

NIE OBWINIAJ MATKI

Paula Caplan

# NIE OBWNIĄJ

# MATKI

*Tłumaczenie*

Danuta Dowjat

Wydawnictwo Jacek Santorski & Co  
Wydawnictwo INANNA

Warszawa 2006



Tytuł oryginału angielskiego  
DONT BLAME MOTHER

O 2000 by Routledge. All rights reserved.  
Authorized translation from English language edition published  
by Roudedge, part of Taylor&Francis Group, LLC.

© 2006 for the Polish edition by Wydawnictwo INANNA  
© 2006 for the Polish translation by Danuta Dowjat

*Projekt okładki i projekt graficzny*  
Ewa Brykowska-Liniecka

*Redakcja*  
Ewa Konarowska

*Korekta*  
Ewa Bem

*Lamanie*  
Studio Ronda

*Druk*  
EDIT Sp. z o.o., Warszawa Falenica

Wydawnictwo INANNA Elżbieta Smoleńska  
ul. Międzynarodowa 41 lok.1, 03-922 Warszawa  
tel. (22) 789 38 42  
ISBN 83-920015-5-9

Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza Sp. z o. o.  
ul. Alzacka 15 A, 03-972 Warszawa  
dział handlowy: tel. (0-22) 616 29 28, 616 29 36  
ISBN 83-60207-45-3

*Z miłością dedykuję Rodzicom*

Thedzie Ann Karchmer Caplan i Jerome'owi Arnoldowi Caplanowi

*oraz moim Dzieciom*

Jeremy'emu Benjaminowi Caplanowi i Emily Julii Caplan

W tej książce pod własnymi nazwiskami występują tylko osoby, które wyraziły na to zgodę; inne nie są rozpoznawalne, gdyż nazwiska i okoliczności zostały zmienione, autorka uogólniła też indywidualne przypadki.

## Podziękowania

### 1. Zaczynamy

### 2. Taka miłość, taka wściekłość

### 3. Obwinianie matki

### 4. Bariery między matką a córką: mity o Doskonałej Matce

### 5. Mity o Złej Matce

### 6. Poczucie bezpieczeństwa: wykraczamy poza mity

### 7. Naprawianie więzi

### 8. Czego dokonały matki i córki

### 9. To tylko drzwi

## **Aneks A**

Trening ekspresywny

## **Aneks B**

Pytania do wywiadu matka — córka

## Bibliografia

## PODZIĘKOWANIA

Dziękuję Phyllis Chesler, Rachel Josefowitz Siegel i Janet Surrey, które od pierwszej chwili okazały mojej pracy nad książką szczerze i entuzjastyczne poparcie; redaktorce wydawnictwa Roudedge, Ilene Kalish, za wiarę w wagę poruszanego tematu, inteligentne, przenikliwe uwagi; Janet Byer Baker za wspaniałą gościnność i urocze towarzystwo; członkiniom Pembroke Center for Research and Teaching on Women za gościnność w ich ośrodku naukowym; pracownikom Brown University Rockefeller and Science Library — wymienię tylko niektórych: Beth Coogan, Yvonne Federowica, Hansa-Dietera Gomesa, Jeanette Gomes, Franka Kellermana, Debrę Nelson, Andrew Pereirę i Cynthię Soares — za ogromną i niezastąpioną pomoc; Jacqueline Cook, Fran Goldscheider, Rachel Rosenfeld oraz Walterowi Marshalowi i Billowi Lohanowi z United States, Bureau of Labor Statistics, za pomoc w zdobywaniu informacji naukowych i, jak zawsze, moim drogim, niezującym już Rodzicom, Thedzie Ann (Tac) Karchmer Caplan i Jerome'owi Arnoldowi Caplanowi oraz moim drogim Dzieciom, Jeremy'emu Benjaminowi Caplanowi i Emily Julii Caplan.





## ZACZYNAMY

**„Jak mamy być dla własnych córek matkami,  
jakimi chcielibyśmy być, skoro nadal próbujemy zrozumieć,  
kim są nasze matki i ile dla nas znaczą?”.**

**Letty Cottin Pogrebin**

**„[W dziejach matek i córek]  
fabuła nie jest całkowicie naszym dziełem.  
Może wolno nam snuć opowieść, ale nie pozwolono stworzyć  
społecznych związków, na których została oparta”.**

**Marcia Westcott**

Zapewne twoja matka złości cię, irytuje albo deprymuje. Ale skoro zainteresowała cię ta książka, to pewnie wolałabyś poprawić wasze stosunki zamiast żywić wieczną urazę. Być może książka *Nie obwiniaj matki* pomoże ci w tym, tak jak pomogła wielu innym kobietom.

Jeśli masz żal do swojej matki albo chciałabyś się z nią „rozwieść”, znalazłaś się w psychologicznym więzieniu. Nie możesz poczuć się wolna, nie możesz naprawdę dorosnąć, a z tego wynikają konkretne problemy.

Na przykład nie znosisz rodzinnych spotkań, bo matce nigdy nie podoba się twoje ubranie. Albo odwrotnie, podoba się jej, i wtedy woła: „Patrzcie jak ona cudownie wygląda!”, a ty palisz się ze wstydu.

Ta i podobne sytuacje świadczą o tym, że pełen żalu i pretensji stosunek do własnej matki ogranicza twoją wolność: nie potrafisz być osobą dorosłą, niezależną i żyjącą na własny rachunek.

Twoje znajomości, zajęcia i zainteresowania mają pokazać, jak bardzo różnisz się od swojej matki. Nie możesz uczciwie odpowiedzieć na pytanie kim jesteś, bo boisz się, że okażesz się do niej podobna! Za wszelką cenę starasz się nie zachowywać tak jak ona. Jesteś twarda, bo uważasz ją za sentymentalną, lub zbyt uległa, ponieważ twoja matka była oschła. Takie rozpaczliwe poszukiwanie różnic niszczy twoje związki z bliskimi: partnerem, dziećmi, krewnymi i przyjaciółmi. Sama nie wiesz kim jesteś, a więc dajesz im jakąś część siebie, zdeformowaną i karykaturalną.



### **Anioł ogniska domowego czy zła czarownica?**

jeśli czujesz do matki żal, złość, gniew albo jesteś na nią wściekła, radzę: spróbuj w pełni poczuć te emocje. Przyjrzyj się im. Płacz. Krzycz. Bij pięściami w podeszkę. Zrób listę pięciu największych krzywd, które wyrządziła ci matka. A potem zastanów się, jaka jest główna przyczyna tego, że córki mają pretensję do matek. Może zostały tego nauczone?

Większość kobiet błędnie sądzi, że powinny gniewać się na matki, bo są one ograniczone, uległe albo po prostu okropne. Nasza kultura stworzyła obraz matki pełen przeciwieństw i sprzeczności. Kobiety uważają swoje matki za czarownice lub anioły. Odarte ze zwyczajnych uczuć, pragnień i potrzeb, oczekujemy od siebie nawzajem zbyt wiele. Nie dostrzegamy tego, co zwyczajne i dobre. Taka postawa niszczy nasz wzajemny związek. Wiele matek i córek przyznaje, że uważają przez moment tę drugą za chodzącą doskonałość, wtedy czują miłość i podziw. Ale za chwilę wszystko wraca do normalności i wtedy, w jednej chwili, miłość i podziw zamieniają się w złość i pogardę.

Z jednej strony uważa się, że kobieta powinna być „aniołem domowego ogniska”, przemawiać słodko i delikatnie, dbać o dzieci i zmęczonego męża, a zaspokajanie ich potrzeb uznać za misję życiową. Z drugiej zaś, w bajkach, kobieta jest złą czarownicą, egoistyczną i okrutną, wyrządzającą dzieciom krzywdę. W ten sposób buduje się obraz pełen sprzeczności, mogący wywoływać wewnętrzny konflikt. Bo jak można stworzyć więź z kimś, kto jest zawsze doskonały? A jednocześnie: kto ma odwagę zbliżyć się do kobiety, która może skrzywdzić?

Jeśli wierzymy mitom o Doskonałej Matce, mamy zbyt wygórowane oczekiwania, którym zwykła matka nie jest w stanie sprostać - wtedy czujemy się rozgoryczone i rozczarowane. Jeżeli wierzymy w mity o Złej Matce, boimy się bliskich relacji i niechętnie przyjmujemy pomoc lub radę. Tak powstają problemy, których można byłoby uniknąć, gdybyśmy trzeźwiej spojrzały na nasze wzajemne relacje.

Przeciwieństwa Anioł - Czarownica, Doskonała Matka - Zła Macocha biorą swój początek w naszej kulturze, która tradycyjnie obwinia matki. Większość z nich nie jest pewna, czy właściwie wywiązuje się ze swojej roli i rozpaczliwie szuka aprobaty u innych kobiet, także u własnych córek. A my zbyt łatwo wytykamy im błędy, nauczone deprecjonowania roli matki i przrzucania na nią odpowiedzialności za szczęście jej bliskich. Będąc córkami i matkami, od pokoleń złapano w tę pułapkę. I zdołamy się z niej wydostać tylko wtedy, gdy wysłuchamy siebie nawzajem. Córki będą miały wtedy szansę dostrzec, kim naprawdę są ich matki.

Związki oparte na stereotypach i mitach nie mają szansy rozwoju. Tylko uczciwe spojrzenie na matkę uzdrowi waszą relację. A wtedy przestaniesz niepotrzebnie cierpieć. W tej książce wykorzystałam moje doświadczenia w pracy terapeutycznej, badania moje i innych naukowców, doświadczenia zdobyte podczas zajęć uniwersyteckich. Wzięłam też pod uwagę reakcję kobiet na moje wcześniejsze publikacje, a zwłaszcza głosy czytelniczek pierwszego wydania tej książki.

Kobiety w niej opisane są różnych ras i wyznań, różnią się pochodzeniem społecznym, wiekiem, orientacją seksualną oraz liczbą potomstwa. Brałam pod uwagę wspólne cechy relacji matka - córka. Mam nadzieję, że czytając opowieści z mojego życia, a także historie moich przyjaciółek, krewnych, studentek, uczestniczek warsztatów i pacjentek, dostrzeżesz, że nie jesteś najbardziej wyrodną córką pod słońcem, ani twoja matka nie jest najgorsza. A także: nie jesteś najgorszą matką na świecie i nie masz wyrodnej córki. Kiedy następnym razem zadzwoni do ciebie mama albo poczujesz, że zanosi się na kłótnię z córką, przypomnij sobie to, o czym czytałaś w tej książce.

### **Nowe szaty króla<sup>1</sup>:**

Co się kryje za obwinianiem matki

Podobnie jak większości terapeutów, mnie też łatwo przychodziło obarczanie winą matki, ponieważ w ten sposób szkolono całe pokolenia psychologów. Przez wiele lat pracy z pacjentami nie zdawałam sobie sprawy z zarzutów wobec matek i wielkiej szkody, którą w ten sposób im się wyrządza. Takie podejście obowiązywało w roku 1969, gdy rozpoczęłam studia, a w następnych latach nic się nie zmieniło.

Pracowałam na oddziałach psychiatrycznych szpitali ogólnych w Stanach Zjednoczonych i Kanadzie z pacjentami w różnym wieku, a także z nieletnimi przestępcami leczącymi się psychiatrycznie, z dziećmi mającymi kłopoty w szkole i z ich rodzinami. Wciąż słyszałam, jak moi koledzy oskarżają matki o to, że spowodowały większość problemów ich pacjentów. Jeśli ktoś w rodzinie był przygnębiony lub agresywny, zwykle obarczano winą matkę: „Jest nadopiekuńcza”, „Sprawia, że dziecko się denerwuje” i tak dalej. Gdy matka poddawała się leczeniu, uważano, że ponosi konsekwencje własnych grzechów: „Jest masochistką” albo „Za bardzo się stawia, nic dziwnego, że mąż ją bije!”.

<sup>1</sup> Hans Christian Andersen, *Nowe szaty cesarza*, Warszawa, Nasza Księgarnia, 2002 [przyp. red.].

W praktyce terapeutycznej często zdarza się, że kilku psychologów bada tego samego pacjenta i wspólnie analizuje przypadek, choć każdy indywidualnie opisuje chorego i stara się odkryć przyczynę jego problemów. Widywałam bardzo dobre, a nawet wspaniałe matki, których postępowanie moi koledzy oceniali źle. Zwykle wychodziłam z takich porad zawstydzona, chociaż nie rozumiałam dlaczego. Jednak pewnego dnia zdałam sobie sprawę, że będąc matką, należę do tej kategorii osób, którą moi współpracownicy winią za wszystkie problemy na świecie. Czułam się jak dziecko z bajki, które widzi, że król jest nagi, podczas gdy wszyscy chwalą jego piękne szaty.

Niepokoi mnie, iż tak wiele osób, zawodowo zajmujących się chorymi psychicznie, obwinia matki. Wreszcie pojęłam sprzeczność pomiędzy moimi obserwacjami a spostrzeżeniami kolegów i teraz każdą rozmowę o pacjentach zaczynam od prostego pytania: „Co, poza wpływem matki, mogło się przyczynić do problemów chorego?”. Kiedyś jeden z kolegów stwierdził, że zbyt łagodnie traktuję matki i nadmiernie się z nimi identyfikuję. Moi koledzy nadal nie dociekali, czy to matka spowodowała, że pojawiły się problemy, lecz koncentrowali się na ustalaniu w jaki sposób to zrobiła.

A ja wciąż podawałam w wątpliwość ich podejście. Zainspirowała mnie duża liczba publikacji poświęconych matkom, choć tylko w niektórych mówiono o nich dobrze: Adrienne Rich *Zrodzone z kobiety*, Judith Arcana *Our Mothers Daughters (Córki naszych matek)* oraz pewne prace Phyllis Chesler: *Women and Madness (Kobiety i szaleństwo)*, a także *With Child (Z dzieckiem)*. Większość autorek nadal szuka winy przede wszystkim w matkach i opisuje, jak zła matki dzieciom życie. Niektóre zaczynają dobrze, zauważając, że w naszym społeczeństwie wiele kobiet jest w trudnej sytuacji, ale obwinianie matki pozostaje głównym wątkiem: matki nadmiernie uzależniają córki od siebie, nie dają dzieciom wolności, są wiecznie z nich niezadowolone i głęboko nimi rozczarowane, przez co obciążają dzieci nieznośnym poczuciem winy.

W roku 1997 Nancy Friday w niezwykle popularnej książce *Mj Mother/Mj Self (Moja matka/Ja sama)* przedstawiła tak pesymistyczny obraz, że po lekturze większość kobiet poczuła się jeszcze bardziej bezradna. Uznały, że z nimi i ich matkami coś jest nie w porządku. Nawet publikacje z końca lat osiemdziesiątych i lat dziewięćdziesiątych często utrzymane są w podobnym tonie. Jedna z czytelniczek pierwszego wydania *Nie obwiniaj matki* napisała do mnie, że książka *When You and Your Mother Can't Be Friends (Kiedy nie możesz ani jej ani siebie matką)* „miała wskazać drogi wyjścia z narastających konfliktów między matką i córką, ale pełno w niej było oskarżeń pod adresem matek i zwykłej nienawiści”, a jej autorka „pluje nienawiścią na matkę”, od której nie

potrafiła się uwolnić. Sama dowiedziałam się z tej publikacji, w jaki sposób społeczeństwo nastawia matki i córki przeciwko sobie. Najnowsze pozycje zawierają co prawda mniej ataków na matki, ale ograniczają się do rozważań teoretycznych, nie podając praktycznych rozwiązań.

Znawcy problemu nadal skupiają się na błędach matek. Nie mówi się o tym, że to one zajmują się niemowlętami, gotują, pocieszają skrzywdzonych, a wszystko to robią z miłości. Wprawdzie powstały inspirujące dzieła Rich, Chesler i Arcany, ale wśród czołowych terapeutów niewiele się zmieniło. Kiedy przekonałam się na własnej skórze, że sprzeciwianie się ich poglądom nie daje rezultatów, postanowiłam systematycznie dokumentować, w jaki sposób psychologowie robią z matek kozły ofiarne. W rozdziale trzecim opiszę wybrane przykłady i dowiodę, że nadal dominuje taka postawa, mimo sprzeciwu ruchów kobiecych.

Pokazać problem oraz jego wpływ na związek matki i córki to jedno, ale odkryć, jak go rozwiązać - to zupełnie co innego. Rich, Chesler i Arcana opisały, co to znaczy być matką i córką, a Jean Baker Miller w klasycznej już pozycji *Toward a New Psychology of Women (Ku nowej psychologii kobiet)* jasno przedstawiła naturę podporządkowania kobiet. Co prawda wiele autorek przyjrzało się związkom między kobietami, lecz brakowało pomysłu, jak i gdzie rozpocząć zasypywanie przepaści między nimi.

Nadal mało kto zajmuje się poszukiwaniem sposobów uzdrawiania relacji między matką a córką oraz zastanawia się, jak unikać oskarżenia matek. Dopiero w ostatniej dekadzie rozpoczęto systematyczne badania nad relacjami między kobietami. Do niedawna większość opracowań psychologicznych zajmowała się tylko mężczyznami (konkurencja, osiągnięcia w pracy, agresja itp.) albo związkami męsko-damskimi, czyli relacjami, w których występuje przynajmniej jeden mężczyzna.

Niemal wszystkie opinie na temat związków matek i córek nie są wynikiem badań, lecz spekulacjami terapeutów i obfitują w oskarżenia wobec matek. Nawet liczne prace, które powstały w latach dziewięćdziesiątych, dokładają się do tego. Pora zatem wykorzenić mity i odkryć prawdę. My, nasze matki, córki i inne kobiety zasługujemy na to, aby nasz związek został należycie uszanowany. Udowodnijmy, że jest wart wysiłku i czasu.

## **Matki i inne osoby**

Jeśli uda nam się czasem pomyśleć o naszych matkach jak o obcych osobach, zdołamy ujrzeć je z właściwej perspektywy. Gdy złości nas ktoś obcy, łatwiej nam zdobyć się na obiektywną ocenę. Nie łączy nas skomplikowana

przeszłość, nie czeka wspólna przyszłość i z pewnością nie jest to intymny, złożony związek.

Kiedyś zdenerwowałam się, bo żelazko, które oddałam do naprawy, po sześciu tygodniach ciągle nie było sprawne. Przez telefon uprzedziłam kierowniczkę warsztatu, że muszę je odebrać, nawet jeśli nie będzie naprawione. Rozmówczyni potraktowała mnie ostro i rzuciła słuchawką. Następnego dnia, idąc do warsztatu, obawiałam się nieprzyjemnej rozmowy. Tymczasem żelazko zreperowano, a kobieta okazała się miłą. Przypomniałam sobie wtedy, co kiedyś słyszałam na jej temat: jest już po sześćdziesiątce, a warsztat prowadzi po to, żeby jej dziewięćdziesięcioletni ojciec miał pracę. Uświadomiłam sobie, ile ma kłopotów, walcząc o firmę ze względu na jego dobro, a równocześnie starając się nie stracić klientów, ponieważ ojciec wprawdzie doskonale reperuje sprzęt, ale robi to bardzo powoli. Gdy o tym pomyślałam, mój gniew od razu zniknął. Zmieniła się perspektywa.

Większość pracy nad naprawianiem związku matki i córki polega na tym, żeby ujrzeć problemy w innym świetle. Zastanowić się, co ukształtowało nasze matki i dostrzec presję, jaką wywiera na nie kultura, w której żyjemy. Nasze uczucia wobec matek mają przemożny wpływ na relacje z córkami i innymi kobietami. Te z nas, które uważają się za feministki, ale darzą matki głęboką niechęcią, zapewne wcale nie są tak pozytywnie nastawione do kobiet, jak sądzą. Im lepszą mamy więź z matką, tym lepsze będą nasze związki z innymi kobietami.

Córki uważają, że ich poglądy zostały mocno wypaczone przez mity na temat macierzyństwa. Oto co powiedziała mi jedna z kobiet:

**„Chociaż matka wyrządziła mi wiele krzywd, teraz zdaję sobie sprawę, że to nie była moja wina. Kiedy byłam dzieckiem, nie zwracała na mnie uwagi i uznałam, że się do tego przyczyniłam. Gdy miałam około trzydziestu lat, wyznała po raz pierwszy, że ojciec okazywał szaloną zazdrość o jej miłość do mnie w okresie mego niemowlęstwa, więc postanowiła ograniczyć naszą bliskość. Nadal cierpię z powodu jej uległości wobec dziecinnej zazdrości taty, ale już nie uważam, że okazałam się — czy też jestem — niewarta miłości”.**

Niektóre matki są tak nieprzystępne albo opryskliwe, że nie sposób ich zmienić. Jednak jeśli córce uda się inaczej spojrzeć na matkę - odzyska pewność siebie. Obserwowałam to przez dwa lata u ośmioletniej córeczki rozwiedzionych rodziców.

Ginger pragnęła wierzyć — podobnie jak większość dzieci — że ma idealną matkę. Tymczasem jej matka była surową kobietą, która doznała w dzieciństwie wielu krzywd i nadal nie radziła sobie w kontaktach z najbliższymi. Oto



co mi opowiedziała: „Ginger chodziła do pierwszej klasy, kiedy rozstałam się z jej ojcem. Zadzwoiła kilkakrotnie ze szkoły, błagając, żebym pozwoliła jej wrócić do domu na lancz. Ale nie mogłam dać sobą manipulować. Dlatego rano od razu po jej wyjściu włączałam automatyczną sekretarkę”.

Ośmioletnia Ginger uznała, że jest niegodna miłości. „Mamusia chyba mnie nie kocha, więc widocznie jestem złym dzieckiem. Wiem, że tak jest” — wyznała mi, gdy miała siedem lat. Ale w ciągu następnego roku spędzała dużo czasu w domach koleżanek. Obserwując, jak matki traktują ją i swoje dzieci, dostrzegła, że problem leży w charakterze jej matki, a nie w niej. Ostatnio powiedziała: „Trudno mi uwierzyć, że mama jest dla mnie niedobra i nawet mnie okłamuje, bo matki nie powinny tak robić. Ale kiedy teraz źle mnie traktuje, przypominam sobie, że wcześniej zachowywała się podobnie. Już przynajmniej wiem, że jest taka dla wszystkich i przestałam uważać, że to ja jestem zła”.

Jeśli ośmioletnia Ginger potrafiła dojść do takiego wniosku, dorosłe córki mogą zrobić to samo.

Niektóre córki czują do matek tak wiele złości, że nie chcą z nimi rozmawiać. Inne bywają zastraszone lub mają poczucie olbrzymiego dystansu, który je dzieli. Nie wszystkie matki i córki toczą ustawiczną wojnę, ale w każdej relacji pojawiają się sporadyczne konflikty. Chociaż związek między matką i córką generalnie nie odbiega od innych (matka - syn, ojciec — syn czy ojciec - córka), jest w pewien sposób wyjątkowy.

Zazwyczaj są to kontakty bardzo bliskie, dlatego może się w nich pojawiać zarówno wiele radości, jak i bólu. Niejednokrotnie jego przyczyną bywa gniew i poczucie odrzucenia. A w naszej kulturze matka powinna być zawsze uosobieniem delikatności i miłości - podobnie córka. Jednocześnie mając umiejętność przeżywania emocji i reagowania emocjami, wiele matek i córek może równocześnie ranić się i wspierać, sprawiać przyjemność i ból.

#### Poznanie historii

Studiując psychologię i przez trzydzieści lat ptaktykując, odkryłam, że wiele matek i córek błędnie sądzi, iż (jedna z nich lub obie) są zaburzone psychiczne i stąd wynikają problemy. To żadnej nie pomaga. Tymczasem większość relacji matka — córka poprawia się, gdy kobiety zrozumieją, jaki wpływ na ich poczyny mają stereotypy. Córka obwinia matkę, ta z kolei nienawidzi siebie, a obydwie mają pretensje do otoczenia za to, że nastawia je przeciwko sobie.

Gdy ktoś pyta: „Co powoduje konflikty między tobą a matką?”, większość z nas ma gotową odpowiedź. Snujemy opowieści o matce i wzajemnych relacjach. Niektóre historie są bliższe rzeczywistości niż inne. Musimy starać się

jak najbardziej zbliżyć do prawdy o naszych matkach i nas samych. Oto co mi wyznała moja stara przyjaciółka:

„Przez całe życie myślałam, że mamusia bardziej kocha moją siostrę. Nigdy tego nie kwestionowałam, nie zadawałam pytań, po prostu przyjmowałam to do wiadomości. W moje dwudziestopierwsze urodziny mama wydała przyjęcie i zaczęłam wspominać własne dzieciństwo. Po raz pierwszy głośno oświadczyłam: »Oczywiście mama zawsze bardziej kochała Luisę«. I dopiero wówczas zastanowiłam się, czy to prawda. Wyznanie skrywanego żalu było postawieniem kropki nad »i«. Nagle pojawiło się poczucie odpowiedzialności - zrozumiałam, że muszę znaleźć dowody na potwierdzenie tej tezy, zanim będę mogła dalej w nią wierzyć”.

Podczas rozmowy o swoim związku matka i córka przekazują sobie część prawdy. „Bałaś się? A ja myślałam, że mnie nienawidzisz!”. Gdy usuniemy z relacji mity i przedstawimy ją jeszcze raz, znikną podziały, a my zaczniemy dostrzegać, co nas łączy i cieszyć się z odkrywania faktów i uczuć, których wcześniej nie zauważaliśmy.

### Zmiany

Niektóre matki i córki potrafią na szczęście otwarcie rozmawiać o swoich problemach. Jednak wiele kobiet boi się takiej rozmowy. A przecież problemy mogą zostać rozwiązane, i to bez konieczności uczestniczenia w wieloletniej, kosztownej psychoterapii. Często zdarza się, że córka zmienia się, gdy dowie się o kulturowo uwarunkowanym obwinianiu matki.

Bywa też, że ten proces trwa dłużej. Na zakończenie cyklu zajęć poświęconego matkom studentki pisały, jak w trakcie semestru zmieniły się ich uczucia wobec matek i ich związek. Oto typowe komentarze: we wrześniu jedna z nich opisała swoją matkę jako „zimną”, „odległą” i „cierpiącą” oraz z rozgoryczeniem przyznała, że „gdyby między mną a matką ułożyło się inaczej, nie musiałabym się latami sama męczyć”; w grudniu zyskała nową, szerszą perspektywę: „Mam nadzieję, że dalej będę się zmieniała. Chciałabym poznać inne kobiety, które zajmują się podobnymi problemami. To dla mnie nowe doświadczenie, sprawiające mi przyjemność”.

Inna kobieta pisała: „Teraz, bardziej niż na początku kursu, szanuję swoją matkę, która stała mi się bliższa... Bardziej toleruję te jej cechy, które mnie drażnią... Już nie uważam, że z nią konkuruję, lecz mam poczucie, że występujemy w tej samej drużynie”.

Zmiany nie polegają na tym, że córki maskują gniew uśmiechem. Kiedy znika poczucie winy, łatwiej zaakceptować gniew i ból, zrozumieć i opanować

emocje, zwłaszcza jeśli matki i córki mają poczucie, że znajdują się po tej samej stronie barykady i razem szukają rozwiązań.

