właśnie tak: rzuca wszystko i spieszy na pomoc. W pierwszych dniach kryzysu może przytłaczać ją bezmiar pytań, obowiązków i intensywnych emocji – jej własnych, matki, innych bliskich. Nie uniknie uczucia kompletnego chaosu, kręcenia się w kółko, gonienia w piętke. A jeśli potrzeby matki okażą się absorbujące, tym trudniej będzie jej skupić się na czymkolwiek innym, włącznie z normalnym życiem i (zwłaszcza) sobą samą.

Pomimo to od samego początku jest sprawą zasadniczej wagi, żeby umieściła własne potrzeby na niekończącej się liście rzeczy do zrobienia. Kto pomoże jej na co dzień? Z kim podzieli się opieką nad matką? Do kogo *sama* zwróci się po wsparcie emocjonalne? Niezależnie od jej przekonania – typowego dla wielu kobiet – że jest jedyna i niezastąpiona, niezależnie również od sygnałów z zewnątrz *utwierdzających* ją w tym przekonaniu, zawsze istnieje możliwość wyreki. Córka nagle obciążona potrzebami matki musi uznać znalezienie tej wyreki za priorytet.

Oczywiście, łatwiej to powiedzieć, niż zrobić, i wcale nierzadko zdarza się kobietom zapadać na zdrowiu z przemęczenia, jeszcze zanim uświadomią sobie, że mają inne opcje. Dla Deborah dni między diagnozą a operacją planowaną u matki były okresem gorączkowej aktywności, która jej samej wydawała się czymś znacznie prostszym niż odpoczynek i szukanie wsparcia. Gdy odwiedziła mnie po miesiącu, wyglądała na całkowicie wyczerpaną.

DEBORAH: Mama czuje się dobrze i już za to muszę dziękować losowi. Lekarze myślą, że usunęli całego guza, ale i tak teraz czeka ją chemia. Wie pani, Susan, co to dla niej oznacza: jedną wielką udrekę. Więc jak mogłabym się skarżyć, że muszę się nią opiekować?

Poprosiłam, żeby opowiedziała mi o swoim rozkładzie dnia, i oto, co usłyszałam:

DEBORAH: No cóż, musiałam dorzucić sobie kilka punktów w harmonogramie, sama pani rozumie. Rano odwożę dzieci do szkoły i jeszcze przed pracą wpadam do mamy, żeby sprawdzić, czy czegoś nie potrzebuje, czy jadła i tak dalej. Później staram się trochę popracować między telefonami do lekarzy i śledzeniem prób klinicznych w Internecie, a jeśli mamie wypada kurs chemii, zawożę ją do szpitala i z powrotem. Odbieram dzieci ze szkoły, robię kolację, szykuję jedzenie dla mamy, jadę do niej, wracam do komputera, rozsyłam rodzinie najnowsze wieści... i wreszcie patrzę, czy mogę jakoś podgonić pracę, której nie zdążyłam zrobić w ciągu dnia. Prawdę mówiąc, nie zostaje wiele czasu na sen. A czasami nawet na mój własny obiad.

JA: Jest pani straszliwie obciążona. Mnie zmęczyło samo słuchanie tej wyliczanki.

DEBORAH: Nie skarżę się. Cieszę się, że mogę być przy mamie. Rozjaśnia się na mój widok i wiem, że moja obecność pomaga jej znieść wszystkie te okropności. Sama mi to powiedziała, Susan. Powiedziała, że nie chce w domu obcych ludzi do opieki – chce *mnie*. I chyba po raz pierwszy, odkąd pamiętam, powiedziała też, że mnie kocha. [Ze łzami w oczach] Czekałam na to przez całe życie.

JA: Wiem. Powinna pani chłonać to najgłębiej, jak się da. Jeśli matka okazuje teraz ciepło, bliskość czy wdzięczność, pozostaje tylko brać i cieszyć się.

DEBORAH: Tak właśnie staram się robić. Wiem, że to nie musi trwać, ale teraz czuję się tak, jakbym miała matkę, o jakiej zawsze marzyłam.

Dla niektórych córek zmiany na lepsze w zachowaniu w matek pod wpływem nagłych okoliczności są niczym wysłuchana modlitwa – i wtedy tylko z wielkim trudem przypominają sobie, że życie budowane przez nie dla nich samych też zasługuje jeszcze na uwagę.

JA: Jak pani to wytrzymuje? Proszę mi opowiedzieć, jak tam rodzina, jak firma.

DEBORAH: No, od tej strony nie jest najlepiej. Chyba właśnie tracę dużego klienta, na którego liczyłam w tym sezonie – bo spóźniliśmy się mu z ofertą. Dzieci marudzą, że ciągle nie ma mnie w domu. Jerry stara się mnie wspierać, ale co rusz zrzędzi. Mówi na przykład, że nigdy nie zaznałam od mamy niczego dobrego, a *teraz* nagle zrobiła się miła, bo jest chora. Ma pretensje, że biegam do niej na każde zawołanie. I że moja siostra też powinna się nią zająć, a tak w ogóle to mama mogłaby kogoś wynająć do pomocy. Tyle że siostra mieszka daleko, o obcych mama nie chce słyszeć...

Prawdę mówiąc, jestem u kresu wytrzymałości. Zdaję sobie z tego sprawę. Ciągle się przeziębiam, tydzień temu ledwie chodziłam z gorączką. Wiem, że długo tak nie pociągnę. Chyba nie nadaję się na superwoman albo mniej, niż myślałam... Ale to moja matka i kto wie, czy nie moja ostatnia szansa, żeby ją mieć.

Deborah nie była oczywiście jedyną osobą zdolną do opieki nad chorą matką.

JA: *Ma pani prawo do własnego życia* i moim zdaniem powinna pani zasugerować mamie, że niezbędna jest dodatkowa pomoc. A wtedy mogłaby pani nadal odwiedzać ją często, ale już nie zajmować się wszystkim absolutnie sama. Bo to po prostu ponad siły, czy to pani, czy kogokolwiek.

DEBORAH: Czuję się taka przytłoczona, Susan. Ma pani rację, powinnam kogoś znaleźć, ale nawet nie wiem, od czego zacząć. Jak w ogóle o tym myśleć. Wiem tylko jedno: nie chcę jej stracić.

JA: Ale siebie też nie chce pani stracić, prawda? Prawdopodobnie najważniejszą rzeczą będzie aktywne szukanie wsparcia dla pani samej. To jeden z trudniejszych okresów w pani życiu – z jednej strony ciężko chora matka, z drugiej własna firma, w którą włożyła pani tyle pracy, i własna rodzina z trójką ciągle małych dzieci. Nie może pani być pełnoetatową opiekunką dla kogokolwiek i jeszcze mieć energię na wszystko inne. Zresztą, jeśli pani wyląduje w szpitalu, czy to w czymś pomoże pani matce?

Przyjrzyjmy się razem, jak pani ulżyć. W pierwszej kolejności konieczna będzie druga osoba do opieki nad mamą – czyli kto? Może pani wynająć opiekunkę, a jeśli pieniądze są problemem, poszukać ochotników wśród przyjaciół matki albo ludzi z jej wspólnoty religijnej. Lepiej wykorzystaj pani swój cenny czas, szukając pomocy, niż kręcąc się w kółko.

Zrobiłyśmy listę bardzo konkretnych kwestii do rozstrzygnięcia: jakimi środkami dysponuje matka? Kto mógłby przynajmniej czasami jeździć z nią na chemioterapię i wizyty lekarskie? Kto zająłby się posiłkami i opieką w domu? Poradziłam Deborah, żeby zaczęła poszukiwania nie tylko od Internetu, ale też przyszpitalnej grupy wsparcia. Wszystkie te czynności angażują racjonalną część mózgu, powiedziałam jej, podobnie jak wyrysowanie schematu z trzema kolumnami: Czego potrzebuję/Czego potrzebuje mama/Kto może pomóc? – a później systematyczne uzupełnianie każdej z nich. To pożyteczny proces zamiany bezproduktywnych lęków na produktywne i aktywne rozwiązywanie problemów.

DEBORAH: To samo mówi Jerry i już od dawna chciał mi w tym pomóc. Ale tak się bałam, że mama nie byłaby zadowolona, gdybym zaczęłam spędzać z nią mniej czasu.

Ostatecznie Deborah znalazła firmę cateringową wyspecjalizowaną w dostarczaniu posiłków pacjentom onkologicznym i skorzystała z jej oferty za rozsądną cenę. Znalazła też zespół wolontariuszy świadczących usługi przewozowe oraz studentów miejscowego college'u chętnych do pomocy w zakupach i pracach domowych.

W obliczu podobnego kryzysu nie ma, rzecz jasna, prostych i trwałych rozwiązań. Gdy jednak Deborah przyjęła do wiadomości, że nie może – i nie chce – udźwignąć w pojedynkę całej opieki nad matką, zdobyła pewną przestrzeń na oddech. I odrobinę zdrowego dystansu na refleksję.

DEBORAH: Najtrudniej było mi chyba pogodzić się z własną niemocą. Że nie mogę załatwić wszystkiego, nie mogę przywrócić mamie zdrowia, nie mogę zaspokoić wszystkich jej potrzeb i nie mogę uszczęśliwiać jej przez cały czas. Bo nie jest zachwycona, że w domu pojawiają się inni ludzie, no i, niestety, jej uśmiechy i czułe słówka do mnie znów stały się rzadsze. Ale cóż, przechodzi piekło, boi się, ma wahania nastroju... Ostatnim razem, gdy do niej zaszłam, przywitała mnie nadąsana: „Miałam taką straszną noc. Powinnaś była przyjechać. Wiesz, że nie cierpię obcych

w domu”. Co mogłam jej odpowiedzieć? Tylko tyle, że robię wszystko, co w mojej mocy. Czasami czuję się taka winna, że nie mogę być wszędzie naraz dla wszystkich. Ale fakt, mogę tylko tyle, ile mogę.