### **Dzielenie się, słuchanie i uczenie**

Nie wszystkie matki są święte i nie wszystkie córki się mylą, gdy sądzą, że ich matki popełniają błędy. Matki są tylko ludźmi, postępują źle i zdarzają im się potknięcia. Jednak niewiele zasługuje na miano potworów. Często bezkrytycznie tak je nazywamy, bo nie wiemy, co o nich myśleć. Dlatego ważne są rozmowy z innymi kobietami.

Większość kobiet chce rozmawiać o swoich matkach, a niektóre również o macierzyństwie. Niemal wszystkie, myśląc o związku z matką (lub córką), wpadają w gniew, mają poczucie winy lub ogarnia je lęk. Od pacjentek i studentek nauczyłam się, że czasem można szybciej przejrzeć na oczy, rozważając cudze problemy, niż analizując własny, zapiekły ból. Bez świeżego spojrzenia proste i oczywiste rozwiązania nie przychodzą nam do głowy. Córka nadal obarcza matkę winą i obawia się dezaprobaty, matkę zaś dręczą wyrzuty sumienia, przeżywa się konfliktem lub narastającą obcością. W istocie obie czują się winne. Każda pogrąża się w gorzkich rozważaniach dotyczących ich związku, coraz trudniej zrozumieć punkt widzenia tej drugiej i znaleźć rozwiązanie.

Pracując z kobietami, odkryłam dwa skuteczne narzędzia. Jedno to słuchanie jak inne kobiety relacjonują podobne do naszych, bolesne i irytujące uczucia, drugie — opisywanie własnych doświadczeń macierzyńskich. Ilekroć którejś z nas wydaje się, że jej rozdrażnienie wobec matki i towarzyszące temu emocje są jedyne w swoim rodzaju, przekonuje się, że wiele kobiet odczuwało to samo i z tego powodu robiło „okropne” rzeczy. Pewna kobieta opisała na przykład dziką awanturę, którą w dzieciństwie urządziła matce, gdy ta na jej przyjęcie z okazji Halloween kupiła babeczki w sklepie, zamiast zrobić je sama.

Słuchanie innych sprawia, że córki czują się mniej sfrustrowane. Uwalniają energię, którą zużywały na ukrywanie złości, odzyskują możliwość znalezienia lepszych sposobów porozumiewania się z matkami.

W trakcie zajęć i warsztatów proszę uczestniczki, aby w inny sposób starały się wysłuchać pretensji do matek. Zamiast upajać się wspólnym ich obwinianiem, powinny najpierw dostrzec frustrację córek, a potem spytać, czy przypadkiem nie interpretują błędnie zachowań matki albo nie mylą się w ocenie motywów jej postępowania. Na przykład gdy ktoś twierdzi, że matka jest nadopiekuńcza, pozostałe uczestniczki pytają, czy nie można by jej nazwać kochającą i troskliwą. Nowe określenia, pozbawione gniewu — wprawdzie nie

**zawsze, ale** zdumiewająco często - okazują się bardziej adekwatne. Wtedy zdajemy sobie sprawę, jak głęboko zakorzenione jest w nas uwarunkowane kulturowo przekonanie, że „jeśli coś idzie źle, zrzuć winę na matkę”. W jednej z grup wiele kobiet stwierdziło, że robienie kariery sprawia im przyjemność, ale czują się rozdarte, gdy zostawiają dzieci w przedszkolu. Ta dyskusja zainspirowała niektóre kobiety do zapytania matki, jak poradziła sobie z tym problemem.

Pewna kobieta wzruszyła nas opisem swoich uczuć, gdy pielęgniarka powiedziała, że jej nowo narodzony synek ma żółtaczkę i zostanie umieszczony pod specjalną lampą, co wywoła u dziecka silny niepokój. Młoda mama wstydziła się lęku przed nieznaną chorobą i własnej bezradności. Patrzyła na leżące niemowlę i zdołała zachować spokój tylko dzięki temu, że zrobiła mu mnóstwo zdjęć. W dodatku dręczyło ją sumienie, ponieważ poprzez fotografowanie zdystansowała się do sytuacji. Czuła się głęboko związana z dzieckiem, a równocześnie była obojętna na jego los. Jej opowieść pomogła pozostałym kobietom zobaczyć w nowym świetle to, co uważały za przejaw bezwzględności w zachowaniach własnych matek. Przestały uważać obojętność za oznakę braku troski i zaczęły się zastanawiać, jakie prawdziwe uczucia mogła maskować. Zapragnęły stworzyć pełniejszy obraz swoich matek.

### Cele książki

- Zmniejszyć ból, który córki i matki odczuwają w łączącym je związku.
- Pomóc córkom i matkom poprawić opinie o sobie nawzajem przez zrozumienie, skąd biorą się bariery, które je dzielą.
- Ułatwić córkom ułożenie sobie życia, dzięki uwolnieniu się od mitów ograniczających dostrzeganie różnorodnych szans, a także nauczyć je nowych sposobów postępowania.
- Uświadomić córkom i matkom, że dystans jest wynikiem wpojonych im sposobów patrzenia na siebie nawzajem.

Aby zapamiętać własne uczucia i myśli na temat matki, w trakcie czytania następnych rozdziałów miej pod ręką kartkę i długopis. Notuj wszystkie spostrzeżenia, które mogą ci pomóc w odkryciu rzeczy, których nie wiedziałaś o swojej matce. Niektóre z was, czytając o konkretnym problemie, od razu znajdą odpowiednie dla siebie rozwiązanie, porzucą książkę w pół zdania i wezmą się do roboty. Inne, zanim coś postanowią, będą wolały doczytać do końca, pomyśleć, porozmawiać i przeczytać inne teksty. W drugiej grupie znajdzie się wiele czytelniczek, które przez całe życie uczono obwiniania matek, więc

nawet cały rozdział ukazujący zupełnie inny punkt widzenia będzie stanowił dopiero początek. Jeśli straciłaś nadzieję całe wieki temu, zanim ją odzyskasz czeka cię wiele pracy.

Nawet córki, których matki już nie żyją, mogą dużo zyskać dzięki wyobrażeniu sobie, co powiedziałyby matkom, gdyby mogły to zrobić i jaką odpowiedź by usłyszały. W takiej sytuacji może pomóc rozmowa z przyjaciółką matki albo z kimś z rodziny, ponieważ każda z tych osób inaczej widziała matkę i coś o niej wie. Niektóre uczestniczki moich kursów przejrzały dokładnie książki, które należały do ich matek, zwracając uwagę na podkreślone zdania i notatki na marginesach. Inne obejrzały wszystkie zdjęcia swoich matek, starając się odczytać z wyrazu twarzy i postawy, co czuły ich matki w różnych momentach życia.

### **Ruch córki, ruch matki**

W głównej mierze od ciebie zależy zainicjowanie zmian w relacjach z matką lub — jeśli zmarła — zmiany sposobu myślenia o niej; możesz też postanowić, że nie będziesz z nią rozmawiać. Dlatego moja książka adresowana jest przede wszystkim do córek, choć może przydać się również matkom. Zgłębianie tego, co ukształtowało poglądy córki, pomoże matce zrozumieć, dlaczego córka odnosi się do niej tak a nie inaczej. Obwinianie matki jest głębiej zakorzenione w kulturze niż obarczanie winą córki, dlatego dzieci częściej zdają sobie sprawę z negatywnych postaw wobec matek, ale też muszą bardziej się przyłożyć, aby zerwać z mitycznymi winami i uprzedzeniami. A matka, która przeczyta tę publikację, zapewne lepiej zrozumie własną rodzicielkę (i ich związek), a to rzuci światło na jej relację z własnym dzieckiem.

Kiedy córka się gniewa albo zrywa kontakt, zwykle matka również cierpi, ponieważ wyczuwa dystans emocjonalny. Ignoruje jednak swój ból, ponieważ większość matek dorosłych córek należy do pokolenia ukształtowanego w przekonaniu, że nie ma prawa żądać zbyt wiele od dzieci (choć niektóre stworzyły drugą falę ruchu kobiecego pod koniec lat sześćdziesiątych i na początku siedemdziesiątych lub współczesną trzecią falę feminizmu). Córkom łatwiej przychodzi kwestionowanie ról, jakie społeczeństwo nakazuje odgrywać matkom, mają także jaśniejszy obraz własnych matek. Nie twierdzę, że pokonałyśmy tabu kwestionowania macierzyństwa. Gdy skończyłam pisanie pierwszej poważnej pracy poświęconej matkom, w nocy obudziłam się przerażona, że popełniłam bluźnierstwo i zostanę ukarana - nie za to, co napisałam, ponieważ moje spojrzenie było w zasadzie życzliwe — ale za sam fakt poruszenia tego tematu.

Większość naszych matek jeszcze silniej odczuwa tę presję. W ich młodości, bardziej niż obecnie, oczekiwano, że będą miały dzieci (bez względu na to, czy pracowały zawodowo) i podejmą rolę uległej, nigdy nienarzekającej samarytanki. Nawet współczesnym młodym matkom narzuca się ten model. Kiedy dzieci ich nie akceptują lub krytykują, większość matek uważa, że nie ma prawa narzekać. A ponieważ są wewnętrznie przekonane, że każdy ma prawo obwiniać matkę, zgadzają się, że to one popełniły błąd. Gdy córki dorosną, obawiają się wyciągania na światło dzienne zapiekłych ran - zrobią to dopiero wtedy, gdy się upewnią, że nie będą z tego powodu atakowane.

Poza tym matki wiedzą, że kolejne pokolenia mają trudności w porozumiewaniu się. Matka zakłada, że córka nie pojmie problemów dorastania w latach wielkiego kryzysu albo podczas drugiej wojny światowej, lub - zaledwie przed dwudziestoma laty - fatalnego traktowania niezamężnych matek. Uwagi w rodzaju: „Ależ mam, kryzys skończył się dawno temu i teraz jesteś bogata!” lub „Tobie było łatwiej, w latach sześćdziesiątych nie szalał AIDS” szybko zamykają matkom usta. Muszą uwierzyć, że córki przechodzą z grupy osób oskarżycielsko wskazującej palcem do grupy otaczających szacunkiem i dających oparcie — nie ślepo i bezwarunkowo, ale szczerze.

Większość kobiet pragnie głębokich związków i stara się usunąć przeszkody na drodze do bliskości. Matki i córki nie zamierzają bez przerw;’ się kłócić, przecież już dały upust gniewowi. Wolałyby odbudować bliskie kontakty, są smutne i tęsknią, gdy więzi zostają zerwane.

Spróbuję dać czytelniczkom narzędzia do naprawienia tych relacji. Gdy "matki i córki rozumieją mity utrudniające im zbliżenie - niełatwo podejść do anioła lub wiedźmy — będą gotowe na nowo ocenić wspólną przeszłość, zinterpretować ją ponownie z bardziej przychylnym nastawieniem i zacząć nowy rozdział, teraz lepiej widząc dzielące je od matek przepaści, a także mosty, które nad nimi już przerzuciły.

# TAKA MIŁOŚĆ, TAKA WŚCIEKŁOŚĆ

„Związek z matką jest dla mnie jak emocjonalny rezonans — moje uczucia do niej odbijają się echem przez całe życie” - powiedziała mi trzydziestoletnia magistrantka i większość dorosłych córek może podpisać się pod tym zdaniem. Rozmyślałyśmy o naszych matkach w środku nocy, zaraz po obudzeniu, na przyjęciu, podczas kłótni i wtedy, gdy przytulamy córki.

O czym myślimy? Tęsknimy za bliskim kontaktem; nienawidzimy matki za władzę nad nami, która sprawia, że czujemy się niczym żalosne, nieporadne dzieci; analizujemy wzajemne pretensje, które ujawniły się w czasie okropnej kłótni w ostatnie święta; po raz tysięczny próbujemy ułożyć sobie w głowie plan spokojnej rozmowy na temat, który zawsze budził emocje.

Te wszystkie wysiłki obnażają głębokie konflikty, ale także pokazują, jak bardzo nam zależy na utrzymaniu wzajemnych stosunków. Możemy uważać, że najlepiej byłoby wyprowadzić się na drugi koniec świata, ale z drugiej strony jesteśmy przekonane, że musimy znaleźć mniej bolesny sposób wzajemnych kontaktów. Większość córek w głębi serca nie chce całkowicie odseparować się od matek; pragnie tylko spędzać z nimi czas w przyjemniejszej, lżejszej atmosferze. Czterdziestoczteroletnia Madrona zawsze miała tę potrzebę. Przez lata czuła do matki niechęć i potępiała się za to.

„Moja matka ma wspaniałe cechy: jest ciepła, kochająca, inteligentna i dowcipna. Chciałam dobrze się z nią bawić i okazywać jej miłość. Ale wszystko to przesłaniały wady matki, które doprowadzały mnie do szału, więc nie mogłam być kochającą córką, jaką zawsze pragnęłam być. Gdy spotykałyśmy się, miałam do siebie pretensje za krytykanctwo, zamykanie się i gniew. W końcu znenawidziłam nas obie”.

Aby poradzić sobie z tym dylematem i pozbyć się gniewu, trzeba najpierw przeanalizować najbardziej niepokojące uczucia, które żyjemy do matek. Tym zagadnieniem zajmiemy się w niniejszym rozdziale. Później dowiemy się, skąd się biorą rutynowe zachowania i dlaczego jesteśmy ich niewolniczkami

(rozdział) trzeci, czwarty i piąty). Na koniec zastanowimy się, jak przeprowadzić konstruktywne zmiany (rozdziały od szóstego do dziewiątego). Istnieje wyjście z impasu w relacji matka — córka. Znalezienie go jest niezwykle ważne, bo żeby w pełni zaakceptować siebie, musimy lepiej zrozumieć matki i pogodzić się z nimi, nawet jeśli nie potrafimy im wybaczyć.

Być może nie odkryjesz w sobie wszystkich bolesnych emocji, które wymieniam w tym rozdziale, niemniej dowiesz się o najbardziej powszechnych, negatywnych uczuciach, które córki żywią wobec matek i z pewnością przyznasz, że część z nich podzielasz. Chociaż rozpoznawanie i analizowanie emocji może być trudne, jest to konieczny etap naptawiania związku matki z córką. Im lepiej zrozumiesz własne, negatywne reakcje, z tym większą świadomością przystąpisz do pozytywnych zmian.

## Ambiwalencja w relacjach z matkami

### Cudowna matka, okropna matka

Większość relacji matka — córka cechuje ogromna ambiwalencja. Nawet w związku pełnym miłości zdarzają się trudne chwile, przynoszące wiele cierpienia, po części dlatego, że pamiętamy lub wyobrażamy sobie, jak mogłoby być wspaniale. Mój związek z matką jest w zasadzie bardzo dobry i uważam ją za fantastyczną kobietę, ale zdarzały się nam bolesne spory i ciche dni. Obie możemy wam o tym opowiedzieć. Nawet w skomplikowanych relacjach matka - córka sytuacja nie zawsze jest wyłącznie zła: matka i córka wspominają wspólne, miłe chwile i myślą z nadzieją o lepszej przyszłości.

Wiele kobiet odczuwa niepokój, gdy ktoś pyta, czy kochają swoją matkę: „Oczywiście, że tak. Przecież jest moją mamą!”. Niekochanie wydaje się czymś nie do pomyślenia, a nawet niegodnym człowieka. Jednak poproście przeciętną kobietę, żeby opisała swój związek z matką, a natychmiast posypią się zastrzeżenia: „No, cóż, nigdy mnie nie zrozumie. Zawsze porównuje mnie z innymi i wychodzę na najgorszą. Nadal traktuje mnie jak dziecko”. Niechęć narasta: „Po dwóch minutach rozmowy telefonicznej zaczyna ingerować w moje życie. Nie podobał jej się żaden mężczyzna, z którym się umawiałam!”. Pojawia się złość: „Nic dziwnego, że jestem taka pokręcona! Przekazała mi wszystkie swoje neurozy. Pewnie uważa, że zrobiła, co mogła, ale byłoby lepiej, gdyby tylko [wybierz jedną możliwość]:

- zwracała na mnie większą uwagę,
- choć na chwilę spuściła mnie z oczu,
- bardziej mnie motywowała,
- mniej ode mnie wymagała”.



Dlaczego w ciągu kilku chwil przechodzimy od stwierdzenia „jasne, że kocham matkę” do obarczania jej winą za całe zło w naszym życiu? Samo słowo „matka” budzi wiele ambiwalentnych, sprzecznych uczuć. Z troską, pragnieniem aprobaty, potrzebą miłości walczy złość z powodu niezasłużonych krzywd, które naszym zdaniem — nawet nieświadomie — nam wyrządziła. Uważamy, że mamy prawo ją obwiniać. Kto ma największą władzę nad nami, kiedy jesteśmy najsłabsze? To ona przekazała nam podstawowe zasady rządzące światem i życiem. Powiedziano nam przecież, że pierwsze trzy lata (pięć, sześć?) są najważniejsze, wtedy kształtują się zręby osobowości. Dlatego kobietę, która miała na nas największy wpływ w tym czasie, obarczamy odpowiedzialnością za wszelkie zło, jakie nas od tej pory spotkało. Przecież byliśmy takie bezradne! Nawet nie pamiętamy, czego uczyły nas matki w tym kluczowym okresie, jakie ziarna neuroz w nas posiały. Gdy dorośniemy i racjonalnie analizujemy fakty, wiemy, że to nie jest wyłącznie wina matki, jednak myślimy: „Gdyby ona...”.

Kobiety od pokoleń zmagają się z błędnym kołem opinii, które okalecza ją psychicznie i — podobnie jak ich matki — cierpią i są nieszczęśliwe. Miłość i radość, które są naszym udziałem (pogłębione przez kulturowo uwarunkowane idealizowanie matek), w połączeniu z gniewem i rozczarowaniem (wspartymi przez kulturowo uwarunkowane oskarżanie matek) rodzą postawy głęboko ambiwalentne. Przecież same najlepiej wiemy, jak sobie nawzajem sprawić przyjemność i wyrządzić krzywdę.

#### Poradzić sobie, blokując uczucia

Często wydaje się nam, że nie da się żyć, zaznając równocześnie głębokiej miłości i równie silnych, bolesnych uczuć. Czasem próbujemy sobie poradzić, koncentrując się tylko na jednej emocji i blokując wszystkie pozostałe.

Kiedyś w grupie młodych matek poprosiłam uczestniczki, żeby opowiedziały o swoich rodzicielkach. Niemal wszystkie mówiły o wdzięczności, podziwie i miłości. Twierdziły, że nie mają problemów i uniknęły konfliktów. Ale gdy spytałam, jak wychowują własne dzieci, większość relacjonowała trudności, wyrażając silne emocje: strach, obawę i nadzieję.

Jest mało prawdopodobne, żeby wszystkie kobiety znajdujące się na tej sali miały doskonałe matki, a zarazem napotykały problemy w wychowywaniu własnych dzieci. Zapewne uczestniczki spotkania słumiły niektóre negatywne uczucia. Czasem uważamy, że nie należy mówić przykrych rzeczy o matce. Wypieranie pewnych uczuć jest jednym ze sposobów radzenia sobie ze sprzecznymi uczuciami. Często tę metodę stosują córki, zwłaszcza wypowiadając się

**publicznie.** Prywatnie, lub gdy usłyszą słowa zachęty, dają upust najgorszym uczuciom, zapominając o pozytywnych emocjach. Zenith Henkin Gross odkryła, że jej dorosłe rozmówczynie „nakreśliły w szokujący sposób [...] portrety matek, przez które zostały odrzucone”. Podczas warsztatów i seminariów poświęconych matkom i córkom po pierwszej krytycznej uwadze często następuje gwałtowny atak na matki, celem zaś oskarżania jest stworzenie wzajemnej więzi między uczestniczkami zajęć.

Trudno sobie radzić z silnymi, sprzecznymi uczuciami wobec matki. Twierdząc, że miałyśmy doskonałe matki, czujemy fałsz własnych słów, ale gdy koncentrujemy się wyłącznie na ich wadach, uważamy, że jesteśmy z gruntu złe. To właśnie powszechność mitów o Doskonałej lub Złej Matce sprawia, że miotamy się między skrajnościami.

Pewna doza ambiwalencji istnieje w każdym bliskim związku, jednak w związku matki i córki zyskuje na intensywności. Po części dlatego, że obie są kobietami, a więc zazwyczaj lepiej od chłopców i mężczyzn potrafią wyrażać uczucia i są bardziej wrażliwe na emocje innych. (Z zasady mężczyźni częściej ukrywają, ignorują albo wypierają wiele uczuć). Matka i córka żyją w świecie emocji i wyraźniej dostrzegają u siebie różnorodne, silne uczucia.

Badając związki między kobietami, psycholożki Lorette Woolsey i Laura-Lynne McBain udokumentowały tę ambiwalencję, stosując bezpośrednie pytania i obserwacje. Odkryły, że relacje między kobietami są bogatsze emocjonalnie niż związki mężczyzn, dlatego mogą się w nich pojawiać silniejsze uczucia — zarówno pozytywne, jak i negatywne.

Ostro spolaryzowane wizje matki jako anioła lub czarownicy, które opisałam w pierwszym rozdziale, podsycają niejednoznaczną ocenę matek przez córki. Mity o Doskonałej Matce sprawiają, że wierzymy, iż powinniśmy nie tylko kochać matki, ale wręcz je uwielbiać. Mity o Złej Matce powodują, że naturalna irytacja i rozczarowanie łatwo przemieniają się w złość i poczucie zdrady. Nasza kultura nie pozwala kobietom na otwarte wyrażanie gniewu, więc matki i córki tłumią negatywne emocje, które gotują się w nich niczym w szybkowarze, i w końcu dochodzi do wybuchu.

Takie intensywne, przeciwstawne uczucia ujawniły się na pierwszych zajęciach dla studentek ostatniego roku. Poprosiłam je o anonimowe wypełnienie ankiety dotyczącej matek.

1. Wymień trzy cechy, które przychodzą ci do głowy, gdy wypowiadasz słowo „matka”.
2. Omów je szerzej albo napisz więcej o swojej matce.
3. Dokończ zdanie: Jeśli chodzi o moją matkę, żałuję, że...

Jedna z kobiet stwierdziła, że gdy słyszy słowo „matka”, przychodzi jej do głowy cechy: ciepła, przyjacielska, barwna. Ale natychmiast dodała: „Rozciągnęła nade mną całkowitą kontrolę. Cały czas czuję, jakby patrzyła mi przez ramię i obserwowała każdy mój krok”. Napisała: „Szkoda, że nie miała więcej dzieci, bo wtedy nie koncentrowałaby się wyłącznie na mnie. Może wówczas nasz związek stałby się bardziej wartościowy i nie kłóciłybyśmy się ciągle o drobiazgi”.

Inna kobieta zaczęła od trzech pozytywnych określeń: ciepła, duża, hojna. Jednak zaraz przyznała: „Matka sprawiła, że jestem pełna nadziei i poczucia winy. Nie stanowiła dla mnie wzoru i sama miała niskie poczucie własnej wartości”. Pragnęła, by jej matka była bardziej pewna siebie. Żałowała, że tak bardzo wpływa na nią poczucie zagubienia charakteryzujące matkę. Kobieta, która uważała matkę za zdecydowaną, kochającą i smutną, opisała swoje przywiązanie do niej, pomimo ciągłej krytyki, z jaką się spotykała. A studentka, która określiła matkę jako chłodną, obojętną i cierpiącą, dodała, że jej matka jest również odważna, inteligentna i hojna.

Pewien dopuszczalny zakres ambiwalencji w bliskim związku jest normalny: często dostrzegamy u innych i wady, i zalety. Ale na kobiety wywiera się presję, aby wszystkie były akceptującymi, doskonałymi matkami i córkami, dlatego oceniane w dwoisty sposób czują się nieswojo, a gdy te oceny stają się zbyt skrajne, ogarnia je przygnębienie.

## Rozpacz i zdrada

Polaryzacja obrazu matki prowadzi do dwóch innych odczuć, które żywią dorosłe córki: rozpacz, bo nie mogą zadowolić swoich matek, oraz poczucia bycia zdradzoną, ponieważ uważają, że matki nie otoczyły ich dostateczną troską. Te emocje są wynikiem oczekiwania, że matki powinny być doskonałe i wychowywać równie doskonałe córki. W chwilach, gdy wydaje ci się, że matka jest doskonała (albo sama myśli, że powinna taka być), możesz doświadczać niepokoju, że w żadnej sprawie nie zdołasz jej zadowolić, poczynając od sposobu ubierania, na decyzji o urodzeniu własnych dzieci kończąc. Mamie wszystko się udaje, a ty nie dorastasz jej do pięt. Matka powinna być doskonała, więc kiedy okazuje się, że nie potrafi zaspokoić twoich potrzeb, możesz poczuć się zdradzona, zamiast uznać ją za zwyczajną osobę. W takich chwilach przeżywasz rozczarowanie czy nawet złość, a później z powodu tych uczuć gryzie cię sumienie. Matka, oskarżona o zdradę i będąca przyczyną rozpacz, może czuć się bezradna, bo nie ma prawa okazać się przeciętną osobą.

W oczach własnej córki została wyniesiona na piedestał i w rezultacie stanęła wobec wymagań, którym nikt nie sprosta. Tymczasem ujawniają się jej ludzkie ułomności i tym bardziej zawodzi oczekiwania córki.

Moja przyjaciółka Chava i jej matka Sue znalazły się w sytuacji, w której pojawiły się opisane problemy. Chava odeszła od męża i z trójką nastoletnich dzieci wróciła do rodzinnego miasta, gdzie rodzice Chavy zamieszkali jeszcze przed jej urodzeniem. Okazywali jej miłość i pomagali, gdy próbowała się odnaleźć w nowej sytuacji — rozwódki i samotnej matki w małomiasteczkowym środowisku. Minął rok i zakochała się. Kiedy ukochany zaprosił ją na tygodniowe wakacje, Chava powiedziała matce, że dzieci są dostatecznie duże (miały piętnaście, szesnaście i siedemnaście lat), by zostać same. Sue zbesztła Chavę: „Jak śmiesz wyjeżdżać z tym mężczyzną! Moje przyjaciółki będą oburzone. Jak możesz mi coś takiego robić?”. Chava przeżyła szok. Była pewna, że matka ucieszy się z jej szczęścia. Tymczasem Sue dodała: „Uparłaś się, żeby wyjechać, choć nie powinnaś zostawiać dzieci bez opieki. Niech zamieszkają ze mną”.

Pod nieobecność Chavy dzieci nie wracały wieczorem do domu w porze wyznaczonej przez dziadków i Sue szalała z niepokoju. Wreszcie stwierdziła, że jest zbyt stara na znoszenie takiego zachowania i odesłała je do domu Chavy, gdzie pozostały same przez resztę tygodnia. Kiedy Chava wróciła z wakacji, Sue powitała ją okrzykiem: „Nigdy więcej nie proś, żebym się nimi zajmowała”. Chava poczuła się zdradzona: matka sama zaprosiła wnuki do siebie, a zachowywała się, jakby Chava ją do tego zmusiła. Zważyła, że kiedykolwiek zdoła odbudować pełen miłości związek, który łączył ją z matką w dzieciństwie.