JA: Święta racja. A minimum troski o siebie samą nie znaczy, że odwraca się pani plecami do matki.

Ile to jest w sam raz?

Jak określić, gdzie zaczynają się i kończą obowiązki córki względem matki? To bardzo delikatna kwestia, a w sytuacjach kryzysowych dodatkowe zamieszanie mogą wprowadzać krewni i przyjaciele, którzy często znają twoje powinności lepiej niż ty sama. Ale tylko ty jedna wiesz, ile jesteś w stanie znieść i co musisz zrobić, aby chronić własne zdrowie fizyczne i psychiczne. Choroba, owdowienie czy inne nieszczęście spotykające twoją matkę nie są usprawiedliwieniem dla jej złego zachowania wobec ciebie. Nie zmuszają cię też do tolerowania spustoszeń w twoim życiu, mimo wielkiej presji wewnętrznej i zewnętrznej, żebyś poświęciła wszystko na rzecz matczynych potrzeb i pragnień. Również w tym szczególnym przypadku musisz bronić samej siebie, jakkolwiek byłoby to trudne.

Nie namawiam cię do bezduszości wobec matki w kryzysowej sytuacji, złożonej chorobą, przykutej do łóżka czy pogrążonej w rozpacz. Nie uważam również, że to czas na „zemstę” za wszystkie jej niekochające zachowania. Nawet gdyby była najlepszą i najczulszą matką pod słońcem, i tak musiałabyś zdecydować o zakresie swojej pomocy, a następnie wytrwać w tych granicach. To, że mówimy tu o matce niekochającej, w istocie rzeczy niewiele zmienia.

Jeśli jest chora, być może wszystko, co możesz zrobić, to rozmawiać z lekarzami i pomagać jej w decyzjach dotyczących leczenia – ale bez angażowania się w codzienną opiekę.

Albo uznasz na przykład, że możesz i chcesz poświęcić jej dużo czasu w pierwszym miesiącu wdowieństwa, a później pomóc w znalezieniu innych sposobów na walkę z samotnością.

Nawet w tak skrajnie stresujących sytuacjach powinnaś robić to, co jest zdrowe dla *ciebie*. Podobnie jak kiedyś, gdy negocjowałam nowe relacje z matką, musisz uwzględniać własne potrzeby i granice. I dopiero wzięwszy je pod uwagę, możesz – jeśli tak postanowisz – otoczyć matkę najlepszą opieką i atencją, na jaką cię stać.

Jak wykorzystać nowe umiejętności

Pamiętaj: jesteś w stanie oprzeć się presji – czasami bardzo silnej – na podporządkowanie się wbrew własnym interesom cudzej koncepcji obowiązku czy cudzej definicji twojej roli jako córki. Nie powiem ci, że to łatwe, ale zapewniam, że możliwe. Jeśli masz poczucie, że inni – na czele z twoją matką w potrzebie – próbują

narzucić ci niekoniecznie twój wizerunek, sięgnij po sprawdzony oręż asertywności, niedefensywnej komunikacji i wyznaczania granic. Ich użycie da ci czas i przestrzeń niezbędne do ponownego wglądu we własne priorytety i odwołania się do twojej wewnętrznej mądrości.

A jeśli nadal czujesz się rozdarta albo winna, przypomnij sobie, ile życia upłynęło ci pod znakiem niespełnianych pragnień, lekceważonych potrzeb, niedotrzymywanych obietnic wobec siebie. To zranione dziecko nadal w tobie tkwi, teraz już zdrowsze, gdyż wreszcie czuje się zadbane i dowartościowane – przez siebie samą. Pamiętaj o nim, ilekroć pomyślisz, że ktokolwiek inny liczy się bardziej niż ty. Zależy od tego twój dobrostan.

Zakończenie

Jak wreszcie nawiązać więź z Dobrą Matką

Uf, to była długa i męcząca podróż. Biorąc w niej udział, dołączyłaś do licznej wspólnoty kobiet, które odbudowują sobie życie po traumie dorastania z niekochającymi matkami. Zyskałaś zdrowy wewnętrzny kompas i zestaw nowych umiejętności, niezbędnych do okazywania innym ludziom, czego chcesz. Wierzę, że posługując się nimi z coraz większą wprawą, będziesz w stanie żyć na miarę swoich aspiracji i swojego formatu – tego, kim jesteś naprawdę.