Wiele córek wpada w podobną pułapkę: czują się zdradzone przez matki, a równocześnie pragną się do nich zbliżyć. Zastanawiają się, czy większa bliskość jest możliwa i warta zabiegów, a może lepiej się poddać? Czują, że utknęły w martwym punkcie: nie wiedzą, jak zacząć od nowa i mają wrażenie, iż próbowały już wszystkiego. Zrozpaczone zastanawiają się: po co kolejny raz sięgać po metodę, która od lat zawodzi?

## Gniew

Kulturowo uwarunkowane idealizowanie matki powoduje, że nie możemy się uchronić przed gniewem. Jeśli oczekujesz, że ktoś będzie doskonały, to i tak wcześniej czy później zauważysz jego wady. Pewna młoda pacjentka dokonała odkrycia, które przywróciło jej poczucie wolności:

„Mojej mamie bardzo zależało, żebym uważała ją za chodzącą doskonałość i dałam się na to nabrać. Łatwo sobie wyobrazić, jak się wściekałam, kiedy na idealnym obrazie pojawiały się rysy! Gdybym nie założyła, że powinna być doskonałą, moja furia z powodu jej niedoskonałości nie byłaby tak bezgraniczna”.

Judith Herman i Helen Lewis sugerują, że gniew w relacji matka - córka ma swoje podłoże w sprzeczności tkwiącej „między niższym statusem kobiet i ich wyjątkową władzą jako matek”. Córki z jednej strony czują: „Moja matka jest potężna”, ponieważ w ich związku ma zapewne taką pozycję, ale z drugiej strony matki nie rozporządzają żadną realną władzą (albo zaledwie jej namiastką), a wypełnianie obowiązków macierzyńskich nie zapewnia im szacunku otoczenia, więc córki przejmują od innych brak szacunku i łatwość krytykowania. Kobieta, która w pewnych sytuacjach sprawia wrażenie bardzo silnej, staje się łatwym celem gniewu córki, pragnącej, żeby matka okazała się opoką i osłaniała ją przed wszelkimi niebezpieczeństwami.

Energia zużyta na gniewne obwinianie matki (i siebie samych zarówno w roli córki, jak i matki) wstrzymuje nasz rozwój. Jednym z największych na świecie źródeł źle wykorzystanej energii emocjonalnej jest wściekłość, którą miliony kobiet czują wobec matek. Gdybyśmy zamiast obsesyjnie przypisywać winę matce, wykorzystały siły w bardziej produktywny sposób, powstałyby wielkie dzieła sztuki, rozwiązałybyśmy problemy socjalne i kryzysy tożsamości. Ale taką zmianę skutecznie uniemożliwia powszechne przekonanie, w którym utwierdzają nas psychologowie, kultura masowa i otoczenie, że źródłem naszych największych problemów są matki; choć na innym poziomie dowiadujemy się, że dobra matka jest doskonała. Nic dziwnego, że wpadamy w złość.

### Wykorzystanie gniewu

Gniew jest zwykle uczuciem wtórnym. Nie ogarnia nas samoistnie. Zazwyczaj pojawia się, gdy nie podoba nam się uczucie, które przeżywałyśmy wcześniej. Na przykład ktoś nas zignorował i jest nam przykro, a ponieważ ta sytuacja nam nie odpowiada, złościmy się na osobę, która ją sprowokowała. Na podobnej zasadzie denerwujemy się na biurokratów sprawiających, że czujemy się bezradne. Bezsilność jest bardzo niemiłym uczuciem. Tłumienie, wypieranie albo ignorowanie gniewu nie sprawi, że gniew czy uczucie pierwotne znikną, ale dawanie mu upustu też niewiele pomaga.

Gniew może służyć do pokonania bezsilności. Kiedy uznamy, że nie zasługujemy na to, aby się czuć bezradne (upokorzone albo zranione), okazanie

gniewu może dodać nam sił i stać się sposobem na wyrażenie postawy: „Zasługuję na coś lepszego i umiem walczyć o swoje. Nie muszę czekać w milczeniu z nadzieją, że zostanę lepiej potraktowana”. Moja przyjaciółka wyraziła to słowami: „Kiedyś kipsiałam z gniewu i atakowałam matkę: uważam, że w pewnym sensie dzięki temu przetrwałam i zachowałam zdrowy rozsądek, ponieważ udało mi się ochronić siebie przed jej niedorzecznymi żądaniami”. Nie wiem, czy żądania jej matki były naprawdę niedorzeczne; być może moja przyjaciółka myliła się, uważając matkę za czarownicę. Ale ponieważ stworzyła taki obraz matki, gniew dodawał jej sił. W ten sposób, nawet nie próbując spełniać nierozsądnych żądań, pozostała wierna sobie. Kiedy przekonała się, że potrafi skutecznie się bronić, przestała złościć się na matkę i zdołała ją zaakceptować.

Pogodzenie się z własnym gniewem na matkę, która w wyjątkowo bolesny sposób krzywdzi albo odrzuca dziecko, jest uzasadnione i może wzmocnić w córce poczucie własnej wartości; ponieważ córka nie czuje się gorsza tylko dlatego, że nie zdołała spełnić nierozsądnych żądań.

### Wyjść poza gniew

Musimy jednak posunąć się dalej. Samym gniewem nie zmienimy zachowania innych ani nie uchronimy się przed podobnymi przykrymi sytuacjami w przyszłości. Na przykład kiedy powiem, że złościsz się na ciebie, bo byłaś wobec mnie niegrzeczna, zaczniesz się bronić, atakując mnie albo krytykując. Tak wpadniemy w błędne koło gniewu. Na dodatek możesz nie zdawać sobie sprawy, co zrobiłaś źle, więc nie będziesz wiedziała, jak postępować, żeby w przyszłości uniknąć mojej złości. Ale jeśli ci wytłumaczę, które pierwotne uczucia obudziły mój gniew i wyjaśnię, co je wywołało, dam ci szansę naprawienia naszego związku poprzez zmianę zachowania. Gdy powiem: „Kiedy weszłam do pokoju, najpierw dokończyłaś rozmowę z tatą, a dopiero później odezwałaś się do mnie, raniąc w ten sposób moje uczucia, co w konsekwencji wzbudziło mój gniew”, zrozumiesz, jak się zachować przy następnej okazji, żeby uniknąć sprawiania mi przykrości, powodującej wybuch gniewu, i z pewnością tak zrobisz, jeśli ci na mnie zależy.

Nie ma znaczenia, jak bardzo zła jest twoja matka, jeśli tylko potrafisz spojrzeć na nią jak na drugiego człowieka, a nie na demona. Jeżeli po przeczytaniu tej książki uznasz, że twoja sytuacja jest wyjątkowa - matka ma głęboki uraz psychiczny, świadomie cię krzywdzi lub stosuje przemoc — to niewykluczone, że najlepszym sposobem zadbania o własne dobro okaże się ograniczenie do minimum waszych kontaktów albo trzymanie się od niej na dystans do czasu, kiedy nabierzesz sił lub jasno określisz, w jaki sposób chcesz ułożyć

wasze stosunki. Ten proces czasem trwa latami (patrz rozdziały szósty i siódmy, a zwłaszcza ósmy), ale w międzyczasie możesz nadal poznawać własną matkę, siebie i wasz związek. Przynajmniej będziesz wiedziała, że zrobiłaś wszystko, co mogłaś i za nic nie ponosisz winy. Rozpoznanie uczuć, które wywołują gniew, pomoże ci w trzech istotnych sprawach.

1. Córka, która zda sobie sprawę, że matka powoduje jej przygnębienie, poczucie winy albo lęk, a nie tylko gniew, przestaje uważać siebie za osobę niezrównoważoną.
2. Rozpoznanie uczuć sprawia, że córka nie uważa się za złą, ponieważ w odniesieniu do wyidealizowanej matki łatwiej zaakceptować przygnębienie, poczucie winy i lęk niż gniew.
3. Przygnębienie, poczucie winy i lęk maleją, kiedy uświadomiamy sobie ich istnienie.

Musimy przezwyciężyć gniew, ponieważ kobiety bardziej niż mężczyźni odczuwają wyrzuty sumienia z powodu swojej wściekłości, zwłaszcza jeśli skierowana jest ona przeciw matce.

Dwudziestoczteroletnia Liv tak opisuje błędne koło gniewu i poczucia winy:

**„Złościłam się na matkę, a potem czułam się winna i ogarniał mnie wstyd. W rezultacie złościłam się na nią, ponieważ przez nią czułam się winna i zawstydzona: gryzła mnie sumienie, bo nie chciałam jej skrzywdzić, a wstydziłam się, ponieważ wciąż powtarzała, abym nauczyła się panować nad sobą”.**

Tak więc gniew prowadzi do poczucia winy, a wyrzuty sumienia do gniewu. Kobiety — gdy tylko pomyślą, że kogoś rozczarowały albo wyrządziły mu przykrość, natychmiast dręczy sumienie — dzieje się tak zwłaszcza wtedy, gdy dotyczy to ich matek. Córki zdają sobie sprawę z niedoceniań macierzyństwa, a ponieważ z założenia powinny być wrażliwe i troskliwe, zadają sobie pytanie: jak mogłyśmy sprawić zawód matce? Trudno żyć z poczuciem winy i gdy ten stan się przedłuża, córki ogarnia złość i przygnębienie. Niestety, gniew jest zwykle skierowany na matkę, a nie na społeczne uwarunkowania, które wywołały poczucie winy.

Większość z nas pragnie aprobaty matki, a kiedy jej nie otrzymuje, może nieświadomie zareagować agresją lub obwinianiem. Ale takie zachowania szkodzą zarówno związkowi, jak i pogłębiają naszą nienawiść do samych siebie. Wcale nie twierdzę, że zdołamy wykorzystać gniew, jednak agresja i obwinianie nie są ani zdrowe, ani produktywne. Nasze poczucie winy zmniejszy się, gdy zrozumiemy, dlaczego wpadamy w gniew, rozpoznamy uczucia, które go wywołały i dostrzeżemy skutki obwiniania matki.

## Gniew i pewność siebie

Często przyczyną wrogiego stosunku do matki jest wyimaginowane przez córkę podcinanie jej skrzydeł. Coś podobnego przydarzyło się Madronie, o której pisałam na początku tego rozdziału. Niechęć do matki powstrzymywała ją od realizacji własnych marzeń. Głęboko pragnęła aprobaty matki, ale ciągle czuła, że jest przez nią krytykowana. Wtedy ogarniała ją niepewność i rosła potrzeba akceptacji. A kiedy jej nie otrzymywała, była coraz bardziej załamana i zawiedziona.

Dopóki nie wykorzenimy seksizmu, większość kobiet będzie cierpieła z powodu braku pewności siebie. Dlatego tak bardzo ważna jest aprobata matki. Kiedy jej nie dostajemy — albo dostajemy za mało — bronimy się, mówiąc: „Nie mam sobie nic do zarzucenia! To jej nie sposób zadowolić”. Ale brak pewności siebie i potrzeba akceptacji doprowadzają do powstania głęboko ukrytych pokładów gniewu. Na dodatek niepewność sprawia, że najmniejsza krytyka ze strony innych urasta do niebotycznych rozmiarów i nie potrafimy dostrzec, że matka obdarza nas przede wszystkim miłością i podziwem.

Oto wypowiedź Betty, która wychowała troje dzieci i będąc już po pięćdziesiątce, ukończyła prawo:

**„Pierwszą posadę po studiach dostałam w dużej kancelarii, która po raz pierwszy zatrudniła czarną kobietę. Starsi współpracownicy traktowali mnie nadzwyczaj surowo i straciłam całą pewność siebie, która nigdy nie była moją mocną stroną, chociaż to trochę się poprawiło, kiedy dobrze szło mi na studiach. Pewnego dnia jeden ze współpracowników zrobił mi awanturę za drobny błąd, a wieczorem odwiedziłam mamę. Gdy opowiedziałam jej o swoich kłopotach, stwierdziła: »Jesteś pierwszą czarną kobietą w firmie, więc powinnaś się spodziewać większych wymagań«.**

Wpadłam w szal. Liczyłam na jej sympatię, a tymczasem potraktowała mnie obcesowo. Wyleciałam od niej jak z procy i pojechałam do domu. Gdy tylko przekroczyłam próg, rozległ się dzwonek telefonu: mama. Nie rozumiała, dlaczego tak się przejęłam, przecież chciała mnie pocieszyć. »Niełatwo jest być pierwszą czarną prawniczką w firmie, gdzie wszyscy patrzą ci na ręce« — wyjaśniła. Bałam się, że nie stanie po mojej stronie i błędnie odczytałam jej słowa”.

Oto zaklęty krąg: niepewność i poczucie niskiej wartości pogłębia potrzebę matczynej aprobaty, a jednocześnie rodzi przekonanie, że w gruncie rzeczy matka nas nie akceptuje. Wpadamy w gniew, a nasza samoocena jeszcze bardziej



maleje, ponieważ kontakty z matką sprawiają nam ból i są pełne złości. Rezultat jest taki, że w coraz mniejszym stopniu jesteśmy kobietami, którymi pragniemy być.

## Lęk

Córkę dręczą trzy podstawowe lęki: strach przed utratą miłości matki, strach przed jej śmiercią i obawa, że będzie do niej podobna albo powtórzy jej błędy.

Strach przed utratą rodzicielskiej miłości wypływa z niemożności zadowolenia matki i sprostanania jej wymaganiom. Oto co mi powiedziała pięćdziesięcioletnia sekretarka Silvia: „Lęk powoduje ściskanie w dołku, które czuję, kiedy matka jest ze mnie niezadowolona. Jeśli nie zyskam jej uznania, może przestać mnie kochać”.

U kobiet przekonanych, że nie sprostały wymaganiom stawianym przez matki, oraz tych, które walczą z matkami, pojawia się silna obawa przed śmiercią matki. Boją się, że będą je dręczyć wyrzuty sumienia z powodu nierozwiązanych konfliktów, gniewu i poczucia winy. Niektóre córki, szalejąc z niepokoju, mówiły:

**„Przeraża mnie świadomość, że moja matka kiedyś umrze. Nie potrafię o tym myśleć, a kiedy próbuję, serce bije mi jak szalone i zaczynam płakać. Po części dlatego, że brakuje mi naszej dawnej bliskości i często się kłócimy. Nie wiem, czemu tak jest, ani jak to zmienić. Co więcej, boję się, że nigdy nie rozwiążemy naszych problemów i nadal będziemy walczyć. Strach, że pozostaniemy obcymi osobami aż do jej śmierci przytłacza mnie tak bardzo, że nie potrafię spokojnie się zastanowić, jak z nią się porozumieć”.**

Kobiety udzielające porad w czasopismach, na przykład Ann Landers i Abigail Van Buren, regularnie publikują listy córek dręczonych wyrzutami sumienia po zgonie matek. Lęk przed śmiercią matki ma nad nami ogromną władzę, dlatego niewiele z nas potrafi przestać o tym myśleć. Jednak istnieje również pozytywny jego aspekt. Lęk jest psychicznym odpowiednikiem fizycznego bólu. Za pomocą bólu ciało informuje nas, że dzieje się coś złego; podobnie niepokój i lęk oznaczają, że mamy problemy z emocjami. Jeśli zdamy sobie z tego sprawę, nie musimy się już obawiać śmierci matki. Zaczniemy, jeszcze za jej życia, szukać sposobów pokonania barier dzielących nas od matki.

Strach przed historią, która się powtarza

Gdybyśmy nie ulegały syndromowi obciążania winą matki, nie bałybyśmy się porównywania z nią, a nawet byłybyśmy dumne z tych podobieństw. Obwinianie matki wyrządza nam krzywdę, ponieważ podejrzewamy u siebie istnienie

cech obserwowanych u mamy. Trudno znaleźć kobietę, która nie byłaby przekonana, że nieraz zachowała się zupełnie jak matka lub że całkowicie się od niej różni, albo czasem postępuje jako ona, a kiedy indziej zupełnie inaczej. We wszystkich tych sytuacjach matka wyznacza normę i duże znaczenie ma stopień identyfikacji z nią. Nawet kobiety, które twierdzą, że uwielbiają swoje matki, często obawiają się przejęcia ich wad. W moim pokoleniu i u młodszych kobiet jest to obawa powszechna, niejednokrotnie wręcz obsesja. Oto typowa wypowiedź:

**„Wszyscy uwielbiali moją matkę, bo była urocza i miała ogromne poczucie humoru. Owszem, kochałam ją za dobroć i hojność. Ale jej żarty bywały czasem szokująco sprośne i wtedy umierałam ze wstydu. Sama lubię opowiadać dowcipy, ale nigdy nie odważyłabym się na podobne z obawy, że okażę się równie wulgarna jak ona. Zupełnie jakbym nie umiała opowiedzieć dowcipu na temat seksu inaczej niż ona”.**

Jeśli uważamy matki za masochistki, osoby zaborcze, odpychające, wzbudzające poczucie winy albo wstydu, zwykle zaczynamy podobne cechy zauważać u siebie. Większość córek ze wszystkich sił stara się uniknąć powtórzenia typowych - we własnym przekonaniu - błędów matek. Wiele postanawia inaczej się ubierać, mieć innych przyjaciół i wyznawać odmienne wartości niż te, które akceptują ich matki. A równocześnie wewnętrzny głos podpowiada im, że nie uda się uniknąć podobieństw. W skrytości ducha obawiamy się, że odziedziczyłyśmy te cechy naszych matek, których nie akceptujemy.

Ponieważ często wierzymy, że jesteśmy podobne do matek, krytykowanie ich prowadzi do obniżenia poczucia własnej wartości. Nienawiść szkodzi nie tylko osobie obdarzanej tym uczuciem, niszczy również człowieka, który nienawidzi. Na najgłębszym poziomie nienawiść i obwinianie przywiązują nas do osoby wywołującej te uczucia. Nasze zachowanie wpływa z potrzeby zemsty, pragnienia „pokazania jej”, odcięcia się lub udowodnienia, że nie ma racji. Podczas jednego z moich wykładów kobieta imieniem Maram powiedziała: „Kiedyś czułam, że wszystko, co zrobiła moja matka, wywiera wpływ na mnie. Wstydziłam się jej wyglądu, sposobu ubierania oraz wystawiania i nienawidziłam jej za to. Ale równocześnie, za te emocje, nienawidziłam siebie. Gardziłam sobą za to, że wygląd mojej matki tak bardzo mi przeszkadza”.

W niepokojący sposób nie chcemy być podobne do matek. Możecie zapytać, dlaczego miałybyśmy tego pragnąć, skoro w większości to, co robią, jest ignorowane lub nisko oceniane? Przecież nikt nie marzy o pobieraniu zasiłku albo wychowywaniu dziecka opóźnionego w rozwoju. Ale dla naszych matek to, że tak bardzo chcemy się od nich różnić, jest dowodem, że nie cenimy sposobu ich życia.

Wymownym przykładem zjawiska uporczywego obwiniania matek jest częste oskarżanie kobiet pracujących zawodowo — zachęca się je nawet do samooskarżania — o niewywiązywanie się z obowiązków i matki, i pracownicy. Kiedy większość z nich siedziała w domu z dziećmi, optymiści wierzyli, że kobiety po podjęciu pracy będą się cieszyć większym szacunkiem, zwłaszcza gdy zajmą wysokie, dobrze płatne stanowiska. Ale z czasem kobiety zatrudnione na dwóch etatach zaczęły narzekać, teraz są oskarżane o krzywdzenie rodziny i współpracowników. W rezultacie młode kobiety, które chcą się spełniać w obu rolach, są pełne obaw, ponieważ wiedzą, że praca ich matek zarówno w domu, jak i na etacie jest bardzo nisko ceniona. Czy postęp społeczny polega na przejściu od pogardzania matkami za to, że spędzają całe dnie na „nienierobieniu”, do dręczenia matek pracujących z powodu ich niewystarczającego zaangażowania w obowiązki domowe i zawodowe? Często powtarzam, że w społeczeństwie seksistowskim, jeśli coś może zostać wykorzystane przeciwko kobietom, na pewno zostanie wykorzystane. W społeczeństwie przyjmującym zasadę obwiniania matek, ich postępowanie zawsze będzie oceniane źle. Nie jest moją intencją wyrażanie opinii na temat bezradności społeczeństwa, ale przestrogi dla środowisk nieustannie przypisujących winę matce i wspierających wszelkie formy seksizmu.

Córki z pozoru często chcą uniknąć przejęcia od matek ich indywidualnych, charakterystycznych cech. Ale wystarczy zadać kilka pytań, aby szybko odkryć, że w istocie pragną uniknąć wszystkiego, co łączy się z niską pozycją kobiet: matka nie cieszy się szacunkiem w domu i poza nim, mąż całkowicie ją zdominował, a jej figurze daleko do ideału.

### **Smutek, odrętwienie i alienacja**

Gdy dorosłe córki oceniają swoje matki, często towarzyszy temu smutek. Niejednokrotnie dlatego, że ich matki nie przypominają już wyidealizowanego wzorca. Jedna z kobiet opisała to tak: „Ciągle żałuję, że mama nie może otaczać mnie nadal równie bezgraniczną miłością i troską jak w dzieciństwie, kiedy wszystko, co robiłam, było wspianałe. Naprawdę czuję, że coś straciłam”.

Kiedy zachęciłam tę kobietę do wspomnień, odkryła sytuacje, w których matka wcale nie okazywała jej wielkiej miłości i troski, bo przecież jest tylko człowiekiem. A więc smutek córki wypływa nie tyle ze zmian w zachowaniu matki, ile z kontrastu między rzeczywistością a wspomnieniami; źródłem fałszu jest wyidealizowany obraz rodzicielki.

Smutek córek bywa też następstwem emocjonalnego dystansu. Gdy coś psuje się w związku matki i córki, obie mają głębokie poczucie straty. Brakuje dotychczasowej bliskości, więc córka odczuwa smutek albo obcość. Po jednym z moich wykładów poświęconych matkom i córkom pewna kobieta opowiedziała mi tę historię:

**„Podczas twojego wystąpienia uświadomiłam sobie, że oddaliłam się od matki, gdy awansowałam na dyrektorskie stanowisko w domu towarowym, w którym pracowałam od ośmiu lat. Wcześniej matka wciąż powtarzała, że jest ze mnie dumna, bo kupowałam towary do działu damskiego. Ale po nominacji przestała się odzywać w mojej obecności. Dopiero dziś zrozumiałam, że w jej oczach, awansując, przeszedłam do świata mojego ojca. Kiedy zaopatrywałam dział damski, robiłam coś, na czym się znała, bo była krawcową. Ojciec też jest dyrektorem, więc teraz mieliśmy coś wspólnego, a mama poczula się zepchnięta na margines”.**

Niektóre córki żałują bliskości utraconej w czasie buntu charakterystycznego dla wieku dojrzewania. Synów zachęca się do niego, zwłaszcza jeśli polega na wyrwaniu się spod skrzydeł mamusi, córkom jest trudniej, ponieważ takie zachowanie kłóci się z powszechnie akceptowaną rolą kobiet, a poza tym (w wyidealizowanej wizji stosunków matka — córka) dziewczynki powinny z założenia pozostawać blisko matek. Dlatego bunt córek jest bardziej bolesny i częściej niesłusznie interpretowany jako zdrada. To zjawisko jest widoczne zwłaszcza w rodzinach emigrantów, którzy przybyli z obszarów kulturowych, gdzie istniał silny wymóg unikania konfliktów między rodzicami i dzieckiem, a teraz znaleźli się w kraju, w którym swobodniej traktuje się podobne starcia. Dobrym przykładem są tu rodziny hiszpańskie, portugalskie lub azjatyckie osiedlające się w Stanach Zjednoczonych.

W relacji z matką bardziej niepokojące od uczuć ambiwalentnych — gniewu, poczucia winy, rozpacz, lęku albo smutku - jest odczuwane przez niektóre córki odrętwienie lub obcość, które pojawiają się, kiedy inne uczucia okazują się zbyt trudne. Gniewu, poczucia winy i rozpacz można doświadczać tylko w ograniczony sposób, później emocje zanikają. Znana polityk, która podczas spotkań z matką najpierw miło spędzała czas, potem zaczynała się denerwować, a w końcu czuła się wyobcowana, stwierdziła, że jej matka lubi samą ideę odwiedzin, a nie rzeczywiste spotkanie. Uznała, że byłoby najlepiej, gdyby umówiła się z matką na lotnisku i po chwili z powrotem wsiadła do samolotu.

Gdy w związku dominuje odrętwienie lub obcość, córka powinna się zastanowić, czy za tymi emocjami nie kryją się inne. Jeśli tak się dzieje,

warto zidentyfikować te uczucia za pomocą metod zaproponowanych w tej książce. Można usunąć blokady, ale trzeba to robić ostrożnie, by wybuch stłumionych emocji nas nie zniszczył, ponieważ takie niechciane uczucia bywają bardzo intensywne. Kobieta, która od kilku tygodni uczestniczyła w moich warsztatach, tak opisuje ważne dla niej przeżycia:

**„Zdatam sobie sprawę, że uczucie pustki, które zdominowało mój związek z matką, stanowiło przykrywkę, pod którą — dla własnego bezpieczeństwa — ukryłam silne poczucie bezradności wobec faktu, że nie mogłam zmienić bolesnych doświadczeń jej życia: zakończyła edukację w czwartej klasie i bała się wrócić do szkoły. W efekcie złość przemieszana ze smutkiem niemal zwały mnie z nóg. Było mi jej żal i jednocześnie złościłam się, bo nie potrafiłam jej pomóc. Siedziała całymi dniami w domu, oglądając telewizję, przekonała, że do niczego się nie nadaje, ale z drugiej strony obawiała się czegoś nauczyć i zdobyć pracę. Nic nie dała nawet moja propozycja, że pójdę razem z nią do szkoły.**

**Na szczęście podczas warsztatów porozmawiałam z innymi kobietami w podobnej sytuacji. Kiedy po kolejnym wybuchu złości i smutku poczułam powracające dawne odrętwienie i zaczęłam obmyślać sposoby unikania spotkań z mamą, przypominałam sobie, co mówiły inne córki o bezradności, którą odczuwały, gdy nie mogły uratować matek. Wtedy wspólnie doszliśmy do wniosku, że jeśli nawet nie zdołamy ich ocalić, ucieczka nikomu nie pomoże. Trudno się przyznać, że nie potrafimy wpłynąć na zmianę postaw matek, ale dopiero kiedy to sobie uświadomimy, możemy zachować bliskość i dać matkom to, co rzeczywiście im pomoże: naszą miłość i wsparcie. Moja matka tego potrzebuje, chociaż nie umie wykorzystać szansy, którą usiłuję jej stworzyć”.**

Emocjonalne odrętwienie może się również pojawić, gdy w związku dochodzi do impasu. Kiedy Dvora powiedziała rodzicom, że jest lesbijką, ojciec życzył jej znalezienia miłości, która ją uszczęśliwi. Tymczasem matka wpadła w rozpacz: „Nie sądziłam, że będę miała dziecko, które używa ust do takich rzeczy!” i dodała, że „odprawi szibah” (żydowski rytuał żałobny). Matka uparcie unikała rozmowy. Dvorze było tak przykro, że powiedziała: „Zostałam głęboko zraniona, czułam się odrzucona i bezradna. Zeby nie zwariować, musiałam zabić w sobie wszelkie uczucia do niej”. Dopiero kiedy matka Dvory wyznała jej bratu, że orientację seksualną córki uważa za porażkę, którą odniosła jako matka, Dvora znalazła podstawę do nawiązania kontaktu i obcość stopniowo została przezwyciężona.

Czasami córka popada w emocjonalne odrętwienie, żeby bronić się przed matką, która naprawdę nie potrafi jej kochać, jest zła, schorowana lub wyznaje skostniałe poglądy nieprzystające do współczesności. Stworzenie muru może być wówczas jedynym sposobem, aby córka przestała winić siebie, sądzić,

że nie zasługuje na miłość. Choć z drugiej strony taka postawa może też spowodować wyrzuty sumienia, ponieważ zaprzeczamy własnym uczuciom wobec matki. Oto co powiedziała pewna młoda kobieta:

„Moja matka zawsze była nieszczęśliwa. Jej rodzina przybyła do tego kraju, gdy miała dwanaście lat — okropny wiek na tak wielką zmianę w życiu — i nigdy nie czuła się tu u siebie. Kiedy weszłam w okres dojrzewania i zachowywałam się jak typowa nastolatka: rozmawiałam godzinami przez telefon albo przejmowałam się modą, zwróciła się przeciwko mnie i niszczyła mnie na każdym kroku. Oświadczała na przykład oskarżycielskim tonem: »W moim kraju dziewczęta nie przejmują się takimi głupstwami. Poważnie traktują życie i ciężko pracują«. Wiedziałam, że się boi, ponieważ ulegając amerykańskiej, coraz bardziej oddalałam się od niej. Mnie również było przykro, ale nie mogłam znieść jej złośliwej krytyki i upokorzeń. Czułam się przez to gorsza, chociaż doskonale wiedziałam, że w niczym nie ustępuję rówieśnikom. Poradziłam sobie, całkowicie odcinając się od matki. Gdy tylko zaczynała do mnie mówić, starałam się myśleć o czymś innym. Praktycznie zniknęła z mojego życia uczuciowego. Przestałam liczyć na jej serdeczność lub aprobatę. Nic mnie nie obchodziła. Nie chciałam jej zniechęcić, więc pozostał mi tylko całkowity zanik uczuć”.

Znany obowiązujący stereotyp Doskonałej Matki, więc córki czują się winne, gdy nie uważają swoich matek za idealne, a społeczeństwo wywiera na nie nacisk, żeby uznały matkę za nieudacznicę. Bez względu na to, jak matka postępowała wobec córki, czasem jej się udało zrobić coś dobrego, więc córkę gryzie sumienie, kiedy ma ogłosić jej całkowitą macierzyńską porażkę. Co więcej, choćby matka była niewiarygodnie zła, córka wśród bliskich lub w gronie znajomych jest z nią identyfikowana. Jeśli więc potępi matkę, uznając ją za najgorszą pod słońcem, kim sama się stanie? Gdyby społeczeństwo pozwoliłoby postrzegać nasze matki jak zwyczajnych ludzi, zmniejszyłoby to emocjonalne problemy córek.

### **Słumiona miłość**

Wierzmy, że tłumienie niechęci jest groźne, ale dla córek prawdziwą tragedią stanowi słumienie miłości. Kiedy obwinianie matki przesłania nam jej rzeczywisty obraz, zbyt łatwo przyjmujemy, że zasługuje wyłącznie na pogardę i wyrzuty; jednocześnie wypieranie miłości sprawia, że czujemy się jak zimne, bezduszne automaty. Cenyśmy siebie wyżej, gdy pozwalamy sobie na okazywanie serdeczności, ciepła i szacunku. Uwolnienie słumionej miłości i uznania dla naszych matek daje nam dodatkowo więcej miłości i szacunku do samych

siebie. Ponadto, co przyznaje wielu doświadczonych terapeutów, rozpamiętywanie przeszłości w poszukiwaniu przyczyn obecnych problemów ma ograniczoną wartość. Bardziej skuteczne i inspirujące (co być może stanowi najważniejszy cel terapii) jest skoncentrowanie się na aktualnych możliwościach i rezygnacji z obwiniania matki.

Najlepszą ilustrację stanowi historia Ruth. Była nastolatką, nie więc dziwnego, że gnębiły ją kompleksy. Łatwo uwierzyła, że to matce czegoś brakuje. „Zanim oskarżyłam matkę o niedostateczne okazywanie miłości albo niesprośtowanie moim oczekiwaniom, najpierw zarzucałam sobie, że to mnie nie można darzyć uczuciem i dlatego mama nie sprawdziła się w swojej roli”.

Dla Ruth obwinianie matki stało się sposobem ucieczki przed nienawidzeniem i obarczaniem winą samej siebie. Gdy dorosła, zdała sobie sprawę, że obie wcale nie są takie złe. Teraz, wychowując własną córkę, coraz bardziej docenia matkę.

Sue i Chava, przedstawione wcześniej, znalazły wyjście z impasu, który nastąpił po wyjeździe Chavy z narzeczonym, i zdołały okazać sobie tłumioną dotychczas miłość. Chava rozpaczała, ponieważ w żaden sposób nie potrafiła sprostać wymaganiom Sue. Matka wstydziła się za nią zarówno z powodu odejścia od męża, jak i nowego związku. Uważała za karygodne, że Chava pozostawia nastoletnie dzieci bez opieki, choć sama nie potrafiła się nimi zająć. Z kolei córka uważała, że matką ją zdradziła, ponieważ nie cieszyła się z jej związku z nowym mężczyzną.

Chava mogła oskarżyć matkę, że zachowuje się nierozsądnie, ale wtedy zaprzeczyłaby pragnieniu okazywania jej więcej miłości. Na szczęście postanowiła zapytać Sue, co ją gnębi. Matka wyjaśniła, że obawia się krytyki przyjaciółek, które uważają wyjazd Chavy z obcym mężczyzną za dowód porażki wychowawczej Sue. Jedna z nich uznała nawet, że Sue nie sprawdziła się w roli matki, ponieważ Chava „nie utrzymała przy sobie męża”. Sue chciała pomóc córce, ale wstydziła się i martwiła; obowiązki opiekunki nieposłusznych wnuków przerosły ją. Ponadto Sue bała się o Chavę, którą po rozstaniu z mężem było łatwo zranić, i martwiła się, że jej romantyczna przygoda zakończy się fiaskiem. Pokochała męża Chavy jak syna, więc po rozwodzie straciła bliską sobie osobę. Dlatego nie oczekiwała zbyt wiele po nowym narzeczonym Chavy.

Podczas rozmowy Sue zdołała — przynajmniej chwilowo — uwolnić się od przekonania, że powinna być superbabcią. Wyznała, że opieka nad wnukami, chociaż zaproponowała ją z dobroci serca, okazała się dla niej zbyt trudna. Wtedy zdała sobie sprawę, że jej porażka nie była winą Chavy, a córka zrozumiała, iż jej matka nie jest ani chodzącą doskonałością, ani idiotką, tylko

przeciętną osobą. Sue z ulgą usłyszała, że córka nie ma do niej pretensji za nieradzenie sobie z nastolatkami i doskonale rozumie jej frustrację. Wspólnie doszły do wniosku, że padły ofiarą wygórowanych oczekiwań, uważając Sue za Dobrą Matkę, która natychmiast z całego serca poprze każdą decyzję Chavy oraz z łatwością zaspokoi wszystkie potrzeby córki i wnuków. A co ważniejsze, wzajemne zrozumienie sprawiło, że znikła dzieląca je bariera i zdołały odbudować bliską więź.

### **To nie musi być takie trudne**

Związki matek i córek nie zawsze były naznaczone głębokim bólem. W artykule *The Female World of Love and Ritual (Kobiety świat miłości i rytuału)* historyczka Carroll Smith-Rosenberg zauważa, że w osiemnastym i dziewiętnastym wieku spokrewnione ze sobą kobiety „pozostawały w centrum życia emocjonalnego bliskich kobiet”, „zwalczały wrogość i krytykę innych kobiet”, a ponadto, choć „miały niską pozycję i ograniczoną władzę w świecie mężczyzn, posiadały władzę i pozycję w życiu i świecie kobiet”. Badając związki matek z córkami w tych dwóch stuleciach, Smith-Rosenberg opisuje bliskość, serdeczność i radość w ich wzajemnych stosunkach. Jej zdaniem objawy wrogości występowały sporadycznie nie dlatego, że je tłumiono, ale ponieważ w ogóle były rzadkie.

W przeszłości stosunki matka - córka nie zawsze charakteryzowało poczucie winy i cierpienie, więc być może i my nie musimy w ten sposób opisywać naszych relacji. A jeśli zmiany kulturowe i społeczne powiększyły problemy matek i córek, zrozumienie tych przemian w dużym stopniu pomoże nam pokonać trudności.

Aby zobaczyć, jakie naprawdę są nasze mamy, musimy pojąć istotę zjawiska obwiniania matek, zanalizować różne jego przejawy i nauczyć się je dostrzegać.



# OBWINIANIE

## MATKI

**jeśli naprawdę chcesz wiedzieć, dlaczego dziecko  
dziwnie się zachowuje, popatrz na jego matkę!"**

**częsty prywatny pogląd psychologów  
amatorów i zawodowców**

**„Teściowa w bagażniku!"**

**napis na setkach samochodowych nalepek**

Zacznijmy od stwierdzenia faktu: w naszym społeczeństwie wolno obwiniać matkę. Gdy dodamy do tego mity o Doskonałej i Złej Matce, tworzymy podstawy do pretensji, że nasza nie jest doskonała, jeśli nie dorównuje wyidealizowanemu obrazowi. A gdy zrobi coś niezbyt miłego, zarzucamy jej popełnienie niewybaczalnego błędu, chociaż jest takim samym człowiekiem jak my. Skoro społeczeństwo wywiera tak silną presję na dziewczynki, aby były „mamusiami”, niepokoi odkrycie, że w tej roli nie będą się cieszyły powszechnym szacunkiem.

Obwinianie matki przypomina zjawisko zatrucia atmosfery. Mieszkam w dużym mieście o umiarkowanym poziomie zanieczyszczenia, którego nie zauważam, dopóki nie znajdę się na wsi, gdzie przypominam sobie, jak przyjemnie jest głęboko zaczerpnąć świeżego powietrza. Podobnie moje studentki i pacjentki: gdy przestają zrzucać winę na matki, mogą wreszcie swobodniej oddychać.

Naprawianie relacji matka - córka należy zacząć od szczegółowej analizy zjawiska obwiniania matki; dopiero gdy zobaczymy, jak łatwo ulegamy stereotypom, zdołamy zmienić nasze postępowanie. Musimy ostrożnie zbadać strukturę tych uprzedzeń. My, córki, nie zapomnimy irytującego czy dokuczliwego postępowania naszych matek, aby skoncentrować się tylko na ich wspaniałych czynach. Ale powinniśmy zdać sobie sprawę, że uwarunkowania kulturowe stanowią zachętę do dostrzegania ich wad, a pomijania zalet. Przypisywanie winy matkom jest tak łatwe, że rzadko się zastanawiamy, czy winy nie ponosi inna osoba lub — być może — nikt nie jest winny. Natomiast nam, matkom, zrozumienie funkcjonowania tego schematu ujmie nieco ciężaru. Warto więc zdać sobie sprawę, ile energii marnujemy nie tylko na obarczanie winą matek, ale również na dręczące wyrzuty sumienia i nienawiść do siebie.

im mniejszym szacunkiem cieszy się grupa, tym łatwiej z jej członków uczynić kozły ofiarne. Niską ocenę matek dostrzegamy nie tylko w anegdotach, świadczą o tym również fakty. Raporty Departamentu Pracy z lat 1998-99 pokazują, że przeciętna niania i pomoc domowa (wymaga się od nich podobnych umiejętności, jak od matki) wynagradzane były odpowiednio równowartością 73 i 81 procent pensji opiekuna zwierząt.

Taka postawa jest charakterystyczna dla obecnych czasów. Przed rewolucją techniczną matki wykonywały większość obowiązków w domu. Ich dzieci widziały, jak zajmują się inwentarzem, sprzątają, piorą, szykują jedzenie, szyją, noszą wodę i opał. „Same uciążliwe zajęcia” — wyjaśnia socjolog Jessie Bernard. Teraz matki poświęcają większość czasu i energii na zaspokajanie potrzeb emocjonalnych, psychologicznych i edukacyjnych dzieci i nie mogą się pochwalić żadnym konkretnym, widocznym rezultatem — nie mają udzierganych szali ani świeżych jajek.

Z jaką łatwością praca matki staje się niezauważalna! Z jaką łatwością mężowie oskarżają żony, które zajmują się dziećmi w domu, że przez cały dzień nic nie robiły! „Dlaczego nie ma obiadu? Czemu wszędzie jest bałagan? Dlaczego dzieci jeszcze nie leżą w łóżkach?”. Wielu mężczyzn oczekuje zaspokojenia swoich potrzeb i ignoruje fakt, że matki - a większość z nich pracuje zawodowo - zajmują się wożeniem dzieci do szkoły, na dodatkowe zajęcia i wizyty lekarskie, organizują dla nich i ich przyjaciół rozrywki, godzą podczas kłótni rodzinnych i sąsiedzkich, okazują współczucie, gdy dojdzie do jakiejś osobistej tragedii, a także próbują zapewnić wsparcie i pomoc innym kobietom, które równie bezskutecznie starają się podołać roli fantastycznych matek.

Dla kobiet wychowujących dzieci niedowartościowanie macierzyńskich obowiązków stało się złożonym problemem. Te z nas, które są zatrudnione poza domem, czują się docenione w pracy, ale nikt nie dostrzega ogromnego ciężaru dwóch etatów. Nadal panuje przekonanie, że obowiązki matki nie wymagają szczególnych umiejętności czy nakładu sił. A wyłączne obwinianie matki wzmacnia pogląd o braku jakiegokolwiek winy ojca.

Moja przyjaciółka Rachel jest rozchwytywaną psycholożką, a jej mąż Stefan chirurgiem. Kiedy Rachel zmęczyło planowanie rodzinnych wakacji, powiedziała Stefanowi, że jemu pozostawia zorganizowanie dorocznej wyprawy narciarskiej. Nic nie zrobił. Gdy okazała swoje rozczarowanie, ich sześciolletni syn oświadczył gniewnie: „Nie złość się na tatusia. Jest chirurgiem i ciężko pracuje. Ma tak wiele zajęć i jego praca jest tak ważna, że pomagają mu pielęgniarka i asystentka. Nie miał czasu na organizowanie wyjazdu”. Zaś drugi syn dodał: „Tatus jest tak ważny, że nawet ma dyktafon. Ty nie masz dyktafonu!”.

Wielu ludzi śmieje się, słysząc podobne anegdoty, i nie dostrzega w nich bolesnego upokorzenia i obwiniania kobiet.

Praca matki jest nie tylko niedoceniana, ale również niezauważana. Nawet robotnik przy taśmie w fabryce dostaje regularnie pensję, która niesie ze sobą informację: „Ktoś ceni wykonywaną przez ciebie pracę”. Tymczasem za wypełnianie obowiązków macierzyńskich nikt nie otrzymuje pieniędzy, a większość nudnych i ciężkich zajęć bywa ignorowana lub lekceważona. Która matka usłyszała od męża albo dzieci: „Wytarłaś kurze w całym domu! Dziękii!”?

Możesz sądzić, że twoja matka została doceniona. Wiele kobiet opowiadało mi, że ich matki są „silnymi kobietami”, jakby to świadczyło o ich wysokiej ocenie. W niektórych przypadkach być może tak jest, ale uważaj, żeby nie przerodziło się to w kolejny sposób przypisywania jej negatywnych cech: „Nie martw się o moją matkę. Idzie do przodu jak taran!”. (Patrz rozdział piąty: postrzeganie matki jako silnej często oznacza uważanie jej za niebezpieczną). Kiedy bez zastanowienia opisujemy silną osobowość matki, myślimy o jej władzy, polegającej na tym, że kazała nam wrzucać brudne ubrania do pralki albo wzbudzała wyrzuty sumienia. Nie dostrzegamy, że poza domem ma niewielkie wpływy. Zapewne nawet w rodzinie nikt jej nie szanuje ani nie docenia i choć wszyscy się jej boją, jest przedmiotem kpin.

Ludzie, którzy ze łzami wzruszenia mówią o „macierzyństwie” albo o własnych matkach, w bezpośrednich kontaktach często traktują je pogardliwie. Paradoksalnie macierzyństwo z zasady jest opisywane w samych superlatywach, jako niezwykle ważne, dlatego matki wstydzą się narzekać na swój status, który w istocie jest niski.

W latach pięćdziesiątych, w epoce krytykowanej za spopularyzowanie obrotu „szczęśliwej kury domowej”, Philip Wylie zebrał wszystkie poniżające wyobrażenia matek i nadał im odstręczającą formę. Jego książka *Generation of Vipers {Pokolenie żmij}* ziele nienawiścią do matek i chociaż czytanie jej sprawia ból, powinnyśmy wiedzieć, co cieszyło się popularnością w tamtych czasach. Ponadto pisarstwo Wylie’ego niewiele różni się od współczesnych żartów czy poglądów terapeutów. Wylie pisał:

„Gigantyczne uwielbienie dla mamy całkowicie wymknęło się spod kontroli. Na subiektywnej mapie naszego kraju znalazłoby się więcej sznurków, za które pociąga, i krótkich smyczy, na jakich nas prowadzi, niż dróg lub linii telefonicznych. Mama jest wszędzie, ogarnia wszystko i znajduje się cholernie blisko niemal każdego, a od niej zależy przyszłość Stanów Zjednoczonych. Przebrana za dobrą, starą mamę, drogą staruszkę, słodką mateczkę, twoją kochającą mamuszkę i tak dalej...

... nikt pośród [amerykańskich mędrców] — żaden wielki czy odważny mężczyzna — od rozpoczęcia obrad pierwszego kongresu aż po dzień dzisiejszy nie stanął na mównicy i nie objawił prawdy, której niewątpliwie potrzebuje Ameryka: »Panowie, mama jest głupia«.

... Mama była tak zajęta [wychowywaniem dzieci i prowadzeniem domu], że rzadko sprawiała problemy rodzinie, jej równie zajęтым koleżankom ani tym bardziej sobie. Zwykle, a zmieniło się to dopiero bardzo niedawno, zaharowana mama umierała w kwiecie wieku.

... Dzisiaj nie ma nic do roboty, w przeciwieństwie do dziesiątek tysięcy mężczyzn, którzy ją utrzymują, więc każda jazgocząca Czepialska żyje niesłuchanie długo, tupie nogami i plecie banialuki wmieszana w tłum mężczyzn, hałaśliwy rodzaj nijaki z winy pomyłki natury albo naukowej kastracji, podtrzymywana przy życiu przez postęp naukowy, połączenie ozora, sutka i blichtru".

Wylie jest cytowany powszechnie, aby usprawiedliwić ataki na matki, zastrydzić mężczyzn, którzy je kochają i nie chcą źle traktować, oraz sprawić, by kobiety potępiły miłość macierzyńską. Nikt przy zdrowych zmysłach nie pokochałby istoty tak obrazowo opisanej przez Wylie'ego. Nawet ludzie, którzy nie czytali jego książki, znają najważniejsze cechy matki z jego opisu.

Ukuty przez pisarza termin „mamizm” był powszechnie wykorzystywany do złośliwego opisywania rzekomej groźby dominacji matek. Współcześnie obwinianie utrwała „mamizm” rozumiany inaczej, paralelnie do pozostałych „izmów”: seksizmu, rasizmu, agizmu [prześladowania z powodu wieku - przyp. tłum.] lub klasizmu [prześladowania za pochodzenie — przyp. tłum.]. Być może pora zacząć traktować ten termin jako dobitne i związane określenie syndromu zrzucania winy na matkę i nienawiści do niej, stanowiące formę również negatywnego uprzedzenia, jak inne znane „izmy”.

Chociaż pod koniec lat sześćdziesiątych publiczne wyrażanie poglądów antymurzyńskich uznano za niewłaściwe (sam rasizm oczywiście przetrwał), nadal można złośliwie kpić z Czarnych, o ile żart dotyczy murzyńskich (a także żydowskich lub włoskich) matek, babć lub teściowych. Kąśliwe uwagi o Czarnych albo innych grupach etnicznych wyszły z mody, podobnie jak poglądy antysemityczne, ale wyłącznie te, które dotyczą całej grupy (nieokreślonej płci) albo mężczyzn. W nowym stuleciu rasizm nie zniknął, przybrał tylko subtelniejsze formy, trudniejsze do uchwycenia i zaatakowania; podobnie seksizm stał się bardziej finezyjny. Choć prostackie żarty<sup>7</sup> ośmieszające kobiety w pewnych kręgach uważane są za niegodne, nadal można wyżywać się na matkach. O matkach i teściowych krąży znacznie więcej dowcipów niż o ojcach

i teściach. Kiedy jesteś matką, musisz udawać, że cię bawia, bo jeśli pokażesz, jak ci przykro, zostaniesz uznana za nadwrażliwą albo śmieszna.

Kiedy zdamy sobie sprawę z łatwości, z jaką obwinia się matki i zrozumiemy na ile ten stereotyp zniekształca nasze spojrzenie, zaczniemy lepiej dostrzegać własne postępowanie. Przyjaciółka, kiedy dowiedziała się, że piszę tę książkę, opowiedziała mi:

**„Ubiegłej nocy nie mogłam spać. Rozmyślałam o mojej osiemdziesięcioletniej matce, która jest w domu starców i zapewne wkrótce umrze. Ile razy rozmawiam z siostrą, zawsze narzekamy: »Wiesz, co mi wczoraj powiedziała? Spytała, dlaczego obciąłam włosy! Czemu nie zostawi mnie w spokoju?«.**

**Zastanawiałam się nad wszystkimi wypowiedziami mamy, które doprowadzały mnie do szału, i myślałam, czego nie zrobiła, chociaż bardzo mi na tym zależało. A potem przypomniałam sobie twoją książkę i aż usiadłam na łóżku, pytając siebie, dlaczego zawsze koncentruję się na negatywnych stronach tego co robi. Czemu nigdy nie myślę co dobrego zrobiła dla mnie? A przecież kiedy rozstałam się z mężem, przyjechała do mnie, zajęła się mną i dziećmi. Wielokrotnie ułatwiała mi życie albo mnie rozśmieszała”.**

Moja przyjaciółka dostrzegła, że jej doświadczenie zostało wypaczone poprzez pogląd „to matka jest winna” i rozumiała, że w ten sposób zapomniała o miłości i poczuciu humoru matki, a skupiła się wyłącznie na jej wadach. Być może nie zdawała sobie sprawy, że obwiniając matkę, nie dopuszcza do świadomości lęku przed zbliżającą się jej śmiercią.

## **Wszędzie obwiniają matkę**

Jeśli jesteś córką, nie sądz, że zniekształceniu uległo wyłącznie twoje spojrzenie. Obwinianie matki zostało wplecione w codzienne życie. Na każdym poziomie rozmowy i dyskusji na dowolnym forum matki są ignorowane, poniżane i stają się kozłami ofiarnymi: w dowcipach (często nieśmiesznych), na samochodowych nalepkach, w programach telewizyjnych i w filmach, w pracach popularnych autorów, w naszych rodzinach, w literaturze naukowej, w sądzie i u terapeuty.

To zjawisko widać także w języku potocznym: znajdź równie upokarzające określenia na ojca, jak powszechnie stosowane wyrażenie w rodzaju „sukin-syn”. Nawet zwroty, które nie są przekleństwami, na przykład „maminsynek”, nie mają takiego ciężaru gatunkowego jak „córeczka tatusia”. Określenie „maminsynek” przywołuje obraz nadopiekuńczej, troskliwej matki, której „synek” ma problemy emocjonalne albo z powodu bliskiego kontaktu z matką jest za

mało męski i w rezultacie żałosny. Tymczasem „córeczka tatusia” jest dziewczynką, której się poszczęściło i została wyróżniona przez rodzica cieszącego się wyższą pozycją w domu. W najgorszym razie może zostać oskarżona o nadmierne wykorzystywanie „kobiecych sztuczek”.

Ruth Goodman, pracownica społeczna z Toronto, opowiedziała mi następującą historię: podczas odbywającego się w tym mieście festiwalu filmowego zapytano jednego z reżyserów, dlaczego w jego filmie znalazło się tak wiele przemocy. Odparł: „Gdybyście znali moją matkę, wszystko stałoby się jasne”. Słuchacze wybuchnęli śmiechem. Ta złośliwa odpowiedź pozwoliła mu uniknąć odpowiedzialności za własne dzieło i skierować uwagę na matkę. Jak na ironię, filmowa matka zgrzeszyła tylko słabością do niegustownej tapety i kiepskiej muzyki, natomiast prawdziwe problemy psychiczne miał ojciec.

Kiedy mówię o książce *The Myth of Women's Masochism (Mit o kobiecym masochizmie)*, w której świadomie unikałam obwiniania matki, często dowiaduję się, że czytelniczki jednak potrafią odnaleźć ten wątek. Po wykładzie zawsze ktoś na mnie czeka i mówi: „Przeczytałam twoją książkę i zrozumiałam, o co ci chodzi. Zgadzam się, że kobiety nie są masochistkami i nie lubią cierpieć. Poza moją matką”. Wynika z tego, że bliżej nieznaną liczbą ludzi wierzy, iż ich matka jest jedyną żyjącą na ziemi masochistką, co oznacza uznanie jej za wariatkę.

Najbardziej znaczącym przykładem zjawiska obwiniania matki w rodzinie jest sytuacja, w której matka przypisuje sama sobie winę za wszelkie problemy. Matki niesfornych dzieci, jeśli stosują nieco mniej surową od przeciętnej dyscyplinę, zarzucają sobie „nieokreślanie granic”, a jeżeli są wymagające, uważają, że „zbyt ostro traktowały potomstwo”. Matki wiecznie przeziębionych dzieci przypisują sobie winę za to, że nieodpowiednio je ubierały (choć wcale tak nie było), zamiast zgłaszać pretensje do pediatrów, którzy zapominają je uprzedzić, że katar i kaszel mogą być objawami alergii i nie tłumaczą, iż nie sposób zapobiec chorobie, jeśli dziecko przebywa w grupie. A ponieważ ze wszystkich stron sypią się na matki zarzuty, uczymy się włączania do tego chóru.