Mimo to, tak jak wiele moich pacjentek, możesz nadal myśleć: skąd wezmę wzory dobrego matkowania, skoro nie znałam go w dzieciństwie, czy w ogóle nadaję się na matkę, jak mogę zdrowo troszczyć się o innych, zwłaszcza o moje własne dzieci, nie doświadczający tego sama?

Tęsknota za dobrym matkowaniem nigdy nie wygasa. Cała emocjonalna praca, jaką wspólnie wykonałyśmy, jest niekończącym się procesem, a żal za miłością, jaka cię ominęła, może powrócić w każdej chwili, nawet po terapii. Będzie to jednak ból znośny, podobny bardziej do ukłucia niż do dźgnięcia.

Możesz też pocieszyć się i pożywić zdumiewająco potężną macierzyńską energią innych. Jest na szczęście wielu ludzi zdolnych zastąpić dobrą matkę kobiecie pozbawionej takiej matki w dzieciństwie. Nadają się do tej roli dziadkowie, inni krewni, przyjaciółki i przyjaciele, również ci od serca – ktokolwiek, kto cię „kocha, lubi, szanuje”. Każdy szczerzy uśmiech, każde miłe słowo, gest aprobaty czy uznania od tych ludzi powinny w jakimś stopniu zaspokajać twój emocjonalny głód.

Dobra Matka jest wreszcie w tobie samej, jak ukryte, życiodajne źródło, zdolne napoić ciebie, a za twoim pośrednictwem bliskich i drogich ci ludzi. Możesz dotrzeć do tego źródła kilkoma ścieżkami: obserwując inne matki, aby wyrobić w sobie pojęcie, na czym polega i jak wygląda „dobra miłość”; wspominając momenty i okresy, kiedy byłaś naprawdę kochana i przez kogo, jak również zwracając się bezpośrednio do zranionego dziecka w sobie samej i obdarzając je wytęsknionymi macierzyńskimi uczuciami. Na zakończenie naszej wspólnej pracy rzućmy więc jeszcze okiem na każdą z tych uzdrawiających możliwości.

Nauka przez obserwację Dobrych Matek

Wiele kobiet pozbawionych w dzieciństwie właściwego matkowania żyje w paraliżującym lęku, że gdyby miały zdecydować się na dzieci, prędzej czy później upodobniłyby się do własnych matek, jakimi przysięgały sobie nigdy nie być. A jeśli już mają dzieci i popełniają błędy wychowawcze – bo któż ich nie popełnia? – łatwo wpadają w rozpacz, przekonane, że ciąży nad nimi rodzinne przekleństwo. Lęk ten

dotyczy zresztą nie tylko dzieci: również kobiety bezdzietne boją się, że w relacjach z bliskimi ludźmi, w szczególności sympatiami i partnerami życiowymi, będą zachowywać się w sposób destrukcyjny, wyuczony pod mało opiekuńczymi skrzydłami niekochających matek. Niekochane córki boją się, że wbrew najlepszym chęciom okażą się równie oschłe/krytyczne/zaborcze/ despotyczne itp. jak ich matki wobec nich samych.

Chcę cię jednak zapewnić, że jesteś zupełnie inna niż twoja matka. Masz samoświadomość, wrażliwość i empatię, których jej brakowało. Ona mogła obrzucać cię wyzwiskami czy karami bez zastanowienia, nie bacząc na efekty swoich słów i czynów. Mogła też ignorować cię, kontrolować, zawłaszczać albo wykorzystywać równie bezwzględnie i bezmyślnie. Niezależnie od swego zachowania nie umiała wznieść się ponad własne potrzeby czy impulsy na tyle, by troszczyć się o ich konsekwencje dla ciebie. Miałaś straszne dzieciństwo – to fakt poza dyskusją. Nie zamierzam cię przekonywać, że było inaczej, ani szukać na siłę nieistniejących pozytywów. Zauważ jednak, że otrzymałaś jeden dar, niechciany, niezamierzony, a mimo to bezcenny: dobrze wiesz, tak intelektualnie, jak emocjonalnie, na co zasługuje i co powinno dostać każde dziecko i każdy kochany przez ciebie człowiek. Szkoda, że musiałaś zdobyć tę wiedzę w tak smutny sposób – ale ją zdobyłaś.

Twoje własne instynkty macierzyńskie i opiekuńcze są zdrowe – możesz im zaufać. Jeśli mimo wszystko czujesz się niepewnie, postaraj się nabrać wiary w siebie, obserwując inne matki w interakcjach z dziećmi.