Nadal dziwią mnie wykształcone kobiety na stanowiskach uważające się za złe matki, chociaż nie ponoszą całkowitej odpowiedzialności za cierpienia swoich dzieci. Jedną z takich kobiet zasypywano zaproszeniami na wykłady. Kiedy dowiedziała się, że jej córka zachorowała na bulimie, przerwała cykl prelekcji, pośpieszyła do domu, by się nią zająć, i zdołała jej pomóc wrócić do zdrowia! Ale uznała, że to ona ponosi winę za chorobę dziecka, ponieważ przez lata zaniedbywała jego emocjonalne potrzeby, koncentrując się na własnej karierze, i na dodatek cieszyła się z podziwu córki dla jej osiągnięć.

Chociaż typowy, współczesny ojciec jest pochłonięty pracą zawodową, a przy tym pragnie szacunku i aprobaty dzieci, nigdy nie spada na niego wina za problemy potomstwa. Ponadto ta kobieta rozwiodła się z mężem, więc prawdopodobnie do bulimii przyczyniły się okoliczności rozstania rodziców albo nawet sposób, w jaki ojciec traktował córkę. Ale matka nigdy nie wspominała o innych potencjalnych przyczynach. Kiedy słuchałam, jak publicznie przyznaje się do „winy”, ponieważ nie sprawdziła się jako matka, czułam ból i przerażenie. Jej samoocena była wybitnie niesprawiedliwa, utrwałała skłonność do obwiniania matek, matki zaś zachęcała do brania wina na siebie.

Nawet jeśli nie bijemy się w piersi, pozostali członkowie rodziny robią to za nas. Eseistka Nancy Mairs opowiada, że gdy jej szesnastoletnia córka Anne wyjechała jako wolontariuszka do Ameryki Środkowej, teściowie mieli do niej pretensje, że zgodziła się na tę wyprawę.

„[Rodzice George’a] nigdy nie rozmawiali z nim na ten temat. Najpierw było mi przykro i złościłam się, kiedy robili mi wyrzuty. Potem zrozumiałam, dlaczego tak się dzieje. Uznali, że George przecież nie wie, co powinny robić dziewczęta, a czego im nie wolno, a nawet gdyby wiedział, i tak by milczał. Ale ja powinnam zaprotestować, ponieważ jestem matką Anne”.

Opinie psychologów i terapeutów, których powszechnie uważa się za specjalistów od zachowań ludzi, jeszcze potęgują skłonność do obwiniania matek. Często zapominamy, że na ich badania i teorie wpływa ta sama tendencja czynienia z matek kozłów ofiarnych, która dominuje w całym społeczeństwie.

## **Specjaliści obwiniają matkę**

Skoro badacze tak twierdzą, to musi być prawda

W pierwszym rozdziale wspomniałam o tym, jak studiowałam zjawisko obwiniania matek występujące wśród specjalistów od zdrowia psychicznego. Cytaty pochodziły z tekstów publikowanych w czasopismach naukowych i wskazywały, że większość specjalistów nawet nie próbuje ukryć swojego nastawienia i nie widzi takiej potrzeby. Odkryłam to podczas wstępnych badań i takie podejście dominuje nadal.

Razem z moim studentem, łanem Hall-McCorquodale'em, przeczytaliśmy sto dwadzieścia pięć artykułów opublikowanych w 1970, 1976 i w 1982 roku w dziewięciu prestiżowych czasopismach poświęconych zdrowiu psychicznemu. Niektóre teksty opisywały pojedyncze przypadki, inne zawierały wyniki badań przeprowadzonych w dużych grupach ludzi z problemami

emocjonalnymi. Każdy artykuł zaklasyfikowaliśmy zgodnie z sześćdziesięcioma trzema odmiennymi sposobami obwiniania matek, poczynając od „liczby słów użytych do opisu matek” i „liczby słów wykorzystanych do opisu ojca”, kończąc na powtarzaniu wcześniejszych oskarżeń pod adresem matki bez analizowania, czy są adekwatne do określonego przypadku. Odkryliśmy, że bez względu na płeć autora i jego zawód (psychoanalityk, psychiatra, psycholog, pracownik społeczny) większość specjalistów z lubością obwinia matki. W stu dwudziestu pięciu artykułach matkom przypisano winę za siedemdziesiąt dwa różnorodne problemy ich dzieci, począwszy od moczenia się, a skończywszy na schizofrenii, poprzez nieumiejętność radzenia sobie z daltonizmem do agresywnego zachowania, od trudności z nauką po „morderczy transeksualizm”.

W roku 1985 opublikowaliśmy dwa artykuły o naszych odkryciach, a reakcje czytelników dały nam wiele satysfakcji. Oto typowy list od kobiety: „Oboje z mężem jesteśmy praktykującymi psychiatrami i od lat próbuję go przekonać, że za wszelkie nieszczęścia obarcza się winą matki. Teraz otrzymałam dowód czarno na białym!”. Jej list ilustruje ważne, trwałe zjawisko: większość terapeutów, podobnie jak mąż tej kobiety, nawet nie zdaje sobie sprawy, jak często obwiniane są matki. Nieliczne negatywne opinie wyraziły wyłącznie osoby, które obawiały się, że zmniejszenie zarzutów wobec matek spowoduje zwiększenie pretensji do ojców, chociaż nigdy do tego nie zachęcaliśmy. Obawa przed obciążaniem winą ojców ostro kontrastuje z zadowoleniem większości terapeutów z obwiniania matek.

Zjawisko to występuje niepokojąco często w publikacjach terapeutów. Czasem polega na przedstawieniu matek i ich zachowania jako patologicznego albo zrzucaniu na nie nieproporcjonalnie dużej odpowiedzialności za problemy dzieci. Terapeutka Jane Knowles omawia to w sposób następujący: „Psychiatrzy powoli zdają sobie sprawę z nieszczęśliwego położenia wielu młodych matek, lecz wciąż uważają to za problemy jednostkowe”. Potwierdziła także, że leczące się u niej kobiety są zupełnie „normalne”, chociaż — co zrozumiałe — walczą ze stresem związanym z macierzyństwem, ale sądzą, że są „chore”, ponieważ nie potrafią z łatwością i spokojem wypełniać przypisanych matce obowiązków.

Szczególnie dobitny przykład został niedawno opublikowany w „American Journal of Orthopsychiatry”, czasopiśmie, w którym ukazała się także nasza dokumentacja tego zjawiska. Dotyczył przypadku, w którym terapeuci nadmiernie obwiniają matki dzieci z trudnościami psychologicznymi. Badacze obserwowali je przez szesnaście lat, by odkryć wcześniejsze zachowania,



które mogły doprowadzić do przejawów agresji w wieku dojrzewania. Choć większość dzieci miała oboje heteroseksualnych rodziców, naukowcy badali wyłącznie więź łączącą je z matkami. Nic dziwnego, że znaleźli zależność między tym, co nazywali „negatywnym” traktowaniem przez matki, a późniejszym agresywnym zachowaniem dzieci. Ale nieścisłości nie polegały tylko na skoncentrowaniu się wyłącznie na matkach. Badacze nie wzięli także pod uwagę, że być może „negatywne” zachowanie matek mogło być skutkiem zajmowania się trudnym dzieckiem, a nie przyczyną jego postępowania.

W innych, niedawno opublikowanych pracach, autorzy wskazali, że poważne zaburzenia osobowości, za których powstawanie tradycyjnie obwiniano matki, są najczęściej skutkiem długotrwałego wykorzystywania seksualnego dziecka, a tego w zdecydowanej większości dopuszczają się mężczyźni. W tej sytuacji obwinianie matki stanowi niesprawiedliwość, mąci w głowach ofiarom kazirodztwa i, co gorsza, odwraca uwagę od prześladowców.

Powszechne uprzedzenie nie jest nowym zjawiskiem. Pojawiło się, zanim jeszcze nasze matki zaczęły nas wychowywać. Sześćdziesięcioletnia mama trojga dzieci opowiedziała mi, jak podczas studiów dowiedziała się, że istnieje poważna choroba psychiczna, nazywana autyzmem niemowlęcym, będąca skutkiem odrzucenia dziecka przez matkę pozbawioną uczuć macierzyńskich (później ta teoria okazała się błędna): „Ilekcroć brałam na ręce któreś z dzieci, a byłam zmęczona albo myślałam o czymś innym, bałam się, że wpadną w autyzm!”.

Analogiczny, współczesny przykład to wymaganie od matek, aby pomagały dzieciom, które mają trudności z nauką. Przez wiele lat pracowałam z takimi dziećmi i opisywałam ich problemy. Choć podobne trudności są wynikiem braku motywacji albo wiedzy, często obserwowałam obarczanie matek całkowitą odpowiedzialnością za rozwiązanie problemów dzieci. Jedna z nich określiła to tak: „Przeczytałam wszystkie książki o tym, jak nauczyć dziecko czytać i próbowałam wykorzystać zdobytą wiedzę. Ale nic nam nie wychodziło. Pod koniec każdej lekcji obie czułyśmy się zawiedzione. Nauczycielka powtarza, że powinnam dalej pracować z Jessicą, ale nie wiem, co mogłabym jeszcze zrobić”.

Socjolożki Dorothy Smith i Alison Griffith odkryły, że system szkolny w znacznym stopniu opiera się na matkach, a nauczyciele liczą na wyręczenie przez nie szkoły. Dotyczy to nie tylko dzieci z problemami, ale także pierwszaków, które powinny znać alfabet, bo wcześniej mają nauczyć go ich matki.

### Koronny dowód: wykorzystywanie dzieci

Jednym z bardziej przejmujących przykładów tendencyjnej interpretacji badań jest sprawa maltretowania i wykorzystywania seksualnego dzieci. Zbieranie danych o znęcaniu się nad najmłodszymi jest trudne, ponieważ — zwłaszcza w środowisku bogatszych, lepiej wykształconych ludzi — takie fakty się ukrywa. Dlatego, gdy zadajemy pytanie „Kto wykorzystuje dzieci?“, otrzymujemy zniekształcony obraz. Wielu tak zwanych specjalistów twierdzi, że kobiety częściej stosują kary fizyczne niż ojcowie. To zaskakuje ludzi, którzy uważają matki za „anioły ogniska domowego”, ale pasuje do mrocznego stereotypu kulturowego „złych czarownic” nieumiejących zapanować nad okrucieństwem.

Naukowcy głoszący podobne tezy rzadko pytają, ile czasu każde z rodziców spędza z dziećmi. Najczęściej matki przebywają z potomstwem znacznie dłużej niż ojcowie, którzy niejednokrotnie porzucają dom albo rzadko w nim bywają. Jednak liczni „eksperti” wierząc, że matki są bardziej skłonne do bicia dzieci niż ojcowie, poważnie fałszują rzeczywistość.

Ten nieprawdziwy obraz ma wpływ na matki. Niemal każda osoba, która zajmowała się dziećmi, czasem czuła się tak sfrustrowana, zmęczona i bezradna, że stosowała karę cielesną albo uciekała się do przemocy (a potem dręczyła ją sumienie). Chociaż maltretowanie dzieci jest godne potępienia, bo wyrządza się im krzywdę, moje prace na ten temat wskazują, że niewłaściwa interpretacja gromadzonych danych prowadzi do ignorowania istotnych elementów, które przyczyniły się do pojawienia się przemocy; są to: brak oparcia w rodzinie albo rozpaczliwie trudna sytuacja matki. W ten sposób rośnie obawa przed zagrożeniem ze strony matek, co wydaje się typowym wywoływaniem wilka z lasu: kobieta wierzy, że jest okropną matką, spada poczucie jej własnej wartości, a zwiększa się świadomość izolacji, w konsekwencji wzrasta prawdopodobieństwo stosowania przemocy.

Część naukowców, którzy uważają, że opiekunowie społeczni powinni wykorzystywać zdobyte dane do zdemaskowania znęcających się rodziców, koncentruje się na matkach. Informacja prasowa opublikowana przez duży uniwersytet stwarza wrażenie, że tylko matki maltretują dzieci. Chociaż tekst nosi tytuł: *Study of Family Interaction Leads to New Understanding of Abusive Parents* (*Studium nad interakcjami rodzinnymi prowadzi do nowego spojrzenia na rodziców, którzy znęcają się na dziećmi*), cały akapit omawiający wyniki badań odnosi się do matek. Notka informuje o stworzeniu portretu agresywnych „rodziców”, gdy tymczasem badano wyłącznie matki! Następnie opisywane

są różne postawy kobiet: ostra/natarczywa, zazdrosna/wroga i obojętna uczuciowo:

**„Ostre/natarczywe matki są zbyt wymagające i nieustannie karzą dzieci, żądając grzecznego zachowania...**

**Zazdrosna (wroga) matka nie okazuje dziecku pozytywnych uczuć. Niszczy poczucie własnej wartości dziecka, nie poświęca mu uwagi ani nie daje ciepła...**

**Matka obojętna uczuciowo nie angażuje się w wychowanie dziecka. Sprawia wrażenie przygnębionej i nie interesuje się zajęciami potomka”.**

A zatem wina leży w chorobie psychicznej albo złośliwości poszczególnych matek, stwarza się wrażenie, jakby ojcowie nigdy nie maltretowali dzieci albo jakby zapomniano, że do znęcania się doprowadziły bardziej skomplikowane zależności rodzinne i społeczne.

W latach osiemdziesiątych ruch kobiecy przewyciężył mit dominujący w ówczesnej psychiatrii, zgodnie z którym kazirodztwo uważano za bardzo rzadkie zjawisko. Miliony kobiet ujawniły, że w dzieciństwie były molestowane seksualnie. Specjaliści od zdrowia psychicznego szybko przerzucili winę na matki ofiar (choć niemal zawsze przestępstwo popełniali mężczyźni), ponieważ często wiedziały o występku, a jednak zezwalały na niego, uważając, że w ten sposób będzie im łatwiej („teraz nie muszę z nim spać”), tak organizując życie rodzinne, żeby mąż i córka mogli być sami, oraz odmawiając małżonkowi współżycia. Nawet jeśli matka jest nieobecna, poważnie chora albo niepełnosprawna, zostaje obwiniona o napaść męża na córkę. Mary DeYoung pisała w „Journal of Family Violence”: „Nawet kobiety, które wierzyły córkom, wspierały je i osłaniały, nie unikną krytyki”. DeYoung zauważa, że rzadko się pyta kobiety, co zrobiły, kiedy dowiedziały się o kazirodztwie.

W przypadku kazirodztwa specjaliści i społeczeństwo obciążają matki odpowiedzialnością, dlatego córki często przypisują im większą winę niż mężczyznom, którzy je wykorzystali. Z takim wzorcem postępowania, polegającym na obarczaniu winą matki, a ignorowaniu wykroczenia lub nawet rozgrzeszaniu sprawcy, mamy do czynienia, gdy przestępcę nazywa się „chorym”, czyli osobą o ograniczonej poczytalności. Ale, jak stwierdza Carole Ann Hooper, „kobietom powszechnie przypisuje się całkowitą odpowiedzialność”, chociaż „pozbawia się je możliwości, żeby w pełni ją na siebie wzięły”. Hooper zauważa, że kobiety szukające pomocy nie otrzymują wsparcia ze strony pracowników socjalnych, a w niektórych sytuacjach sprawa kończy się objęciem nadzorem matki! W „Journal of Child Sexual Abuse” Ila Schonberg stwierdza, że matki z przejęciem składające zeznania o kazirodztwie są najczęściej opisywane

jako „histeryczki”, a sąd przyznaje sprawcy prawo do spotkań z dzieckiem w cztery oczy.

Mając podstawową wiedzę o kazirodztwie, nie można zaakceptować takiego podziału winy. Doktor Kathleen Coulbourn Faller z University of Michigan School of Social Work na podstawie ponad trzystu spraw stwierdziła, że matka zazwyczaj o niczym nie wie. Kiedy zorientuje się w sytuacji, najczęściej ujawnia co się dzieje i próbuje przeciwdziałać dalszym aktom. Jeśli milczy, dzieje się tak zwykle dlatego, że mąż szantażem wymusza to na niej i córce albo została nauczona, iż kobieta dba o to, by rodzina się nie rozpadła (słuchając męża bez względu na okoliczności). A odkrycie molestowania rzeczywiście często prowadzi do rozpadu małżeństwa. Poza tym jednym z powodów, dla których matki nie podejrzewają kazirodztwa, jest fakt, że wielu sprawców nadal sypia z żonami. Niejednokrotnie, gdy matka wie o kazirodztwie, sprawca znęca się także nad nią (i dziećmi), a przerażona kobieta obawia się, że jeśli ujawni przestępstwo, mężczyzna może kogoś okaleczyć lub zabić.

Niektóre córki, próbując poinformować matkę o molestowaniu, robią to tak ogólnikowo lub mętnie — boją się albo czują się winne — że matki nie wiedzą o co chodzi, a ponieważ wykorzystywanie seksualne dla większości ludzi jest czymś niewyobrażalnym, matka często nie rozumie, co córka chce jej powiedzieć (tym bardziej jeśli sprawca jest partnerem matki). Jak wyjaśniła pewna wykształcona, kochająca matka: „Gdyby, zanim się o tym dowiedziałam, ktoś zasugerował, że mój były mąż wykorzystuje naszą córkę, odparłabym: »Jest bezwzględny, przebiegłym egoistą, ale molestowanie seksualne? Nigdy by tego nie zrobił«”.

Istnieje wiele dowodów, że mężczyźni popełniający kazirodztwo potrafią je dobrze ukryć. Podobnie jak alkoholicy, są gotowi wszystkiemu zaprzeczać i tuszować przestępstwo. Oczywiście matka, która ogranicza ojcu możliwości spędzania czasu sam na sam z córką, może być uznana za zaborczą.

Ale nawet w najbardziej skrajnych przypadkach obwiniania matki o maltretowanie pojawia się nadzieja.

Pewna ofiara molestowania, kobieta po dwudziestce, wyznała podczas spotkania grupy wsparcia, że dorosły sąsiad wykorzystywał ją seksualnie, gdy była dzieckiem. Kiedy opowiedziała o tym matce, ta milczała i nie reagowała. W konsekwencji dziewczyna była przekonana, że matka ją zdradziła i odmówiła pomocy. Liderka grupy zachęciła ją, żeby zdobyła się na odwagę i porozmawiała o tym z matką. Oto odpowiedź matki: „Gdy wyznałaś prawdę, bardzo się bałam, że powiem coś złego albo zaszkodzę ci swoim zachowaniem, więc postanowiłam nie reagować. Poszłam do psychiatry, który mi poradził, żebym ze względu na ciebie nigdy o tym nie wspominała”.

Córka, nie mając o tym pojęcia, przez lata obwiniała matkę. Nic dziwnego, przecież wszystkie zostałyśmy tego nauczone.

#### Obwinianie matki przez terapeutów

Psychoterapeuci zyskali autorytet w czasach młodości naszych matek i cieszą się nim do dziś. W poradnikach, artykułach i talk-show specjaliści od zdrowia psychicznego obwiniają o wszystko matki, ponieważ zostali tego nauczeni na studiach. Od lat trzydziestych psychoterapeuci mają ogromny wpływ na ludzi i wiele osób uważa ich za ekspertów prezentujących obiektywną prawdę naukową, tymczasem takie założenie jest błędne.

Niektórzy wrażliwi psychoterapeuci udzielili znaczącej pomocy zrozpaczoną matkom i córkom. Ale inni przez lata — świadomie lub kierując się niewiedzą — intensywnie promowali obwinianie matek. Pacjentka ujawnia terapeutę najskrytsze uczucia i wstydlive tajemnice. Zgłasza się na terapię, żeby poczuć się lepiej oraz poznać prawdę o sobie i własnym życiu. To daje terapeutę absolutną władzę. A ponieważ szkolenie większości terapeutów obejmuje w dużym stopniu obwinianie matek i kobiet, tylko wybitniejsi spośród nich umieją pomóc pacjentce wyjść poza obowiązujące stereotypy. Pozostali szczerze wierzą, że oskarżanie matki znajduje podstawy w rzeczywistości i próbują przekonać o tym pacjentów. W wyniku takiej postawy kobiety zmuszane są do akceptowania poglądów terapeuty, który opisuje je same i ich matki - albo pacjentki w roli matek — jako manipulantki, osoby nadopiekuńcze, natarczywe, zimne, odpychające dziecko i tym podobne. Zobaczmy na przykładach, jak terapeuci poniżają matki.

Od lat sześćdziesiątych na podejście terapeutów do matek ma wpływ teoria Margaret Mahler mówiąca o psychologicznej „separacji i indywiduacji” dziecka. (Chociaż Mahler przeprowadziła ważne badania nad głęboko zaburzonymi dziećmi, jej prace są powszechnie wykorzystywane do obwiniania matek). Mahler radzi terapeutom, żeby uważnie obserwowali matkę wchodzącą do gabinetu. Mają dostrzec, czy niesie dziecko „jakby było jej częścią” (w ten sposób okazując, że nie potrafi się od niego oddzielić), czy „jak przedmiot” (a więc jest zimna i odpycha potomstwo). Wyobraźcie sobie, że przygląda się wam terapeuta nastawiony wyłącznie na klasyfikowanie i wyszukiwanie wszelkich cech złej matki! Jeszcze gorsze jest wyobrażanie sobie, co powie matce o jej związku z dzieckiem.

Laicy nie znają prac Mahler i myślących podobnie psychologów, niemniej jednak liczne teorie opierające się na obwinianiu matki powszechnie funkcjonują. Jedną z popularnych współczesnych szkół psychoterapii zarzuca żonom

alkoholików, narkomanów, hazardzistów i rozpustników, że rujną życie dzieciom, ponieważ wspierają nałogi mężów. Zwolennicy tej teorii opisują matkę lub żonę terminem „współzależniona”, głosząc, że „potrzebuje” problemów męża, ponieważ: „uwielbia odgrywać rolę świętszej od papieża” albo „czierpie satysfakcję z odrażającego i obrzydliwego wyglądu pijanego małżonka”.

Ale gdybyśmy zapytali te kobiety, jakby się czuły, gdyby ktoś za pomocą czarodziejskiej różdżki uwolnił ich mężów od nałogu, oddychają z ulgą. Mężczyźni próbujący wyrwać się z uzależnienia borykają się z problemami fizycznymi i psychicznymi, a wielu z nich wyładowuje frustracje na rodzinie, znęcając się nad żoną i dziećmi. Kiedy kobiety rozpaczają z powodu pogorszenia swojej sytuacji, wielu terapeutów mówi: „Aha! Ona nie chce, żeby mąż przestał pić!”. Ignorują to, że kobieta marzy, aby mąż jednocześnie przestał i pić, i ją maltretować.

Inni alkoholicy wychodzący z nałogu wstydzą się żon, które widziały ich pijaństwo i chcą odejść. Dlatego niektóre kobiety boją się wyleczenia męża, co jednak nie uprawnia do twierdzenia, że wołają, aby nadal pił. Ironia polega na tym, że matki opuszczające uzależnionych mężów są oskarżane o rozbijanie rodziny i pozbawianie dzieci ojca, a kobiety utrzymujące związek otrzymują poniżającą i patologizującą nazwę „współzależnionej”, a także zarzuca się im, że „nadmiernie kochają” i nie potrafią ocalić dzieci przed skutkami nałogu taty.

Nie musisz być specjalistką od zdrowia psychicznego, żeby zauważyć kulturowo uwarunkowaną skłonność do obwiniania matki za alkoholizm ojca. Gwiazda telewizyjna Suzanne Somers opisuje gniew, który ona i jej rodzeństwo żywiło do matki z powodu pijaństwa ojca. Wyczuwali, czym grozi konfrontacja z ojcem, który się nad nimi znęcał, ale szukając drogi wyjścia, skierowali swoje rozczarowanie i wściekłość na matkę. Historia Somersów skończyła się dobrze, ojciec Suzanne przestał pić, a ona z rodzeństwem doceniła siłę i miłość matki, dzięki której przetrwali ciężkie czasy.

Kiedy zaś pacjentem nie jest mąż, ale dziecko, wtedy obwinianie matki nie ma granic. Przyjaciółka opowiedziała mi, jak stała się celem ataków psychiatry, chociaż była bezradna i przerażona chorobą dziecka. Dziesięcioletnia córka Kumiko, Laurel, zachorowała na żołądek i wymiotowała. Chociaż objawy znikły, nadal była osłabiona i mdliło ją na widok potraw. Kumiko delikatnie namawiała ją do jedzenia, ale mdłości i osłabienie nie ustępowały. Lekarz rodzinny zalecił liczne i kosztowne badania, które nie wykryły fizycznych przyczyn, więc skierował Kumiko i Laurel do szpitala przy uniwersytecie stanowym, trzy godziny jazdy samochodem od ich domu.

Lekarze dyżurni nie znaleźli przyczyn dolegliwości Laurel, więc wysłali ją na oddział psychiatryczny. Tam kazano Kumiko zostawić córkę na trzy tygodnie i przestać się z nią kontaktować. Kiedy Laurel płakała z tęsknoty, psychiatrzy stwierdzili, że „jej związek z matką jest zbyt bliski i symbiotyczny”. Po obserwacji odesłali ją do domu, choć nadal miała dolegliwości i była zagrożona w depresji. Laurel otrzymała etykietkę „pacjentka oddziału psychiatrycznego”, więc Kumiko dręczył wstyd i wyrzuty sumienia. Kilka miesięcy później za radą znajomej podała córce dostępny bez recepty środek ułatwiający trawienie. Mdłości ustąpiły, Laurel zaczęła normalnie jeść i szybko wyszła z depresji.

Można bez końca przytaczać podobne przykłady. Kiedy badałam zjawisko obwiniania matki, znalazłam artykuł, którego autorzy postanowili sprawdzić, czy dzieci jeńców wojennych cierpią z powodu doświadczeń ojców. Odkryli poważne problemy emocjonalne potomstwa, będące następstwem stresu u ojców i ich dystansu uczuciowego. Ale winę przypisali matkom! Oto ich wyjaśnienie: kobiety przejmowały się cierpieniami mężów i nie potrafiły odpowiednio zająć się dziećmi! Aphrodite Matsakis w książce poświęconej żonom weteranów z Wietnamu udokumentowała, że obarcza się je winą za wszystkie negatywne skutki choroby psychicznej mężów, które można zaobserwować w ich rodzinach.

Jeśli kobiety zdołały uwolnić się od obwiniania matki, czyniły to zazwyczaj dzięki własnym wysiłkom albo pomocy przyjaciół, nigdy zaś terapeutów. Czterdziestoletnia, wykształcona kobieta opowiedziała mi, jak terapeuta pomagał jej ujawnić gniew na matkę, ale nie poradził, co robić dalej:

**„Moja matka była zastraszona przez ojca i od chwili gdy skończyłam cztery lata, podpuszczała mnie, żebym mu się przeciwstawiała. Obie wiedziałyśmy, że potrafię mówić mu rzeczy, o których sama nie odważyła się wspomnieć. Postawienie mnie w takiej sytuacji nie było fair. Mój terapeuta pomógł mi wyzwolić gniew, ale zostawił mnie samą z wściekłością na matkę, która okazała się manipulantką”.**

Podejście tej kobiety zmieniło się dzięki zdobytemu doświadczeniu, a nie pracy z terapeutą:

**„Dopiero kiedy sama urodziłam dzieci, zobaczyłam jej »manipulacje« w innym świetle. Przede wszystkim zrozumiałam, że czasem rzeczywiście uciekała się do sztuczek, ale w większości sytuacji okazała się wspaniałą osobą. A terapeuta chciał mówić tylko o jej wadach. Teraz, gdy mam własne dzieci, przekonałam się, ile trudu wymaga zmierzenie się z niedościgłym ideałem doskonałej matki i doceniłam, jak wiele dla mnie zrobiła.”**

**Przestałam myśleć tylko o tym, że zmuszała mnie do przeciwstawiania się tacie. Powróciły inne wspomnienia: na ochotnika jechała dwie godziny samochodem, żeby odebrać ciasteczka dla czterystu skautów, a kiedy w pół do trzeciej nad ranem rozkładaliśmy je w domu, powiedziała: »Noc jeszcze młoda! I zostały już tylko miętowe!«. Miała duże poczucie humoru i zawsze stała za mną murem. Podczas terapii zupełnie o tym zapomniałam”.**

Trudno uwierzyć, że terapeuci aż tak bardzo obwiniają matki, nie powinniśmy zamykać na to oczu, ale spróbować zrozumieć ich motywy.

Terapeuci nie ponoszą odpowiedzialności

Nie kwestionujemy opinii osób cieszących się wysoką pozycją społeczną, dlatego też terapeutom uchodzi na sucho nieuzasadnione oddzielanie córek od matek. Podczas konferencji poświęconej matkom i córkom terapeutka pokazała nagranie wideo z rozmowy, w której wzięli udział ojciec, matka i nastoletnia córka. Terapeutka i widownia kpili z matki, która podczas dyskusji ojca z córką „siedziała żałosna, milcząca i zepchnięta na margines”. Tymczasem dziewczynę można uznać za typową „córeczkę tatusia”, objawiającą niezdrowe uwielbienie dla ojca, Prawdziwego Mężczyzny, który wyruszył w świat i zdobył mnóstwo pieniędzy! Ojciec traktował córkę jak rozpieszczoną lalkę, a żadne z nich nie pragnęło kontaktu z matką, która znała ich wady. Woleli dalej prowadzić grę między kochanym i kochającym doskonałym ojcem a kochaną i kochającą doskonałą córką. Terapeutka nie zdawała sobie sprawy, że matka jest jedynym członkiem rodziny, którego nikt nie szanuje. Ojciec cieszy się uznaniem, ponieważ jest mężczyzną i zapewnia rodzinie byt. Córka jest młoda, atrakcyjna i gotowa bezkrytycznie uwielbiać tatę. A matka „tylko” zajmuje się domem. Kiedy jedna z obserwatorek tej sceny zakwestionowała interpretacje pełne zarzutów wobec matki, terapeutka zignorowała jej uwagę. A ponieważ była autorytetem, jej zachowanie ukształtowało ocenę prezentowanej rodziny w oczach większości uczestniczek konferencji.

Zbyt rzadko podajemy w wątpliwość wypowiedzi terapeutów. Większość laików uważa się za słabo zorientowanych w „naukowej” psychiatrii i psychologii (choć trudno do tych dziedzin stosować rygory nauk ścisłych) i boi się, że kwestionując oceny terapeutów, wyjdą na głupców. Tymczasem nawet uczniowie szkół średnich znaleźliby poważne błędy logiczne, niewłaściwą konstrukcję eksperymentu i naciąganą interpretację danych w większości badań dotyczących zdrowia psychicznego, a w opisach konkretnych przypadków nieprawidłową analizę i diagnozę dolegliwości pacjentów. Ale niewielu ludzi



czyta takie raporty, mają raczej zaufanie do tego, co usłyszą w czasie sesji, do wypowiedzi terapeutów podczas talk-show oraz do niedokładnych lub niepełnych opisów przypadków zamieszczonych w poradnikach, które mają za zadanie ilustrować z góry przyjęte tezy. W ten sposób nikt nie kwestionuje zasadności zrzucania winy na matkę, zabiegu często stosowanego przez terapeutów.

### Matki w sądzie

Matki często okazują się całkowicie bezradne w konfrontacji z systemem sądowniczym. Phyllis Chesler zestawiła wyroki sądowe bezpodstawnie odbierające opiekę nad dzieckiem różnym matkom - od tych przeciętnych po wspaniałe. Rickie Solinger twierdzi, że ostatnio matki traciły prawa rodzicielskie, ponieważ były „upośledzone, za młode, samotne, działały w polityce, rozwiodły się i uprawiały seks, były za stare, nieodpowiedniej rasy, były ateistkami, Indiankami, głuchymi, chorymi psychicznie, opóźnionymi w rozwoju, a wreszcie były lesbijkami, rozmawiały z dzieckiem po hiszpańsku, rozpoczęły dzienne studia, były uzależnione od narkotyków lub były biedne”. Renee Romano donosi, że w ciągu kilkudziesięciu lat „do sądów stanowych trafiło około 25 apelacji od wyroków sądów niższej instancji nieprzyznających opieki nad dziećmi z poprzedniego związku białej matce, która wyszła za czarnego mężczyznę”. Dobrym matkom odbierano dzieci, ponieważ pracowały („bardziej zależy im na karierze niż na potomstwie”) albo nie były zatrudnione („nie kochają dzieci na tyle, żeby ponosić koszty ich utrzymania”), dlatego że mieszkały z mężczyzną („są rozwiazęły”) i dlatego że obywały się bez mężczyzny („są wyizolowane” albo „nie potrafią zapewnić dziecku heteroseksualnego, stabilnego środowiska rozwoju”).

W ciągu minionych dwudziestu pięciu lat wzrosła liczba matek lesbijek (wcześniej pozostających w zalegalizowanym heteroseksualnym związku, samotnych bądź żyjących z kobietą, które urodziły dziecko lub je adoptowały). Pomimo wielu badań, które — wbrew powszechnym przekonaniom — wskazują na to, że dzieci wychowane przez lesbijki poziomem emocjonalnego przystosowania, funkcjonowaniem w społeczeństwie czy seksualnością nie różnią się od dzieci wychowanych przez rodziców heteroseksualnych, sądy nie pozbyły się antylesbijskiego nastawienia.

A oto inna forma uprzedzeń względem kobiet. Sędziowie rzadko uznają maltretowanie fizyczne czy seksualne nieletnich lub maltertowanie żony w obecności dzieci za wystarczający powód, by odebrać mężowi prawa rodzicielskie. Dlatego matki, które padły ofiarą przemocy albo były świadkami znęcania się męża nad dziećmi, czują się bezradne.

**Katha Pollitt** wskazuje na hipokryzję sądów zajmujących się uzależnionymi ciężarnymi. Wiele osób, słysząc, że narkomanka zaszła w ciążę, mówi: „Ta kobieta nie zasługuje, by pozostawić jej dziecko”. Ale Pollitt zauważa, że większość sędziów poprzestaje na standardowej reakcji i wcale nie dba o rzeczywiste dobro dziecka czy przyszłej matki, ponieważ „posyłają ciężarne narkomanki do więzienia, ale nie nakazują ich leczenia (programy dla uzależnionych z założenia wykluczają udział w nich kobiet w ciąży), nie zabraniają właścicielom mieszkań wyrzucania ich na bruk oraz nie nakazują położnikom zajęcia się nieubezpieczonymi ciężarnymi, a władzom federalnym pełnego finansowania dożywiania tych kobiet, dzieci i niemowląt, skoro program w tej chwili obejmuje jedynie dwie trzecie uprawnionych”. Artykuł Pollitt dogłębnie zmienia naszą perspektywę: przestajemy obwiniać ubogą, ciężarną narkomankę i dokonujemy szokującego odkrycia, że nasze społeczeństwo (poprzez sądy i inne organizacje) wykręca się od udzielenia jej pomocy.

Terapeuci, występując jako „świadkowie eksperci” w sprawach o przyznanie prawa do opieki nad dziećmi, powszechnie uciekają się do obwiniania kobiet. Systemy sądowy i lecznictwa psychiatrycznego atakują kobiety z dwóch stron. Wiele matek, które sądziły, że ocena psychiatry pomoże im uzyskać opiekę nad dziećmi, zwłaszcza jeśli ojciec okazał się nieodpowiedzialny, miał zaburzenia emocjonalne albo stosował przemoc, przeżyły gorzkie rozczarowanie, kiedy to je uznano za chore, a męża walczącego o prawa rodzicielskie chwalono, że „zależy mu na dzieciach”.

Jak już wspominałam, w ostatnich dwudziestu latach setki tysięcy dorosłych kobiet, ofiar kazirodztwa, ujawniły swoje doświadczenia: w grupach terapeutycznych, próbując zaleczyć emocjonalne rany; podczas rodzinnych spotkań, gdy odważnie atakowały sprawców, słysząc, że molestują dziewczynki z następnego pokolenia; pisząc artykuły i książki, aby pokazać innym kobietom, że nie są same; w sądzie, usiłując powstrzymać sprawców przed znęcaniem się nad bliskimi. Kobiety te były ostatnio darzone większym szacunkiem niż w czasie, kiedy padły ofiarą molestowania, dlatego do niedawna inni ich słuchali i im wierzyli.

Teraz dochodzi do niebezpiecznej zmiany nastawienia. Opowieści dorosłych ofiar traktuje się tak, jakby miały niewiele wspólnego z obecnymi przypadkami molestowania. Nie szanuje się relacji matek i dzieci, powszechne jest twierdzenie, że matki namawiają dzieci do składania fałszywych zeznań przeciwko byłym mężom. Jakie miałyby motywy? Bezwzględne były żony chcą się mścić na mężach i sprytnymi sztuczkami nakłaniają niekompetentnych albo pozbawionych zasad terapeutów do wmawiania dzieciom, jakoby padły ofiarą

molestowania? Owszem, zdarzają się próby oszustw, niesłusznie oskarżony cieszy się życzliwym zainteresowaniem mediów i z pewnością bardzo cierpi. Czasem niewinni ludzie bywają oskarżani o najróżniejsze przestępstwa, ale wówczas nie słyszymy żądań, by ograniczyć możliwość karania złodziei czy morderców. A przecież większość doniesień o seksualnym wykorzystywaniu dzieci jest prawdziwa.

Molestowanie seksualne córki przez ojca stawia matkę w sytuacji bez wyjścia. O matce, która tego nie zgłosi, myśli się, że jest współniczką przestępstwa, a nawet świadomie podzegała do jego popełnienia; o matce składającej doniesienie policji mówi się, że nienawidzi mężczyzn, kłamie albo jest histeryczką.

Ze zdumieniem odkryłam jak wiele ataków na kobiety inicjowanych jest przez prawników. Kiedyś grupa adwokatów rodzinnych poprosiła mnie o wykład na temat „Jak kobiety są oszukiwane przez system prawny”. Szybko się przekonałam, że prawników (jedna kobieta i około dwudziestu mężczyzn) nie interesuje niewłaściwe traktowanie kobiet w sądach. Chcą rozmawiać o przebiegłych, mściwych byłych żonach składających fałszywe zeznania o wykorzystywaniu seksualnym, żeby trzymać eksmężów z dala od dzieci.

Doświadczeni i uczciwi terapeuci - jak chociażby doktor Peter Jaffe, szef poradni przy sądzie rodzinnym w Londynie w stanie Ontario — prezentują obraz bliższy prawdzie. Doktor Jaffe stwierdził, że w ciągu ostatnich sześciu lat brał udział w pięciuset sprawach, w których rozstrzygano o przyznaniu praw rodzicielskich i zaledwie w dwóch doszło do złożenia fałszywego oskarżenia o molestowanie seksualnym, w obu przypadkach matki szczerze wierzyły, że przestępstwo miało miejsce.

Niestety, zbyt mało ludzi ceni fakty. Oto typowy przykład. Pracownika opieki społecznej, który czujnie obserwował rodzinę, zapytano, czy ojciec molestował seksualnie dziewięcioletnią córkę. Ten zaś stwierdził: „Nie można rozstrzygnąć, czy molestowanie miało miejsce, ponieważ wspomniano o nim w kontekście procesu o prawa rodzicielskie, więc matką mogło kierować rozgoryczenie wobec męża”. Kiedy przypomniano mu, że się myli (w ciągu siedmiu lat od rozvodu rodziców opiekę sprawowała matka i nikt nie kwestionował jej praw, także po zgłoszeniu faktu molestowania), nie zmienił zeznań. W ten sposób nie udowodniono seksualnego wykorzystywania dziewczynki, ponieważ pracownik socjalny skoncentrował się na szukaniu winy w matce.

Z powodu sceptycznego traktowania matek w Ameryce Północnej dzieci będące ofiarami molestowania nie otrzymują właściwej opieki, nawet jeśli mąż i żona nadal mieszkają razem. Prokurator jednego z południowych stanów twierdzi, że niektóre matki ponoszą w istocie odpowiedzialność za to, że ich

mężowie wykorzystują córki. A dowody? „Kobieta podjęła studia doktoranckie i znalazła pracę na pół etatu, więc mąż i córka zostali razem sami”. Zadzwońiła do mnie pewna kobieta, która niedawno odkryła, że mąż seksualnie wykorzystuje córeczkę i poszła do przyszpitalnej poradni dla ofiar przemocy. Chociaż powtórzyła pracownikom słowa dziecka: „Tatuś wkłada siusiaka w moją dziurkę i to bardzo boli”, przepisali matce leki na dwubiegunową chorobę afektywną (psychozę maniako-depresyjną), na którą ich zdaniem cierpi. Kropka.

Trudno uwierzyć w podobne historie, a jednak się zdarzają. Dlaczego ludzie, którzy mają powstrzymać dalsze molestowanie dziecka, są tak gruboskórni? Chociaż lepiej od innych dostrzegają objawy, już w czasie nauki zostali nastawieni na obwinianie matki i wszyscy, łącznie z ich zwierzchnikami, sceptycznie podchodzą do raportów dotyczących molestowania. Ponadto członkowie zespołów zajmujących się ofiarami nie są odporni na nacisk grup antykobiecych, sugerujących, że historie o wykorzystywaniu wymyślają dzieci i ich matki.

Skoro tacy „eksperti” tworzą nieprawdziwy, negatywny obraz matki, nic dziwnego, że dla wielu z nas obwinianie jej staje się naturalne. A ten schemat myślenia nie tylko jest błędny, ale ponadto wywołuje bezproduktywny gniew skierowany w niewłaściwą stronę - jego ofiarą padają matki.

Pod koniec dwudziestego wieku prawnicy i terapeuci opracowali wspólnie skandaliczną i zdumiewająco skuteczną metodę dyskredytowania żon ujawniających, że ich byli mężowie wykorzystują seksualnie dzieci. Powszechnie twierdzi się, że oskarżenie męża o znęcanie się nad dzieckiem stanowi dowód prima facie choroby psychicznej nazywanej zastępczym syndromem Miinchausena (MSBP), a matka stara się zwrócić na siebie uwagę, opowiadając o okropieństwach przydarzających się jej dziecku. Wrażliwi prawnicy relacjonowali mi dylemat, przed którym stają, gdy klientka informuje ich o molestowaniu dziecka — nie wiedzą, co jej doradzić. Już nie wystarczy powiedzieć po prostu: „Opowiedz wszystko terapeutcie i sądowi, a sprawiedliwości stanie się zadość i twoje dziecko zyska ochronę”. Teraz uczciwość nakazuje im ostrzec matkę, że jeśli oskarży byłego męża o molestowanie, sąd najprawdopodobniej stwierdzi u niej MSBP i — w rezultacie - straci prawa rodzicielskie.

### **Obwinianie matki ma cel**

Cel, któremu w naszym społeczeństwie służy zrzucanie winy na matkę, staje się jasny, gdy analizujemy mity dotyczące macierzyństwa i odkrywamy, że niektóre z nich wzajemnie się wykluczają. Pogląd, jakoby do wychowania zdrowych dzieci matki potrzebowały rady specjalistów, funkcjonuje obok sprzecznego

z nim przekonania, że mają one instynktowną wiedzę o opiece nad potomstwem. Podobnie wiara, że matki potrafią obdarzać swoje dzieci bezgraniczną troską, nie wyklucza tezy, jakoby ich potrzeb emocjonalnych nie dawało się zaspokoić. Te sprzeczne opinie spełniają istotną funkcję: wszystkie usprawiedliwiają poniżanie i złe traktowanie matek. Oto co napisałam wspólnie z synem, Jeremym: „Każde społeczeństwo, które chce utrzymać określoną kategorię ludzi w roli kozłów ofiarnych, ciągle się martwi: A jeśli zrobią coś dobrego? Czy nie trudniej będzie wówczas przypisać im winę?”. Czyniąc z innych ofiary, rządzący mogą dalej włądać, uzasadniając swoją wysoką pozycję twierdzeniem, że wszystkiemu winne są osoby uznawane za gorsze. Dlatego trzeba znaleźć sposoby, aby „jakikolwiek dobry, a nawet zwyczajny uczynek członka tej grupy okazał się kolejnym przykładem potwierdzającym jego niższy status i dawał prawo do potępienia”. Aby utrzymać taki podział władzy, wystarczy znaleźć mit o matce, pasujący do każdej sytuacji.

Obwinianie matki na wiele sposobów utrwała nierówność między mężczyznami i kobietami. Przede wszystkim poprzez utrzymywanie kobiet w poniżeniu, wstydzie i lęku. Jesteśmy wiecznie osądzone, a same nigdy nie ferujemy wyroków, więc w roli matki czujemy się tak niepewnie, że „z całych sił koncentrujemy się na byciu lepszymi matkami — nawet w porównaniu z naszymi rodzicielkami — zamiast ułatwiać życie sobie i innym matkom”. Naszą bezsilność pogłębia gniew, okazywany nam przez dzieci zachęczone do tego przez społeczeństwo, oraz nieustanna obrona siebie (i matek w ogóle) przed oskarżeniami o szerzące się wokół zło - przestępstwa, rozwody, narkomanię - którego podobno jesteśmy sprawczyniami.

Walka z zarzutami odbiera nam siły, które mogłybyśmy przeznaczyć na wzmocnienie pozycji matek i w ogóle kobiet oraz zdobycie większego udziału we władzy mężczyzn. Dlaczego mężczyźni bronią się przed wzmocnieniem pozycji kobiet? Można o tym długo mówić, ale skoncentruję się na dwóch przyczynach: lęku i zazdrości.

#### Lęk

Mężczyźni obawiają się, że kobiety uwolnione od wstydu i strachu miałyby ogromną siłę. Ta perspektywa przeraża mężczyzn, którzy nie chcą dzielić się władzą. Wiele kobiet rzeczywiście dysponuje potencjalnie dużą siłą emocjonalną, ponieważ odkryły w sobie pełen wachlarz uczuć i potrafią je wyrażać. I właśnie tego boją się mężczyźni nauczeni lekceważenia i tłumienia uczuć.

Ponadto wielu mężczyzn lęka się władzy, którą miały nad nimi matki, gdy byli dziećmi. Teraz są dorośli i wierzą, że oddanie steru kobiecie jest

zaprzeczeniem ich męskości, a utrata potęgi kojarzy im się z wczesnym okresem życia, gdy byli relatywnie bezsilni, a matka kierowała ich codziennymi sprawami. To matki sprawiają, że dzieci uważają się za bardzo dobre lub bardzo złe, dlatego rodzicielki wydają się potomstwu wszechwładne. Mężczyźni silniej niż kobiety czują potrzebę udowodnienia, że nie ulegają wpływom matek, aby w ten sposób okazać swoją dorosłość i męskosc.

Chociaż miłość, zwłaszcza matczyna, może nas wzmocnić, dając oparcie, pewność siebie i siłę, wielu mężczyzn obawia się „osaczenia” przez miłość i nie zna jej pozytywnych aspektów. Dlatego uczucie matki wydaje im się niebezpieczne.

Jeśli już jedna matka wydaje się zbyt potężna, o ile groźniejsza musi być grupa matek! Nikt nie boi się kobiet pełniących funkcje pomocnicze albo wspomagających biednych, chorych i upośledzonych — jednym słowem każdego, byle nie samych kobiet. Mężczyźni obawiają się emocjonalnej siły kobiet, ponieważ widzą, że kiedy się jednoczymy, zdobywamy władzę ekonomiczną, społeczną i polityczną.

W każdym społeczeństwie grupy dążące do zachowania status quo są zwykle silniejsze od tych, które pragną zmian. Zwolennicy obwiniania matki należą do pierwszej kategorii. Ci, którzy starają się je skrepić, wykorzystają dowolny czyn matek jako pretekst do przypisania im winy; doskonale służą temu mity o Doskonałej Matce i Złej Matce (patrz rozdziały czwarty i piąty). Przecież, gdybyśmy przestali obwiniać matki, zobaczylibyśmy, że przewyciężenie ogromu problemów społecznych wymaga poważnych zmian (na przykład wprowadzenia emerytur dla żon, które pracowały jako gospodynie domowe, zapewnienia im równego traktowania i szacunku). Kobiety zaś szybciej by się zjednoczyły i domagały reform. Dlatego, nawet jeśli mamy ochotę pochwalić albo docenić nasze matki, zwolennicy status quo znajdują sposoby, aby zachować do nich dotychczasowy stosunek.

### Zazdrość

Mężczyźni obawiają się władzy matek, ponieważ nadal funkcjonuje, często ukrywana, zazdrość o macicę. Po części jako przeciwwaga dla twierdzenia Zygmunta Freuda, jakoby kobiety zazdrościły mężczyznom penisa. Wielu ludzi się z tego śmieje, ale w przypływie szczerości mężczyźni nierzadko przyznają, że zazdroszczą kobietom możliwości wydawania na świat dzieci i karmienia ich piersią. Potwierdza to zapał, z jakim mężczyźni uczestniczą w porodzie, filmują go i opisują w książkach.

Magia i siła łączone z funkcjami rozrodczymi są potężne same w sobie, a także kojarzą się z emocjonalną potęgą przypisywaną kobietom. Zazdrość

o macicę nie jest wyłącznie rozumianą dosłownie zawiścią lub pragnieniem, żeby zająć w ciąży i karmić noworodka — symbolizuje zazdrość mężczyzn **O** kobiecą możliwość opiekowania się innymi i wyrażania pełni uczuć. Wielu tak zwanych Nowych Mężczyzn pisze długie traktaty o bólu, który odczuwają, gdy są okreśłani mianem „zniewieściałych” albo „mięczaków”, ponieważ ujawnili delikatniejszą stronę własnej natury, a społeczeństwo ciągle jeszcze nie potrafi zaakceptować mężczyzn okazujących uczucia. Dlatego zazwyczaj je ukrywają, nie potrafią ich wyrazić i żałują, że są pod tym względem pozbawieni wolności, którą cieszą się kobiety.

Z powodu lęku i zazdrości o moc kobiet wielu mężczyzn przejawia negatywne zachowania matek, a te dobre krytykuje. Mówią, że góra jest dołem, plus — minusem, a matki są złe. Najwyższy czas, by pogodzili się z rzeczywistością.

#### Uwewnętrzzenie postawy obwiniania matki

Która spośród nas nie uległa presji społeczeństwa i nie przypisuje matce winy za wszystkie problemy? Nacisk jest tak silny, że w końcu większość z nas uwewnętrzniła takie podejście. Nikt nas nie musi do tego zachęcać — same inicjujemy ten proces, a otoczenie go tylko wzmacnia. Potrafimy nakręcić siebie i inne kobiety. Oto co mi niedawno powiedziała pięćdziesięcioletnia znajoma:

**„Właśnie wróciłam z kolacji z trzema starymi przyjaciółkami, podczas której przez cały wieczór zajmowałyśmy się krytykowaniem naszych matek. Nie zostawiłyśmy na nich suchej nitki. Gdy przyszedłam do domu, czułam się bardzo nieswojo i kiedy przemyślałam to, cośmy robiły, ku własnemu przerażeniu zrozumiałam, że przyłączyłyśmy się do tłumu ludzi nienawidzących matek! A przecież wszystkie moje przyjaciółki są matkami! Tymczasem naszym ojcom wszelkie zło uszło na sucho!”.**

Kobiety zachowały się jak większość społeczeństwa: nie kwestionowały nawet najbardziej złośliwych czy niesprawiedliwych zarzutów kierowanych pod adresem matek. Zapewne w przeszłości zachęcano je do krytykowania rodziców.

Przypisywanie winy matkom daje nam chwilową możliwość uwolnienia się od analizowania własnego postępowania. Jedna z moich studentek opisała to tak: „Za każde nieszczęście, jakie na mnie spadło, winałam matkę. W ten sposób nie musiałam myśleć, co się dzieje między nami”. Chociaż gniew na matkę potęguje cierpienie, jest mniej groźny od świadomości, że powinnyśmy porządnie zastanowić się nad sobą. Ale na dłuższą metę niszczy nas wewnętrznie: kiedy ktoś umiera, żałoba staje się trudniejsza, jeśli mieliśmy wobec tej osoby mieszane czy negatywne uczucia, a łatwiejsza, gdy darzyliśmy ją sympatią. Po śmierci nie można niczego naprawić i nigdy nie zdołamy uciszyć

głosu sumienia. Ale dopóki stać nas na nienawiść, coś nas łączy. Poczucie winy, wyrzuty sumienia i nienawiść stanowią silne spoiwo i mocno nas przykuwają do tego, kto wzbudza w nas takie emocje, choć nic dobrego z tego nie wynika. Większość kobiet nie czerpie przyjemności z doznawania negatywnych, bezproduktywnych uczuć. Zostałyśmy nauczone, że mili ludzie (a zwłaszcza kobiety) nie mają takich uczuć, a poza tym wyzwalają one w naszym organizmie substancje, które sprawiają, że ciągle czujemy się źle.

Konflikty mogą być konstruktywne lub destrukcyjne. Kłótnia potrafi ujawnić różnice poglądów, które wywołują silne emocje albo lęki, ale może być również okazją do okazania wrogości lub demonstracją niszczącej, poniżającej siły. Kiedy myślimy o problemie, staramy się zrozumieć jego przyczyny albo szukamy winnego. Różnica polega na tym, że w pierwszym przypadku próbujemy odkryć, kto ponosi odpowiedzialność, w drugim — ograniczamy się do przypisania komuś winy. Wtedy wystarczy powiedzieć: „To nie moja wina, tylko jej”. Przypisanie winy na jakiś czas poprawia nastrój, bo pomaga uwierzyć, że w tej parze to ty jesteś dobra; ale jeśli chcesz utrzymać kontakt z obwinioną osobą, powinnaś zmienić nastawienie. Nikt nie lubi służyć zarzutów: jeśli obwiniasz matkę, z pewnością nie naprawisz waszego związku. Przypisanie winy kończy rozmowę, uniemożliwia poszukiwanie zrozumienia. Wprowadza obcość i gniew w miejsce miłości i szacunku dla indywidualności własnej i matki.