Moja pacjentka Emily, drastycznie zaniebdywana w dzieciństwie, bardzo chciała mieć własne dzieci, ale pragnienie to równoważyła nie mniej silna obawa o brak „macierzyńskiego genu”. Od czasu naszego ostatniego spotkania Emily doszła do wniosku, że potrzebuje znacznie więcej czułości i bliskości, niż mogła oczekiwać od Josha, swojego coraz bardziej wycofanego partnera. Po kilku nieudanych próbach ratowania związku rozstali się w końcu za obopólną zgodą. Teraz, od mniej więcej pół roku, Emily miała nowego chłopaka, poznanego przez jedną z przyjaciółek, i relacja ta zaczynała wyglądać poważnie. „Rozmawiamy już o ślubie i dzieciach” – oznajmiła mi nie bez radości. Ale...

EMILY: Jak pani wie, strasznie bym chciała i strasznie się boję, bo ja... nie czuję w sobie kwalifikacji na matkę. Jak mogę dać dziecku to, czego nie dano mnie samej? Nie wyobrażam sobie, żeby mieć dziecko, a później nie stanąć na wysokości zadania. A biorąc pod uwagę moją przeszłość, chyba nie mogę spodziewać się niczego innego.

Zapewniłam Emily, że po całej naszej wspólnej pracy nie musi bać się posiadania dzieci. Bardzo dokładnie wiedziała, jak chciałyby postępować jako matka, i moim zdaniem mogła w pełni polegać na tych wewnętrznych wytycznych.

Aby przekonać o tym ją samą, poprosiłam, żeby przez najbliższy tydzień jak najczęściej obserwowała ludzi z dziećmi, znajomych i nieznajomych.

JA: Proszę patrzeć, jak zachowują się dobre i troskliwe matki, a jak obojętne,

zniecierpliwione, znudzone. Najlepsze matki zwracają uwagę na swoje dzieci, kibicują im, czuwają. Zobaczysz pani na placu zabaw, jak cieszą się z akrobatycznych osiągnięć swoich pociech, zamiast co minutę pisać nowego SMS-a. Są opiekuńcze, ale nie ograniczające. Proszę zauważyć, jak zachęcają dzieci do prób i chwala właśnie za te próby, niekoniecznie za sukcesy. I w jaki sposób dyscyplinują. Jeśli dziecko zachowuje się źle, dobra matka cofnie mu jakiś przywilej, ale nie zmiesza go z błotem, nie poniży, nie obędzie z godności. Nie będzie pani miała żadnych problemów z odróżnieniem dobrych matek od złych. I proszę pamiętać: jeśli umie pani rozpoznać pełne miłości zachowanie, może je pani naśladować.

Emily podjęła się ćwiczenia, a tydzień później przedstawiła mi wyniki swoich obserwacji.

EMILY: W sobotę rano wybrałam się na plac zabaw w parku niedaleko mojego domu. Było mnóstwo matek z dziećmi. Usiadłam sobie z boku na ławeczce i najpierw patrzyłam na dzieci. Co za przyjemność! Takie energiczne, radosne, pełne pomysłów... I głośne, nie powiem. A później zaczęłam obserwować matki. Uderzyło mnie, że tak wiele z nich sprawiało wrażenie zupełnie nieobecnych. Widziałam rozczarowanie małej dziewczynki, która wdrapała się na szczyt zjeżdżalni i na próżno próbowała zwrócić na siebie uwagę mamy pochłoniętej tylko swoim telefonem. Ale było też kilka matek, które zdawały się cieszyć swoimi dziećmi, tak jak ja ich widokiem. To nie znaczy, że chodziły za nimi krok w krok i wszystkiego zabraniały, żeby dziecko nie zrobiło sobie krzywdy. Bardziej kojarzyły mi się z taką bezpieczną przystanią, dokąd dziecko mogło przybiec, dać buzi, usłyszeć jakieś czułe słówko i znów ruszyć po nową przygodę. I te uśmiechy między nimi – aż miło było patrzeć. Właśnie tak mam zamiar postępować z moimi dziećmi.

Namawiam cię, żebyś tak jak Emily zachodziła czasem na plac zabaw i chłonęła z bliska zdrowe obcowanie matek z dziećmi. To pomaga we wszelkich relacjach, niezależnie od wieku twoich dzieci i tego, czy w ogóle je masz albo planujesz. Absorbując mieszankę porozumienia i swobody, uwagi i afirmacji, z jakich składa się więź między dobrą matką a dzieckiem, odkrywasz pokłady miłości również w sobie, aktywujesz swoją własną miłosną „chemię”.