### Tak się dzieć nie musi

Kiedy obserwujemy powszechne obwinianie matki, podnosi nas na duchu świadomość, że można tego uniknąć. Gloria Joseph w książce *Common Differences. Conflict in Black and White Feminist Perspectives* (*Powszechne różnice: konflikt z perspektywy czarnych i białych feministek*) napisała:

**„Czarne córki już w dzieciństwie nauczyły się, że ich matki nie ponoszą osobistej odpowiedzialności za to, iż nie potrafiły zmienić w znaczący sposób własnego życia i życia swoich dzieci. Dzięki tej świadomości dorosłe córki bardziej je cenią i lepiej rozumieją, a także wybaczą matkom, że nie zdołały spełnić oczekiwań córek ani zapewnić im zaspokojenia potrzeb materialnych i emocjonalnych”.**

Chociaż kobiety ofiary rasizmu muszą walczyć z tym dodatkowym obciążeniem, wszystkie matki dbają o dzieci mimo świadomości, że ich praca jest nisko oceniana i pogardzana. Opowiem wam teraz o walce mojej matki z samozwańczymi specjalistami, którzy starali się upokorzyć moją babcie i zniszczyć jej relację z córką.



## Rusz do ataku: odważ się kochać matkę

Córki borykające się z problemami często namawia się do zerwania kontaktów z rzekomym źródłem ich kłopotów, czyli z matkami. Przyjaciele, krewni, doradcy w mediach i terapeuci chętnie popierają tę tezę, więc zastanawiamy się nad skorzystaniem z rozwiązania, dzięki któremu pozbedziemy się wszystkich kłopotów. Ale można zignorować ich rady. Wiele lat temu psychiatra udzielił mojej matce, Tac, podobnego zalecenia, chociaż przyszła do niego w sprawie, która nie wiązała się wcale z matką.

Tac miała wówczas ponad trzydzieści lat i niechętnie odnosiła się do ciągle powtarzanej przez jej matkę, Esther, propozycji, że zrobi dla niej zakupy w sklepie spożywczym albo u rzeźnika. „Terapeuta stwierdził, że matka próbuje mnie kontrolować, więc powiedziałam jej: Przez ciebie czuję się, jakbym na niczym się nie znała i nawet nie umiała kupić rodzinie porządnego jedzenia”. Psychiatra poradził, żeby Tac przez sześć miesięcy nie widywała się z matką, aby „odciąć się od jej potrzeby panowania nad córką”. Pod koniec lat sześćdziesiątych słowo psychiatry było święte. Ale moja matka znalazła dość siły, żeby odrzucić jego radę. „Moja matka była bardzo serdeczną, ciepłą i pogodną osobą, którą akceptowałam i nadal chciałam lubić. Miałyśmy dobre kontakty i wielokrotnie świetnie się razem bawiłyśmy” - twierdziła. Doszła więc do przekonania, że zerwanie kontaktów na pół roku stanowi grubą przesadę. W ten sposób wyolbrzymiłaby tylko problemy, które się pojawiły i zniszczyła ich związek.

Moja matka potrafiła tak postąpić, ponieważ z wiekiem wzrosło jej poczucie wartości. Była zadowolona z siebie i ufała własnym opiniom. Zdała sobie sprawę, że „jeśli upokorzę [matkę], poczuję się wprawdzie chwilowo lepiej, ale nie rozwiązę problemu. Poza tym będę wyżej ceniła siebie, jeżeli zdecyduję się na pozytywne działanie”. Tac po raz pierwszy zaczęła się wówczas zastanawiać, jakie inne motywy kierują matką, poza chęcią zrobienia jej przykrości.

Analizując życie matki — potem wprost zapytała o to Esther — uświadomiła sobie, że propozycja robienia zakupów nie ma nic wspólnego z brakiem wiary w umiejętności córki. Jej matka została wychowana w przekonaniu, że o wartości kobiety stanowi jej zdolność do zajmowania się innymi. Esther nie pracowała zarobkowo, dzieci już dorosły, więc czuła się potrzebna tylko wtedy, gdy gotowała dla rodziny i pilnowała wnucząt. Robienie zakupów dla córki stanowiło rozpaczliwą próbę przekonania siebie samej, że jest jeszcze komuś potrzebna, a więc nadal pozostaje wartościową osobą.

Kiedy Tac to zrozumiała, bez pomocy psychiatry zmieniała się wewnętrznie z obrażonego dziecka, któremu brakuje pewności, we współczującego dorosłego,

nawiązującego równorzędne relacje z matką. A wszystko to nastąpiło w ostatnim momencie, bo wkrótce u Esther wykryto raka i po pół roku zmarła. Gdy babcia leżała w szpitalu, wspólnie doszły do wniosku, że Tac postąpiła właściwie, ignorując radę terapeuty i podejmując trud zrozumienia matki.

Mama wyjaśniła mi, że to doświadczenie pokazało jej, jak zrozumienie własnej matki może zmniejszyć potrzebę obarczania jej winą. Dzięki temu po obu stronach stopniowo znika obcość, a wzrasta miłość i szacunek. Gdy Tac przestała żywić urazę do matki, Esther nie miała pretensji, że córka rezygnuje z jedynej formy pomocy, której mogła jej udzielić. Obie wiedziały, że kochają się i doceniają nawzajem.

Ilu konfliktów między matką a córką można by umknąć, nad iloma przepaściami przerzucić mosty, gdyby zamiast obwiniania, córki spytały matki, czemu zrobiły coś, co one uważają za wtrącanie się albo brak wrażliwości i troski? Kiedy same powstrzymujemy się od zrzucania winy na matki, znika część gniewu, który w nas budzą. Gdy zdamy sobie sprawę, że bliski związek z matką nie musi nam zagrażać, a często bywa źródłem przyjemności i dumy, zmniejsza się nasze poczucie zagubienia i nienawiści do siebie samych.

Obwinianie matek jest tak powszechne, że na cud zakrawa fakt, iż kobiety postanawiają mieć dzieci, a córki w ogóle się do nich odzywają. Jeśli ktoś zaproponowałby ci posadę, mówiąc: „Gdy coś ci się nie uda, nawet po sześćdziesięciu latach będziemy przypisywali ci winę”, powiedziałaabyś, że taki układ absolutnie nie wchodzi w grę. A właśnie tak jest z macierzyństwem. Miliony matek na całym świecie codziennie karmią, myją swoje dzieci i troszczą się o nie, pełne niepokoju, poczucia winy i strachu. Wiedzą, że jeśli stanie się coś złego, to one zostaną obarczone całkowitą odpowiedzialnością.

W dwóch następnych rozdziałach zobaczymy, jak występujące powszechnie podejście, zakładające obwinianie matek, szkodzi związkowi matka - córka. A mity o Doskonałej Matce (rozdział czwarty) oraz o Złej Matce (rozdział piąty) utrudniają odkrycie, kim naprawdę są nasze matki (i nasze córki). Potem, w ostatnich rozdziałach, dowiemy się, jak wyzwolić się z obowiązujących stereotypów oraz naprawić nasze związki z matkami.

BARIERY

MIEDZY

MATKĄ

A CÓRKĄ

## MITY O DOSKONAŁEJ MATCE

Aby zrozumieć, co się dzieje między naszymi matkami a nami, oraz opowiedzieć prawdziwą historię matki i córki, musimy jasno sobie uzmysłwić, jak nasze wewnętrzne potrzeby i lęki wchodzi w interakcję z potrzebami i lękami społeczeństwa.

Córki uważają się za porządne, normalne osoby dzięki akceptacji matek i społeczeństwa, a także własnej prawości i uczciwości. (Chociaż równie mocno chcemy być akceptowane przez ojców, tutaj koncentruję się na problemach występujących między matką a córką, ponieważ ojcowie w mniejszym stopniu są obwiniani za nasze niskie poczucie własnej wartości). Potrzebujemy bliskiego, pełnego miłości związku z matką. Boimy się odrzucenia, a ponieważ matka na ogół postępuje zgodnie z normami społecznymi, ufamy, że jeśli ona będzie zadowolona, pochwali nas również otoczenie. Kiedy musimy wybrać między spełnieniem oczekiwań jej i społeczeństwa: z jednej strony mamy do czynienia z jej potężną władzą nad naszym dniem codziennym, z drugiej z kulturowym przesłaniem o niewielkiej wartości opinii matki. (Jak na ironię matka, którą uważamy za drugorzędny członek społeczeństwa, pozostaje często w milczącym lub zwerbalizowanym buncie przeciwko jego naciskom).

Jakie są oczekiwania społeczeństwa? Kobiety — matki i córki — powinny realizować stereotyp kobiety, a matki mają nauczyć córki przypisanej im roli. Gdy matki i córki nastawi się przeciwko sobie, będą zamartwiały się konfliktami i - zajęte wzajemnym obwinianiem - nie zauważą, że ich problemy są wynikiem oczekiwań społecznych. Mity na temat matek spełniają wszystkie te wymagania. Choć z definicji są nieprawdziwe, ale bariery, które stwarzają między matkami i córkami, z pewnością są rzeczywiste.

Syndrom obwiniania matki jest podtrzymywany przez co najmniej dziesięć podstawowych mitów. Spisanie ich jest istotne, ponieważ rozwiązywanie problemów najlepiej rozpocząć od ich nazwania. Zobaczmy, jak poszczególne mity tworzą bariery między matką a córką, budząc opisane wcześniej bolesne uczucia, oraz przekonamy się, jak można temu zaradzić. Poniższy rozdział dotyczy mitów o Doskonałej Matce, w następnym zajmę się mitami o Złej Matce.

Mity przedstawiają matkę jako anioła lub czarownicę, wspominam o tym w pierwszym rozdziale. Mity o Doskonałej Matce sprawiają, że w oczach córki wszystkie dobre uczynki matki wydają się nieadekwatne, ponieważ nie są doskonałe, a mity o Złej Matce podkreślają błędy i przekształcają w wady zalety matki oraz jej neutralne zachowania.

Kiedy córki zdadzą sobie sprawę, że opacznie rozumieją i nieprawidłowo określają motywy i zachowania matek, odkryją także wpływ mitów. Dzięki tej świadomości dostrzeżemy, jak ukształtowały one zachowanie nasze oraz matek, i przestaniemy je oskarżać o celowe upokorzenie, odrzucenie czy maczenie w głowach.

Matki znają mit o Doskonałej Matce i jeszcze zanim dzieci zwrócą na to uwagę, widzą, w jakim stopniu dorównują ideałowi. Matki boją się roli Złej Matki równie mocno jak niespełnienia oczekiwań stawianych Doskonałej Matce. W obu przypadkach lękają się odrzucenia i pogardy ze strony dzieci (i innych osób). Od razu widać, że nie stworzyłyśmy stereotypu Wystarczająco Dobrej Matki (choć nieliczni psycholodzy zastanawiali się nad wprowadzeniem takiego pojęcia). Matce nie wolno mieć wad; musi być doskonała, ponieważ obarczono ją odpowiedzialnością za fizyczne i psychiczne zdrowie jej dzieci.

Mity analizowane w tych rozdziałach nie muszą być jedynymi, które podtrzymują skłonność do obwiniania matki, zapewne znajdziecie ich więcej. Ale tych dziesięć znacie, ponieważ są podstawą naszego wychowania.

Cztery mity o Doskonałej Matce, które zidentyfikowałam, wyznaczają matkom nieosiągalny pułap.

- Mit pierwszy: miarą dobrej matki jest „doskonała” córka.
- Mit drugi: matki dysponują niewyczerpanymi siłami, aby otaczać opieką innych.
- Mit trzeci: matki instynktownie wiedzą, jak wychowywać dzieci.
- Mit czwarty: matki nie wpadają w gniew.

## Mit pierwszy: miarą dobrej matki jest „doskonała” córka

„Córki wpadają w gniew z wielu powodów:  
matki wywierają na nie nacisk, żeby spełniały oczekiwania społeczeństwa  
wobec dziewcząt i kobiet, albo nie zwracają uwagi  
na powszechne oczekiwania i słabo wspierają swoje córki,  
kiedy próbują im sprostać. Matki złością się na córki,  
ponieważ nie spełniają ich oczekiwań,  
albo zbyt wiele od nich wymagają”.

Susan Koppelman *Between Mothers and Daughters: Stones across Generation*  
(*Między matkami i córkami. Opowieści pokoleniowe*)

Każda kultura tworzy struktury, w które chce wtłoczyć następne pokolenia. Odpowiedzialność za ten proces spoczywa głównie na rodzinie, co w praktyce oznacza, że matki uczą dzieci odgrywania przypisanych im ról. Większość z nas słyszała: „zrób to”, „nie rób tego”, „posprzątaj zabawki”, „nie rozmawiaj z obcymi”. Córki otrzymywały dodatkowe zakazy i nakazy, które nie dotyczyły ich braci: „kolana razem”, „uśmiechaj się”, „bądź miła”. Uważa się, że dziewczęta są z natury schludne i opanowane, a jeśli córka zachowuje się inaczej, obwinia się matkę za nieudzielanie jej stosownych pouczeń. Można zapytać: dlaczego trzeba uczyć kogokolwiek rzekomo naturalnych zachowań? Analizując mity o obwinianiu matki, często zobaczymy ten schemat: w kulturze utzymującej niższy status kobiet mogą istnieć rażące sprzeczności, jeśli utrzymują kobiety w uległości, nakładając na nie ograniczenia lub upokarzając. W tym przypadku ograniczają nas uporczywe zabiegi, aby być schludnymi i opanowanymi, a więc kobiecymi. Wszystkie kobiety są poniżane, jeśli ktoś wierzy, że brak schludności lub opanowania córki zależą od jej matki.

Zupełnie jakby społeczeństwo sterowało postępowaniem matek, mówiąc: „Jeśli chcesz, żebyśmy uznali cię za dobrą matkę, naucz córkę być miłą i trzymać kolana razem”. (Dla współczesnych matek zalecenie będzie brzmiało: „Daj córce wykształcenie, spraw, żeby się rozwijała, była miła i trzymała kolana razem”).

Wiele dziewcząt dostrzega, że typowe „kobiecie” zachowania często unieszczęśliwiają matkę i uważa, że matka je zdradza, kiedy nalega, aby przestrzegały zasad, z powodu których sama cierpi. Claudette powiedziała mi, że w dzieciństwie nie lubiła zamiatać kuchni i sprzątać łazienki: „Częściowo dlatego, że były to nieprzyjemne zajęcia, ale również z powodu narzekania matki, która skarżyła się na zmęczenie nieustannym porządkowaniem domu. Nie rozumiałam, czemu zmuszała mnie do wykonywania czynności, których sama nienawidziła. Wydawało mi się to niesprawiedliwe”.

Przerażającym elementem mitu, że „doskonałość” córki świadczy o dobrej matce, jest przeciwieństwo: „zła” (albo nietyp<sup>owa</sup>) córka stanowi wizytówkę „złej” matki. To porównywanie wywołuje u matek i córek wiele niepotrzebnego bólu. Każda matka chce być uważana za dobrą. Ale nie wszystkie są przekonane, że córka powinna realizować tradycyjny model kobiecości i nie każda córka przyjmuje tę rolę, zwłaszcza jeśli widzi, jak unieszczęśliwiło to matkę. Czy matka powinna wypełnić nakazy społeczeństwa, żeby zapewnić sobie opinię dobrej matki, a może raczej powinna zadbać o dobro córki? Jak matka może wybierać między pomyślnością córki a potrzebą aprobaty? I co będzie lepsze dla córki: rozwinąć osobowość czy zdobyć opinię „dziwadła”?

Kiedy córki mówią mi, że chcą zadowolić matkę, widać w nich napięcie. Niektóre jeszcze nie rozumieją, dlaczego tak wiele zależy od ich zgody na spełnienie oczekiwań matki. Ale już wyczuwają, że opinia społeczeństwa o wartości ich matek zależy do tego, jak one się zachowują. Która z nas pragnie ponosić odpowiedzialność za porażkę matki?

Poza tym nie sposób przestrzegać wszystkich zasad. Żadna córka nie ma poczucia, że spełniła wszelkie nakazy, przecież nie można zawsze być troskliwą, opanowaną, słodką i szczupłą. Dlatego wiele córek uważa, że matki nigdy nie będą z nich zadowolone.

Według córek matka ustala niezliczone zasady, ponieważ ma krytyczny i władczy charakter. Nie zauważamy, że te reguły wynikają z uwarunkowań kulturowych, których matka jest tylko przekazicielką, ani że niektóre z nich wpływają z pragnienia matki, aby osłonić córkę przed powszechną krytyką lub przemocą. Dziecko widzi neurotyczną, spiętą albo bezwzględną kobietę, która wymyśla tysiące sposobów, aby je dręczyć.

Pracując z kobietami, przekonałam się, jak często córka błędnie interpretuje zachowanie matki w roli strażniczki zasad i uważa, że nie jest akceptowana. Niestety, matki i córki zamiast wspólnie przeanalizować problemy będące efektem niemożliwych do spełnienia standardów kulturowych i spróbować coś zmienić, tkwią dalej w wyznaczonych rolach. Matka stara się stworzyć doskonałą córkę (dla dobra ich obu), a córka nienawidzi matki za te wygórowane ambicje. Między nimi otwiera się przepaść. Przejmująca się rozpadem czterdziestoletniego małżeństwa córki, dziewięćdziesięciodwuletnia Belmira powiedziała: „Przyznałam, że ją rozumiem, bo jej mąż ma wybuchowy charakter i awanturuje się bez powodu. Potem dodałam, że mój był taki sam, a kobieta musi się nauczyć patrzeć przez palce na wady mężczyzny. Ale poczułam się okropnie, bo ignorowanie wybuchów gniewu mojego męża wcale mi nie pomogło i wiedziałam, że to nie przyniesie niczego dobrego mojej córce”.

Wiele z nas wpada w pułapkę opinii, że dorastające dziewczęta powinny się nauczyć panowania nad emocjami. Zakłada się, że kobiety z natury są bardzo uczuciowe (na pewno dorastające dziewczyny są wrażliwsze niż dorastający chłopcy), ale jednocześnie nasze emocje nie mogą zakłócać spokoju innym. Kiedy stajemy się młodymi kobietami, powinnyśmy zaspokajać potrzeby swoich mężczyzn i dzieci, dając im miłość i oparcie, a równocześnie nie obciążając ich naszymi emocjami. Uważa się, że kobiety z największą trudnością trzymają na wodzy uczucia, ale chłodnej kobiecie grozi otrzymanie etykiety oziębłej i pozbawionej kobiecości. Jednym słowem, mężczyznom i dzieciom możemy okazywać tylko dobre uczucia. I matka, i córka odczuwają czasem skrępowanie, gdy zachowują się wobec siebie wylewnie, bo nie wiedzą, czy to dopuszczalne. Jeśli we własnym towarzystwie dajemy zbyt swobodny wyraz emocjom, być może będziemy się zachowywać równie „nieodpowiednio”, kiedy wrócimy do naszych mężów i dzieci? Ponadto niektórzy mężczyźni uważają, że bliski związek matki i córki zagraża utratą lojalności ze strony żony.

#### Matka wymaga, tatuś kocha

Córka w naturalny sposób żywi niechęć do matki, ponieważ większość ludzi nie lubi osób, które egzekwują prawa. Odczuwa to silniej, gdyż musi przestrzegać większej ilości zasad niż synowie. Poza tym złości ją, że matka traktuje ją bardziej surowo niż tata. (Znane wszystkim ostrzeżenie matki „Niech tylko ojciec wróci do domu” rzadko przekłada się na karę wymierzaną przez ojca. A przemoc albo wykorzystywanie seksualne córek przez ojców nie ma nic wspólnego z tą groźbą matki). Większa pobłażliwość ze strony ojca najczęściej jest skutkiem jego mniejszego zaangażowania w wychowanie dziecka. W konsekwencji wszystkie córki wiedzą, że tatuś traktuje je lepiej. (To zrozumiałe: jeśli nie odpowiadasz za czyjeś zachowanie, możesz sobie pozwolić na złagodzenie dyscypliny!).

Trzydziestoletnia Latoya powiedziała mi podczas wywiadu: „Aż do ubiegłego roku myślałam, że ojciec kochał mnie bardziej niż matka, ponieważ w okresie dojrzewania nigdy mnie nie karcił. A gdy mama nakładała na mnie karę, zawsze ją łagodził. Ale rok temu, kiedy moje dzieci skończyły cztery i sześć lat, zdałam sobie sprawę, że to samo dzieje się w mojej rodzinie. Mąż twierdzi, że świetnie sobie radzę z dziećmi, by wykręcić się od nieprzyjemnych obowiązków rodzicielskich. Ja muszę być surowa i zawsze to ja karzę dzieci, a kiedy już odcierpią swoje, zjawia się mąż i zabiera je na lody. Dlatego uważają go za cudownego tatę, a mnie się boją. Wreszcie zrozumiałam, dlaczego bardziej Ignęłam do ojca i doceniłam matkę!”.

Czy kiedykolwiek przestaniemy się bać dezaprobaty matki?

Pewna kompetentna i sprawna dziennikarka prowadząca rozmowy ze słuchaczami opowiedziała mi o swojej ostatniej wizycie u matki. Poleciała do niej z Kalifornii na Florydę, a gdy tylko wysiadła z samolotu, matka powiedziała, że córka założyła sukienkę nieodpowiedniego koloru: „Mam czterdzieści osiem lat i nadal przejmuję się jej zdaniem! Wszyscy komplementują mój gust, ale ona nigdy mnie nie pochwaliła. Jedna krytyczna uwaga z jej strony sprawia, że ginie pewność siebie, którą budowałam od lat, szczególnie w sprawach dotyczących mojego wyglądu”.

Zawsze liczymy się z opinią matki. Kiedy ma do nas zastrzeżenia, jesteśmy zdruzgotane: w dzieciństwie, w młodości, a nawet będąc już dojrzałymi lub starymi kobietami. Władza matki nad nami sprawia, że czujemy się gorsze i budzi w nas gniew, być może nawet jej za to nienawidzimy. Dawniej rzeczywiście całkowicie nad nami panowała, mogła nas zamknąć w pokoju, albo pozbawić swojej miłości, odcinając w ten sposób od uczuć innych. W wieku sześciu lat trudno wybiec z domu i szukać przyjaciółki albo krewnej, która powie, że ładnie wyglądasz w sukience skrytykowanej przez matkę. Nawet jako dorosłe kobiety nie możemy uciec i nigdy więcej nie spotykać się z matką, ani nie rozmawiać z nią przez telefon. Poza tym większość z nas wcale tego nie pragnie. Nie chcemy usunąć matek z naszego życia, tylko pozbawić je władzy nad naszym dobrym nastrojem i możliwości budzenia w nas poczucia winy, kiedy same są przekonane o tym, że poniosły porażkę wychowawczą.

Gdy dorośniemy, widzimy, że matka nie tyle tworzy pewne normy, ile pilnuje ich przestrzegania, a wiele z nich również ją ogranicza. Jedna z moich studentek, kobieta blisko trzydziestoletnia zajmująca się poradnictwem dla matek i córek, powiedziała, że już w dzieciństwie widziała, jak jej matka czuje się uwięziona w roli gospodyni domowej: „Matka rzuciła szkołę po ósmej klasie, bo do dziewiętej musiałaby chodzić w innym mieście. Babka powiedziała jej, że wychowanie córki jest znacznie trudniejsze niż syna i zmusiła ją do małżeństwa z jedynym członkiem jej kościoła, który był w odpowiednim wieku. Potem mama zaczęła rodzić dzieci (miałam siedmioro rodzeństwa), nic więc dziwnego, że czuła się jak w pułapce”.

Chociaż moja studentka widziała cierpienia matki wynikające z uwięzienia w domu, dorastając, czuła do niej niechęć z powodu surowych zasad wychowania. Ale gdy zrozumiała ograniczone możliwości matki, ujrzała ją w innym świetle:



„Stryj i ojciec wciąż na nią krzyczeli, bo nosiłyśmy dzinsy zamiast sukienek. Matka uważała, że sukienki powinnyśmy wkładać wyłącznie do kościoła, więc często łamałyśmy ich męskie zasady »kobiecości«. Ale jednocześnie zmuszała nas do przestrzegania wielu reguł, ponieważ jako matka nie mogła wytrzymać uwag stryja i ojca, którzy ciągle powtarzali, że nie potrafi sprostać swojej roli”.

Córki powinny rozumieć, że matka przejmując się oceną otoczenia, która jest pochodną sukcesu córki, po części zależną od jej wyglądu i zachowania. Dlatego irytuje je fakt, że zaakceptowanie matki przez społeczeństwo w tak dużej mierze wynika z tego, jak postrzegana jest córka. Od dzieciństwa wyczuwamy obawę matki, że każde nasze spotkanie obnaży jej niedociągnięcia. Kiedy zdamy sobie sprawę, że źródłem tego uczucia jest brak akceptacji otoczenia dla tak zwanych nieadekwatnych matek, z łaskawości zauważymy, że nasza sukienka nie świadczy o jej macierzyńskiej porażce.

#### Wzajemne osądzanie

Od córek, podobnie jak od matek, oczekuje się, że z wiekiem będą przejmowały rolę strażniczek norm społecznych, w większości nałożonych przez mężczyzn. Innymi słowy, nie tylko matka zajmuje się dozorem, również córki szybko przejmują nastawienie społeczeństwa i zaczynają kontrolować postępowanie matek. W ten sposób zaczynają obawiać się siebie nawzajem niczym najbardziej surowych sędziów. Dorastająca córka, która przyłapie matkę na łamaniu reguł, czuje się zdradzona („Dlaczego nie pieczesz ciasteczek na nasze klasowe imprezy?”) albo lepsza od matki („Bardziej przypominam Marthę Stewart niż ty”), a obie te postawy oddalają je od siebie.

Jeśli matka ogranicza żywiołowość, asertywność i agresywność córki, nieświadomie przekazuje jej informację: „Ten aspekt twojej osobowości jest niedobry, więc go nie akceptuję, nie kocham i nie szanuję”, obniżając u córki poczucie własnej wartości. Gdy matka wzmacnia negatywną ocenę córki, wprowadza we wzajemne relacje niechęć, która je rozdziela.

Problem powraca w następnych pokoleniach. Wiele matek dba, żeby córki nie łamały reguł, pamiętając przy tym, że same w dzieciństwie cierpiały, bo były za to karane.

Podczas sesji terapeutycznej czterdziestoosmioletnia Ashley opisała, jak wydarzenie z dzieciństwa wpłynęło na traktowanie przez nią córki. „Miałam dwanaście lat, gdy nauczycielka przyłapała mnie na chodzeniu po drzewach. Skarciła mnie tonem pełnym dezaprobaty: »Nie wiesz, że gdy wchodzisz na

drzewo, chłopcy mogą zajrzeć ci pod spódnicę?». Nie miałam pojęcia, o co jej chodzi, ale bardzo się zawstydziłam. Przez nią poczułam się jak dziwka.