Jeśli planujesz macierzyństwo albo chciałabyś podnieść swoje macierzyńskie kwalifikacje, pamiętaj, że masz na wyciągnięcie ręki niezliczone źródła i możliwości. Dobre przykłady i potencjalne mentorki (oraz mentorzy) są wszędzie wokół ciebie, w realnym i wirtualnym świecie. Nie wahaj się zadawać pytań na blogach, odwiedzać znajomych z dziećmi, wproś się na wspólny spacer czy wycieczkę spacer – słowem, korzystaj z każdej okazji, żeby zasilić się mocą macierzyńskiej mądrości i energii wnoszonej w nasze życie przez dzieci. Jeśli dopiero wyobrażasz sobie własne, sprawdź się w praktyce, w roli kochającej „cioci” dla córeczki sąsiadów albo dorywczej opiekunki do dzieci. A jeśli już jesteś matką, nie izoluj się od innych matek. Bierz udział w ich naradach, spotkaniach, grupach wsparcia, zadawaj pytania i nie bój się

„odślaniać” ze swoimi problemami czy wątpliwościami. Nie musisz się zmagać z nimi sama – zawsze znajdzie się ktoś w podobnej sytuacji, a świadomość wspólnoty losów, nie mówiąc o wymianie doświadczeń, działa niezwykle krzepiąco.

Wspominaj ludzi, którzy kochali cię naprawdę

Prawdziwa miłość dowartościowuje cię i szanuje. Otula i uskrzydla. Daje ci poczucie bezpieczeństwa. Celebryje cię za to, jaka jesteś i że jesteś. Twoja matka nie umiała dać ci takiej miłości, ale na pewno poznałaś ją za sprawą innych ludzi – a smakuje zupełnie tak samo. I zawsze możesz poczuć ten smak, wracając myślą do czasów, gdy byłaś przez kogoś kochana. Zamknięcie oczu i koncentracja na wspomnieniu potrafi ożywić to uczucie, a wzmocnisz je dodatkowo z pomocą mojego ćwiczenia, które nazwałam Dobrą Matką. Dzięki tej wizualizacji szybko podłączysz się do ożywczego źródła prawdziwej miłości.

Oto, co masz zrobić:

Usiądź w spokojnym, komfortowym miejscu, gdzie nikt nie będzie ci przeszkadzać, i przywołaj obraz osoby, która w jakimś momencie twego życia zachowywała się wobec ciebie jak dobra matka. Mogła nią być ciocia, babcia, nauczyciel czy nauczycielka – ktoś, kto traktował cię serdecznie i z szacunkiem, kto dbał o twój emocjonalny dobrostan i chciał przychylić ci przysłowiowego nieba. Zamknij oczy i zobacz siebie jako małą dziewczynkę na piaszczystej plaży, tuż przy brzegu miękko omywanym przez fale. Następnie wyobraź sobie swoją Dobrą Matkę, która podchodzi do ciebie z uśmiechem i mówi ci, jak się cieszy, że cię tu widzi – i to samo mówią jej błyszczące radością oczy. Dobra Matka otwiera ramiona, a ty wpadasz w nie i wtulasz głowę w jej bark. Czujesz się bezpieczna, spokojna, kochana. Zostań w tym miejscu i tym uścisku jak długo chcesz.

A później sama wciel się w Dobrą Matkę. Zobacz, jak trzymasz w ramionach tę samą dziewczynkę – małą siebie – i powiedz jej na głos: „Kocham cię, mój skarbie. Jesteś cudownym dzieckiem. Co za szczęście, że cię mam, moją słodką małą córeczkę. Moje życie jest o tyle bogatsze dzięki tobie. Kocham cię najbardziej na świecie”.

To są słowa matki, na które wszyscy zasługujemy, choć słyszy je, niestety, tak niewielu z nas.

Moje pacjentki skarżą się często na bezbrzeżny smutek podczas wykonywania tej wizualizacji po raz pierwszy. Mówię im jednak, żeby nie rezygnowały i powtarzały ćwiczenie w domu, tak długo, aż smutek ustąpi. Bo ustąpi. Podświadomość jest jak gąbka, wchłania wszystko, co jej wysyłasz. A im więcej razy wyślesz jej wizję Dobrej Matki, tym mniej miejsca zostanie w twojej głowie i sercu na stare, raniące komunikaty w rodzaju: „Co za okropne dziecko! Niczego nie umiesz porządnie zrobić!”.

Twoja podświadomość, inaczej niż mózg racjonalny, nie zauważy: „przecież to tylko ja mówię sama do siebie”. Po prostu wchłonie doświadczenie. W istocie rzeczy otaczasz się w ten sposób macierzyńską miłością, niejako odrabiając dawne, dotkliwe braki.

Jak pocieszyć w sobie zranione dziecko

Możesz pójść jeszcze dalej w automatkowaniu, pisząc list do nieszczęsnego dziecka, jakim byłaś. Tak jak poprzednia wizualizacja, tak i list czerpie twoją dobrą matczyną energię i używa jej do pocieszenia dawnej ciebie. List zwraca się bezpośrednio do tej małej dziewczynki, słowami, na które czekała przez całe życie – i poniekąd czeka nadal.

A zatem powiedz jej to wszystko, co kiedyś tak bardzo chciałaś usłyszeć od swojej matki. Zapewnij ją, że jest teraz bezpieczna i kochana, i że odtąd już zawsze będziesz przy niej. Napisz ten list, nawet jeśli nie masz i nie zamierzasz mieć dzieci. Nadal potrzebujesz ukojenia i dowartościowania tej części siebie, abyś mogła kochać głęboko i szczerze, a jednocześnie nie desperacko, nie kurczowo, nie zaborczo.

Oto fragment z listu Emily – wspinały przykład, jak zajęcie się swoim wewnętrznym dzieckiem może karmić i małą, i dorosłą ciebie.

„Moja kochana mała Emily,

tak mi przykro, że jako dziecko nie byłaś dobrze traktowana. Tak mi przykro, że twoja mama nie okazywała ci żadnej czułości. Tak mi przykro, że nigdy nie tuliła cię ani nie głaskała. Że nie chciała czytać ci książeczek, bawić się z tobą, trzymać cię za rączkę, chodzić na spacer i do kina. Gdybym ja była twoją mamą, co wieczór otulałabym cię do snu, całowała na dobranoc i powtarzała, jak bardzo cię kocham i jakim jesteś dla mnie skarbem. Chciałabym stale ci towarzyszyć. Chciałabym otwierać przed tobą ramiona, kołysać cię i szeptać: «Cicho, cicho, moja słodka córeczko. Wiem, że jesteś taka smutna i zła. Ale już dobrze, już dobrze, maleńka. Wypłacz się na mojej piersi, jeśli chcesz»”.

Im więcej miłości dasz temu biednemu, smutnemu dziecku, tym więcej będziesz jej miała. O dziwo, wcale jej nie ubędzie, wręcz przeciwnie. Mało tego, wyzwoli się w tobie i tym łatwiej obdarzysz nią swoich ukochanych, krewnych, przyjaciół i oczywiście swoje dzieci. W ten sposób zmienisz nie tylko siebie, ale także świat wokół, bliskich ci ludzi, a nawet przyszłe pokolenia. Nie musisz bać się, że miłość, nad której obudzeniem w sobie pracowałaś tak ciężko, wyczerpie się czy zaniknie. Miłość jest nieskończona, a wysłana od nas w przestrzeń, zawsze wraca jak gołąb pocztowy.

Prawdziwa miłość, o czym dobrze wiesz, nie pozwala, by jej obiekt czuł się niekochany, niechciany czy „do niczego”. Miłość nie ziębi ani nie mrozi, tylko grzeje. Miłość czyni twoje życie lepszym, a nie gorszym.

Jesteś do niej zdolna. Tak jak nauczyłaś się matkować sobie w zastępstwie swojej własnej matki, tak samo umiesz dawać – i brać – czułość, tkliwość, serdeczność w relacjach z innymi ludźmi. Zmieniłaś się i dorosłaś. Bądź pewna, że potrafisz kochać.

Podziękowania

Nie przepadam za podziękowaniami – jest jednak kilka osób tak ważnych dla powstania tej książki, że muszę i chcę wyrazić im moją wdzięczność.

Moja utalentowana partnerka w pisaniu – Donna Frazier – była jak zwykle źródłem wielkiej mądrości i siły. To już nasza czwarta wspólna książka i nie tylko nadal ze sobą rozmawiamy, ale wręcz ciągle zacieśniamy naszą więź.

Moja dzielna agentka – Joelle Delburgo – wierzyła we mnie i to, co mam do powiedzenia, od czasu gdy była wydawcą dwóch spośród moich wcześniejszych książek. Na podkreślenie zasługuje również jej wielce kojąca obecność przy tak rozemocjonowanej autorce.

Gail Winston, aktualnie wydająca moje książki, wniosła do projektu swój wielki profesjonalizm i bezcenne wskazówki, za które jestem jej ogromnie wdzięczna.

Od strony osobistej, moja cudowna córka Wendy i życiowy partner James McKaystale ocieplają i wzbogacają mi życie swoją miłością, humorem i niezachwianym wsparciem.

I wreszcie specjalne podziękowania należą się moim pacjentkom, za ich historie, którymi tak chętnie się podzieliły, i za sumienną pracę nad wygojeniem własnych matczyńskich ran, którą mogłam tu podać za przykład.

Sugerowane lektury

- Ackerman Robert J., *Perfect Daughters: Adult Daughters of Alcoholics*, Health Communications, Inc., Deerfield Beach, FL, 2002.
- Anderson Susan, *Black Swan: The Twelve Lessons of Abandonment Recovery: Featuring the Allegory of the Little Girl on the Rock*, Rock Foundation Press, Huntington, NY, 1999.
- Beattie Melody, *Koniec współzależnienia. Jak przestać kontrolować życie innych i zacząć troszczyć się o siebie*, Media Rodzina of Poznań, Poznań 2003.
- Brenner Helene, *I Know I'm In There Somewhere: A Woman's Guide to Finding Her Inner Voice and Living a Life of Authenticity*, Penguin, New York, 2003.
- Brown Nina, *Children of the Self-Absorbed: A Grown-Up's Guide to Getting Over Narcissistic Parents*, New Harbinger Publications, Inc., Oakland, CA, 2008.
- Collins Bryn C., *Emocjonalna niedostępność. Jak rozpoznać chłód emocjonalny, zrozumieć go i unikać w związku*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000.
- Cori Jasmin Lee, *The Emotionally Absent Mother: A Guide to Self-Healing and Getting the Love You Missed*, The Experiment, New York, 2010.
- Engel Beverly, *The Nice Girl Syndrome: Stop Being Manipulated and Abused – and Start Standing Up for Yourself*, John Wiley & Sons, Hoboken, NJ, 2010.
- Fenchel Gerd H. (red.), *The Mother-Daughter Relationship: Echoes Through Time*, Jason Aronson, Inc., Northvale, NJ, 1998.
- Forward Susan, Buck Craig, *Toksyczni rodzice. Jak się uwolnić od bolesnej spuścizny i rozpocząć nowe życie*, Czarna Owca, Warszawa 2011
- Forward Susan, Frazier Donna, *Szantaż emocjonalny. Jak się obronić przed manipulacją i wykorzystaniem*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2004.
- Hotchkiss Sandy, *Why Is It Always About You?: The Seven Deadly Sins of Narcissism*, Free Press, New York, 2003.
- Lazarre Jane, *The Mother Knot*, McGraw-Hill, New York, 1976.
- Lerner Harriet, *Gniew kobiety. Jak zmieniać utrwalone więzi z bliskimi. Poradnik dla kobiet*, Zysk i S-ka, Poznań 2003.
- Love Patricia, Robinson Jo, *The Emotional Incest Syndrome: What to do When Parent's Love Rules Your Life*, Bantam, New York, 1990.
- Martinez-Lewi Linda, *Freeing Yourself From the Narcissist in Your Life*, Tarcher, New York, 2008.
- McBride Karyl, *Will I Ever Be Good Enough?: Healing the Daughters of Narcissistic Mothers*, Free Press, New York 2008.
- Neuharth Dan, *If You Had Controlling Parents: How to Make Peace With Your Past and Take Your Place in the World*, Harper Perennial, New York, 1999.
- Secunda Victoria, *When You and Your Mother Can't Be Friends: Resolving the Most Complicated Relationship of Your Life*, Dell, New York, 1990.
- Solomon Andrew, *Anatomia depresji. Demon w środku dnia*, Zysk i S-ka, Poznań 2004.
- Spring Janis Abrahms, Spring Michael, *How Can I Forgive You?: The Courage to Forgive, the Freedom Not To*, Perennial Currents, New York, 2005.

Wegscheider-Cruse Sharon, *Poczucie własnej wartości. Jak pokochać siebie*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2014.

Przekład: Joanna Józefowicz-Pacula
Redakcja: Hanna Jagodzińska
Korekta: Hanna Szamalin, Anna Jagiełło

Fotografia wykorzystana na I stronie okładki: © Getty Images/Image Source
Skład i łamanie: Dariusz Ziach

Grupa Wydawnicza Foksal Sp. z o.o.
00-372 Warszawa, ul. Foksal 17
Tel./faks (22) 646 05 10, 828 98 08
biuro@gwfoksal.pl
www.gwfoksal.pl

ISBN 978-83-280-1636-1

Skład wersji elektronicznej: Michał Olewnik / [Grupa Wydawnicza Foksal Sp. z o.o.](#)
i Michał Latusek / [Virtualo Sp. z o.o.](#)

VIRTUALO
Digital platform of tomorrow

O autorce

DR SUSAN FORWARD jest terapeutką, wykładowczynią i autorką o międzynarodowej renomie. Napisała między innymi dwa bestsellery z list „New York Timesa” – *Dlaczego on nie kocha, a ona za nim szaleje* oraz *Toksyczni rodzice* – a także takie książki, jak *Betrayal of Innocence*, *Toksyczne namiętności*, *Szantaż emocjonalny*, *Gdy twój partner łączy się jak pies* i *Toksyczni teściowie*. Oprócz prowadzenia prywatnej praktyki współpracuje także jako terapeutka, instruktorka i konsultantka z wieloma placówkami psychiatrycznymi i medycznymi z terenu południowej Kalifornii. Wystąpiła w ponad 300 programach telewizyjnych i radiowych, a przez sześć lat miała też własną audycję o ogólnokrajowym zasięgu na falach ABC.

Więcej informacji oraz porad online można znaleźć na jej stronie internetowej www.susanforward.com; można też napisać do niej na adres susanforward6@aol.com.