Gdy moja córka Janice była w szóstej klasie i zaczęła się fizycznie rozwijać, ogarnął mnie niepokój. Chciałam ją uchronić przed insynuacjami o treści seksualnej, podobnymi do sugestii mojej nauczycielki. Ale najbardziej złościło mnie, że robiłam to, chociaż kiedyś zachowywałam się dokładnie tak samo jak ona. Ku swemu przerażeniu zauważyłam, że pouczałam Janice: »Nie mów tak głośno«, jakby popełniała straszną zbrodnię. Przecież starałam się tylko oszczędzić jej krytyki innych. Problem w tym, że w ten sposób okazywałam jej swoje niezadowolenie, raniąc Janice bardziej niż możliwe przykrości ze strony obcych osób".

W takich sytuacjach córka zwykle wyczuwa lęk i niepokój matki, a także dezaprobatę. A ponieważ staramy się ograniczać kontakty z ludźmi, którzy budzą nasz niepokój albo nas krytykują, dystans między matką i córką rośnie. I choć żadna mama świadomie nie traktuje córki oschle, większość z nich czuje się źle, gdy matki okazują podobne emocje. Takie niemiłe przeżycia z dzieciństwa pozostają w pamięci i sprawiają ból, dopóki do nich nie powrócimy i nie zapytamy matki o powody jej zachowania.

### **Mit drugi: matki dysponują niewyczerpanymi siłami, aby otaczać opieką innych**

**„Kobieta czuje potrzebę dawania. Nie może się powstrzymać...  
Ten strumień życia pynie nie tylko do dzieci, ale także do partnera...  
[Kobieta głównie kieruje się] miłością i pragnieniem służenia  
kochanym osobom”.**

Irenę Claremont de Castillejo *Knowing Woman (Mądra kobieta)*

**„Instynktowne poczucie winy u matki... pojawia się wraz z pierwszym  
rzykiem noworodka: Przepraszam... wybacz, że nie potrafię nakarmić  
cię w doskonały sposób, doskonale przewinąć, całkowicie uwolnić  
od wzdęć i lęku, sprawić, że będziesz doskonale szczęśliwy”.**

Nancy Mairs *Plaintext*

Zgodnie z obowiązującym stereotypem kobiety rodzą się z umiejętnością obdarzania wszystkich bezgraniczną troską i opieką. Okazywanie ciepła i szlachetność same w sobie nie są złe, ale „nieskończone dawanie" powoduje konflikty między matką a córką.

Bajka o Kopciuszku to najlepiej znany przykład takiego ideału kobiecości. Tytułowa bohaterka reprezentuje dobroć, ponieważ jest biedna, nieszczęśliwa, cierpi i haruje za innych, gdy tymczasem jej siostry przyrodnie są skończonymi egoistkami. Łatwo wyciągnąć wniosek, że wyrzeczenie się siebie, cierpienie i bierność sprawiają, że zasługujemy na pomoc wróżki i księcia.

Bajka o Królownie Śnieżce i siedmiu krasnoludkach również opisuje taką postawę. Królowna Śnieżka, aby dojrzeć do małżeństwa, musi się zaopiekować siedmioma krasnoludkami. Ponieważ krasnoludki są małymi mężczyznami, przygotowuje się w ten sposób do roli matki i żony. I - podobnie jak większość naszych matek — musi radzić sobie sama.

Od kobiet od wieków oczekiwano troski o innych. W książce *Letters to Mothers (Listy do Matek)* popularna dziewiętnastowieczna autorka, Lydia Howard Sigourney, sugeruje, jak matki powinny uchowować córki: „Zaszczep w niej pragnienie sprawiania, aby wszyscy wokół byli zadowoleni i szczęśliwi. Daj jej podstawy wiedzy przynoszącej tak piękne owoce. Naucz, że jej zadanie nie polega na szukaniu egoistycznego zadowolenia, ale na trosce o dobro ogniska domowego i uszlachetnianiu choćby najskromniejszej osoby, która jest od niej zależna... [Córka] powinna ci towarzyszyć, zwłaszcza gdy odwiedzasz starych lub śpieszysz z pociechą do chorych i biednych. Pozwól jej usiąść przy łożu cierpiących i naucz przynosić ulgę w bólu”.

Oto dziedzictwo naszych babek i matek. Podobne rady zawierały lektury matek, których córki mają dziś po trzydzieści lat.

Współcześni psycholodzy specjalizujący się w teoriach osobowości wzmacniają ten mit. Zwolenniczka teorii Junga, Irenę Claremont de Castillejo, uważa, że podstawowe kobiece podejście obejmuje „akceptację” i potrzebę dawania, aby nie odczuwać pustki. Toni Grant stawia podobną tezę w książce *Being a Woman (Być kobietą)*.

Na szczęście niektóre autorki zwracają uwagę na niebezpieczeństwa wpływające z tego mitu. Psycholożka Harriet Goldhor Lerner pisze: „Kobiety zostały nauczone, by łagodnie pomagać mężczyznom i podbudowywać ich ego, bo inaczej poczują się pozbawieni męskości i wykastrowani”. A w książce *The Mermaid and the Minotaur (Syrena i Minotaur)* Dorothy Dinnerstein wyjaśnia, że kobieta jest „postrzegana jako [...] istota, która tak osobliwie potrzebuje dowartościowania, siły i znaczenia innych, że jeśli nie wypełni tego zadania, jest bezużytecznym, nienormalnym potworem”. Analizując ten pogląd, Sheila Rowbotham zauważa, że dziewczęta uczą się doświadczania pełni kobiecości poprzez odmawianie sobie wszystkiego: „Potwierdzenie własnej wartości może nastąpić wyłącznie poprzez przekreślenie siebie”.

Badania wykazują, że kobiety realizujące mit niestrudzonej opiekunki spędzają znacznie więcej czasu niż mężczyźni, zajmując się potomstwem, starszuchami, partnerami i przyjaciółmi. Stereotyp troskliwej kobiety jest tak silny, że nawet kiedy mężczyźni tracą pracę, nie muszą przejmować obowiązków domowych, to kobiety zajmują się domem i znajdują sobie posadę.

Ponieważ mit kobiety-opiekunki jest głęboko zakorzeniony w kobiecej tożsamości, trudno nam nie oczekiwać nieustannego dawania ze strony matek i nas samych. Gdy pytamy siebie „Kim jestem?“, większość kobiet odpowie: „Pomocnicą, dawczynią, opiekunką, bo bez tego sama nie wiem, kim jestem”.

Huong, dwudziestoosmioletnia farmaceutka, powiedziała: „Zostałam nauczona mówić »przepraszam«, gdy ktoś w sklepie nadeptnie mi na stopę. I czułam, że jestem bardzo kobieca, ponieważ potrafiłam to robić. Dlatego własna asertywność i patrzenie, jak moja matka stawia na swoim, wprawiały mnie w niepokój. Oznaczało, że ze światem jest coś nie w porządku, a już na pewno z nami”.

Co w tym złego?

Często wyolbrzymiamy niedoskonałości matek, ponieważ oczekujemy od nich bardzo wiele. Znacznie mniej spodziewamy się po ojcach, bo męskość nie polega na otaczaniu troską. Niektórzy naukowcy twierdzą, że kobiety rodzą się z tymi umiejętnościami, (jak na ironię, wiele osób wierzy, że ojcowie potrafią kochać dzieci równie silnie jak matki, ale to właśnie one lepiej wykonują rutynowe, monotonne czy trudne zadania rodzicielskie, takie jak zmienianie pieluch, gotowanie lub uświadamianie). Nie doceniamy matek za to, co dla nas robią, ale potępiamy i nazywamy nieczułymi, jeśli nie potrafią w pełni zaspokoić naszych potrzeb. Teoretyk Mary O'Brien powiedziała: „Jeśli okazałaś się złą matką, jesteś odmieńcem. Jeśli jesteś dobra, jakoś samo ci wyszło”.

Z powodu różnych oczekiwań ojców uważamy za wspaniałych, jeśli zajęli się nami w minimalnym stopniu, ale kiedy matki nie zapewniają nam wszystkiego, czujemy, że nas zawiodły. Ten podwójny standard występuje tak powszechnie, że nawet go nie zauważamy. Jeśli macierzyństwo oznacza nieustanne dawanie, matka powinna zaspokoić wszelkie nasze potrzeby emocjonalne. Któż jednak potrafi dawać bez końca? I kto powinien? Tymczasem gdy uświadomimy sobie pod iloma względami kobiety, a zwłaszcza matki, są traktowane niesprawiedliwie, uznamy, że większość z nich zasługuje na podziw.

Pamiętam, ile mnie kosztowała wyprawa po zakupy, kiedy mój syn był dzieckiem, a córka niemowlęciem i próbowałam zaspokoić ich potrzeby, równocześnie dźwigając siatki. Za każdym razem ciężko to przeżywałam, stając przed trudnym dylematem. „Nie mogę nieść zakupów i Emily, a równocześnie

trzymać Jeremiego za rękę, kiedy wchodzimy po schodach. Jeśli zostawię Emili w foteliku samochodowym i zabiorę Jeremy'ego z zakupami na górę, nawet jeśli zamknę auto na klucz i córka nie zostanie porwana, poczuje się porzucona. Jeśli natomiast zostawię Jeremy'ego przypiętego pasami do fotela i zabiorę córkę oraz zakupy do domu, on może się poczuć samotny, a poza tym jest na tyle duży, że zdoła otworzyć samochód i uciec, zanim wrócę".

Dopiero po latach uświadomiłam sobie, że żyłam nienormalnie, a moje pragnienie, aby to mąż robił zakupy, było naturalne i zdrowe, ja zaś nie okazałam się egoistką i niedojdą tylko dlatego, że opieka nad dziećmi sprawiała mi wiele trudności.

Mit o wrodzonej opiekuńczości kobiet wywołuje jeszcze inne konflikty między matką i córką: zajmowanie się rodziną oznacza, że zmieniamy jej życie na lepsze, a pod tym względem możliwości kobiet są ograniczone. Nasze matki mogą mówić, słuchać, dawać nam miłość i wsparcie emocjonalne, ale nie ograniczą szkód, które — poprzez niesprawiedliwe traktowanie kobiet i dziewcząt — wyrządzają nam instytucje społeczne, inni ludzie, a często nawet własny ojciec. Niestety, zamiast dostrzec, że winę za te ograniczenia ponosi świat, w którym żyjemy, zachowujemy się, jakby matki były wszechmocne i winimy je za ich ograniczenia. Same nie potrafimy zmienić przeszłości ani wynagrodzić matkom cierpień. Dlatego matki i córki często pragną pomóc sobie w procesie leczenia ran, ale męczą się sfrustrowane i pełne wstydu, ponieważ nic nie mogą zrobić.

#### Najgłębsze rany, największe cierpienia

Wierzę, że mit o nieograniczonej troskliwości kobiet - bardziej niż inne stereotypy — może być źródłem najgłębszych, najbardziej bolesnych ran i dojmującego bólu, których córki doznają w relacjach z matkami. Dlaczego? Kiedy otwieramy serca i wylewamy żale, stajemy się bezbronne. Czy rozmówczyni naprawdę będzie nas słuchała i zaakceptuje nasze poglądy? Jeśli tak, nabieramy sił, ale jeśli nie zostaniemy wysłuchane i nie dostaniemy aprobaty, dostajemy cios poniżej pasa.

Otwierając się wobec ojców, na ogół czynimy to ostrożnie, nie oczekując pełnego zrozumienia i wsparcia. I jeśli dojdzie do konfliktu — rana jest płytsza. Od matek spodziewamy się bezwzględnej aprobaty, otwieramy się w pełni, wiele ryzykując, a gdy matka nas zaakceptuje, ogarnia nas rozkosz! Jakież to daje poczucie bezpieczeństwa! Jeśli jednak nie spotkamy się z całkowitą aprobatą, cóż za rozpacz. Zbliżająca się do czterdziestki Magda opowiedziała mi poniższą historię: „Miałam trzydzieści pięć lat, pojechałam w odwiedziny do

rodziców i ojciec przyszedł mnie obudzić. Dręczył mnie okropny koszmar, właśnie się ocknęłam i opowiedziałam mu sen. Gdy skończyłam, stwierdził tylko: „No, cóż, pora wstawać”. Było mi przykro i postanowiłam następnym razem niczego mu nie mówić, tłumacząc sobie, że ceni mnie pod wieloma względami i kocha mnie, ale inaczej niż mama. Wiedziałam, że ona z większym współczuciem potraktowałaby mój koszmar.

Wielokrotnie, gdy mówiłam mamie o istotnych sprawach, podchodziła do nich z zainteresowaniem. Ale kiedy go nie okazywała, myślałam, że uważa mnie za niewartą miłości. Wtedy ogarniała mnie prawdziwa rozpacz!”.

#### Zwracanie się do córki

Mit o opiekunce dysponującej niewyczerpanym zapasem sił może także pogłębiać niechęć matki do córki. Wszyscy spodziewają się wsparcia ze strony dziewcząt i kobiet, więc matka oczekuje od córki podobnej opieki i pomocy. Zgodnie z powszechnym przekonaniem powinna wychować córkę na opiekunkę. Wierzy, że o tym czy jest dobrą matką świadczy jej doskonała córka i kusi ją, aby rozpocząć pracę od nauczania córki troski o matkę, najbliższą towarzyszkę. Taka postawa wydaje jej się właściwa. Córka, która zajmuje się matką, spełni w przyszłości rolę opiekunki męża i synów. Jeśli od dziecka będzie uważać to za swój obowiązek, tym lepiej dla społeczeństwa. Potraktuje to „naturalnie”, a postępując inaczej, będzie się czuła nieswojo albo niezręcznie.

Oto co mi powiedziała Leah, czterdziestotrzyletnia rozwódka z dwojgiem dzieci, która po pracy odbierała pociechy z przedszkola, robiła im kolację, spędzała godzinę na zabawie i dosłownie leciała z nóg: „Mam kłopoty z kręgosłupem i ból nasilał się po całym dniu spędzonym na nogach. Wieczorem moja urocza, siedmioletnia córeczka pytała czasem, czy wytrasować mi plecy. Wówczas z jednej strony dręczyły mnie wyrzuty sumienia, bo to ja powinnam się nią zajmować, ale z drugiej cieszył mnie jej altruizm i chęć pomagania innym”.

To ładna historia, ale kiedy spytałam Leah, czy kiedykolwiek masował ją jej dziewięcioletni syn, odparła, że chłopiec lubi się bawić z kolegami i nie ma prawa mu przeszkadzać. Mimo wielu zmian dokonanych przez kobiety, nadal oczekujemy innego zakresu pomocy od córki i syna. Chociaż można by oczekiwać, że w latach siedemdziesiątych idee równouprawnienia zakorzeniły się w społeczeństwie, jednak liczne badania prowadzone u progu nowego milennium tego nie potwierdziły. Matki zawsze pozostają w bliższym, cieplejszym i bardziej uczuciowym związku z córkami niż z synami, a ojcowie z potomstwem obu płci.

Niektóre matki niemowląt poszukują ciepła, wyobrażając sobie, że ich maleństwo będzie grzeczne, ciche, da się mamie wyspać, uśmiechnie się do niej i pozwoli przytulić. Potrzebują takiego wsparcia, ponieważ w dzieciństwie były osamotnione, biedne albo nieszczęśliwe. Mają nadzieję, że wreszcie znajdą trochę uczucia i spokoju. Inne z kolei szukają oparcia w córkach, aby przezwyciężyć trudności, z którymi boryka się większość kobiet: obowiązki rodzinne, samotność macierzyństwa, różne objawy seksizmu, którego ofiarą padają, zmęczenie pracą na dwóch etatach (zawodową i w domu) i tak dalej. Każde z tych doświadczeń sprawia, że są spragnione miłości i wsparcia.

Kiedy niemowlę płci żeńskiej albo mała dziewczynka postępuje wbrew oczekiwaniom, matka, która nie dostaje albo nie potrafi przyjąć wsparcia ze strony innych, może uważać, że się nie sprawdziła i trwale zniechęciła do córki. Córka Maggie w niemowlęctwie cierpiała na kolki, źle spała i nie była słodka, „jak się tego spodziewasz po swoim maleństwie”. Kiedy Maggie była dzieckiem, jej matka, wprawdzie pogodna z natury, nie dała jej ciepła i oparcia, a ojciec zachowywał się chłodno i wyniośle — zajmował się wyłącznie firmą. Maggie uważała, że została pozbawiona resztek uczucia ze strony rodziców, gdy urodziły się jej młodsze siostry bliźniaczki. „Ich przyjście na świat zniszczyło mi życie” — twierdziła. Nie obdarzono jej miłością, zatem czuła, że nie potrafi jej okazywać innym. Nie pragnęła dziecka, tymczasem maleńka Sara wymagała szczególnej opieki, nie dając nic w zamian. To ostatecznie złamało jej serce. Nawet teraz, po ośmiu latach, gdy Sara potrafi być kochająca i ciepła, Maggie traktuje ją oschle.

Szczególnie trudno wybaczyć matkom, że nie otaczają nas dostateczną opieką, a równocześnie zajmują się naszymi braćmi, ojcami, własnymi ojcami i braćmi, szefami i innymi mężczyznami. W rozdziale piątym opowiem, jak większości z nas wmówiono obowiązek troski o panów: „Mężczyźni są dużymi dziećmi. Muszę mu podać kolację, bo sam nic nie potrafi zrobić. Nie umie gotować, a nie cierpi mrożonek i dań z mikrofalówki. Nie radzi sobie z uczuciami, chyba że mu w tym pomogę”. Te często powtarzane zdania sugerują, jakoby mężczyźni bardziej potrzebowali naszej pomocy niż kobiety i dziewczęta, które sprawniej otwierają puszki z jedzeniem i lepiej radzą sobie z uczuciami. Ale obwinianie matek za ich seksizm jest równie niesprawiedliwe i bezproduktywne jak zarzucanie im, że nie zawsze potrafią dawać. Takie są efekty ich społecznej edukacji.

Kiedy córki uświadamiają sobie, że innego rodzaju opieki oczekują od matek, a innej od ojców - zwykle zmniejsza się ich gniew na matki. Nie powinniśmy

gardzić ojcowską troską (niektórzy tatusiowie są bardzo kochający i opiekuńczy), ale być wdzięczne także za to, co robią dla nas matki. Kiedy matka okazuje nam mniejsze zainteresowanie, możemy je postrzegać jako niewystarczające albo wręcz żadne, ponieważ nie dostałyśmy tyle, ile chciałyśmy. Wtedy tworzymy niepotrzebny mur, a ponadto zamykamy się na dobro, które matki mogą nam dać.

Z powodu podwójnych standardów stosowanych w ocenach, często koncentrujemy się na zaniedbaniach, nie zastanawiając się, skąd się one biorą. Każda rodzina staje przed różnorodnymi wyzwaniem. Czasem matka nie spełnia oczekiwań córki, ponieważ inni członkowie rodziny też jej potrzebują. Może być samotna, być imigrantką albo walczyć ze skutkami rasizmu, bywa upośledzona, na zasiłku, chora, w depresji, przerażona; niewykluczone, że łączy pracę zawodową z opieką nad dziećmi, jej mąż jest agresywny, w depresji lub nadużywa alkoholu; ma dużo dzieci albo jedno małe, chore bądź upośledzone. A poza tym wszystkie matki czasem zawodzą, ponieważ są tylko ludźmi. Jeśli matka nie bawi się z dziećmi tak często, jak by mogła, należy przyjąć to do wiadomości, a nie uważać jej za osobę, która w skandaliczny sposób je zaniedbuje.

### **Mit trzeci: matki instynktownie wiedzą, jak wychowywać dzieci**

Ten stereotyp opiera się na powszechnym przekonaniu, że matki instynktownie wiedzą, co robić, żeby wychować zdrowe psychicznie i fizycznie dzieci. Ściśle łączy się z omawianym poprzednio, ponieważ ponoć konsekwencją naszej zdolności nieustannego dawania jest naturalna umiejętność opieki nad dziećmi.

Zgodnie z tą teorią hormony krążące w ciele matki podczas porodu sprawiają, że natychmiast i w pełni kocha ona noworodka oraz nagle otrzymuje milion informacji, których potrzebuje, aby stać się matką doskonałą. Niestety to nieprawda. Historyczka Elisabeth Badinter w książce *Historia mita o macierzyńskiej pracowitości* zgromadziła dowody świadczące o tym, że urodzenie dziecka nie jest równoznaczne z nabyciem matczynej umiejętności. Przekonujące dane pochodzące od psychologów zadają kłam twierdzeniu, iż matki od razu nawiązują więź z noworodkami, i że jest to niezbędne do normalnego rozwoju niemowląt. Ale ponieważ matki słyszą, że tak powinno być, uważają się za nieudacznice, jeśli czują coś innego. Oto opinia pisarki Jain Sherrard:

**„Kobiety nie mają poręcznego gruczołu nazywanego »matka«, który w tajemniczy sposób zaczyna działać w trakcie porodu. Wbrew wmawianym nam przez wieki mitom, nie**



wszystkie kobiety są dobrymi matkami, podobnie jak nie wszyscy mężczyźni są dobrymi hydraulikami. I choć rodzi dziecko, nie ma gwarancji, że potrafimy' je z powodzeniem wychować".

Często matka nie czuje natychmiast wielkiej miłości do noworodka. Oto przykład:

**„Wreszcie, po dwudziestoczęternym porodzie, przyszła na świat córka, której rozpaczliwie pragnęłam. Pamiętam, że patrzyłam na nią i na mojego zapłakanego męża, zastanawiając się, czy potrafię ją pokochać. On z pewnością ją kochał, ale ja, kiedy wreszcie było po wszystkim, miałam wątpliwości”.**

Kiedy matka wraca z noworodkiem do domu, jej radość tłumią niezliczone stereotypy dotyczące opieki. Oczekuje się od niej radości i zachowania spokoju, a ilekroć jest zmęczona czy rozdrażniona nawałem zajęć przy maleństwie, uważa się, że nie sprawdza się jako matka. Odczuwa radość, ale przy tym panikę, lęk, wściekłość i rozpacz. Czasem nie potrafi sprostać potrzebom niemowlęcia, nie rozumie przyczyn jego płaczu. Bywa, że dziecko czegoś się domaga, kiedy rodzice są zmęczeni lub mają je po raz pierwszy zostawić pod czyjąś opieką. Kobieta doznająca takich normalnych uczuć uważa, że nie nadaje się na matkę.

Hillary Rodham Clinton opisała swoje zdenerwowanie, kiedy musiała prosić pielęgniarkę o nauczenie karmienia piersią, ponieważ — podobnie jak wiele z nas — nie potrafiła sobie z tym poradzić. Hillary była w dużym stresie, tymczasem murzyńska matka, uboga i samotna, może zostać surowo ukarana za to, że nie umie robić czegoś, „co matkom przychodzi naturalnie”, nawet jeśli nie ma w tym jej winy. W roku 1999 Tabitha Walrond została skazana za nieumyślne spowodowanie śmierci poprzez zaniedbanie, gdy jej siedmioletni syn Tyler zmarł z niedożywienia. Tabitha bez powodzenia próbowała karmić go piersią i szukała pomocy w Albert Einstein's Outpatient Clinic, ale nie została przyjęta, ponieważ nie otrzymała jeszcze pocztą książeczki zdrowia dziecka. Kiedy poskarżyła się opiekunce społecznej, usłyszała, że dokumenty niebawem nadejdą. Ale wcześniej Tyler zmarł.

Dziecko rośnie, a matka dalej się martwi, jej negatywne emocje nie znikają i nigdy nie czuje instynktownie, jak się zająć maleństwem. Kiedy intuicja ją zawodzi wobec syna, mniej się tym przejmuje, ponieważ chłopiec jest przedstawicielem innej płci. Ale gdy nie wie, jak sobie radzić z córką, nie znajduje żadnego usprawiedliwienia.

Roxanne, której córka ma teraz pięćdziesiąt lat, przed ślubem była instrumentalistką. Nawet po wielu latach pamięta (podobnie jak większość matek), co wówczas czuła: „Można pomyśleć, że skoro jestem kobietą i przed urodzeniem córki przez osiem lat pracowałam jako pielęgniarka, będę doskonałą matką. Ależ skąd! Kiedy płakała, było mi jej żal, bo nie wiedziałam, jak jej pomóc i na dodatek wstydziłam się, że nie potrafię zrozumieć własnego dziecka. Bałam się komukolwiek przyznać, jak źle - moim zdaniem - zajmowałam się córeczką”.

Kiedy córka miała sześć tygodni, Roxanne po raz pierwszy zostawiła ją z nianią i poszła do klubu brydżowego. Dwie jej koleżanki miały nieco starsze dzieci, więc Roxanne liczyła na dobre rady:

**„Opisałam im, jak moja córeczka późnym popołudniem płacze bez najmniejszej przyczyny. Jedna z matek powiedziała, że ona nie ma takiego problemu, a druga wyjaśniła: Kiedy mój mały płacze, zawsze potrafię stwierdzić, czy jest głodny, czy może trzeba go przewinąć. Byłam zażenowana. Czułam, że jestem do niczego”.**

W tym samym czasie Roxanne odwiedziły matka i teściowa. Chociaż Roxanne była wdzięczna matce za odkrycie, że płacz córeczki wywołuje kolka, wstydziła się, że sama na to nie wpadła. Na szczęście wydarzyło się coś jeszcze: „Wkrótce po ich wyjściu zadzwoniła jedna z członkiń klubu brydżowego i wyznała, że jej dziecko też płacze z niezrozumiałych przyczyn codziennie o piątej po południu. Nie chciała się do tego przyznać w obecności innej matki”.

Roxanne i jej znajoma nie zdawały sobie sprawy, że żadna kobieta nie wypełnia obowiązków macierzyńskich dzięki naturalnym zdolnościom. Telewizyjne seriale, jeśli nie kpią z matek, to pokazują je jako wszechwiedzące istoty, potrafiące zachować doskonałą równowagę między rozwijaniem u dzieci niezależności i stosowaniem dyscypliny, między miłością a wolnością. Wówczas córki zadają sobie pytania: „Czemu moja matka nie jest równie mądra? Dlaczego ciągle mówi głupstwa? Czemu doprowadza mnie do szału?”. I gdy, dorastając, czują się nieszczęśliwe, zagubione albo przerażone, często obwiniają matkę, która powinna je uchronić przed bólem i nauczyć, jak być szczęśliwą.

W jaki sposób ten stereotyp tworzy barierę między matkami a córkami? Z jednej strony córka złości się na matkę, która popełnia błędy i nie zawsze instynktownie wyczuwa potrzeby dziecka, czyli nie zawsze jest doskonała. Bo niby skąd córka ma wiedzieć, że jej matka nie jest gorsza od innych? Większość matek ze wszystkich sił stara się ukryć własne słabości. Jednocześnie

matka czuje niechęć do córki, którą zawiodła, i w ten sposób pokazała, że z natury nie jest wspaniałą matką.

Właśnie dlatego tak niewiele matek mówi dzieciom, jak trudne bywa ich zadanie. Gnębiło mnie to od czasu, gdy sama urodziłam dzieci i przez wiele lat starałam się im wyjaśnić, że nie zawsze wiem, co powinnam dla nich zrobić. Mimo to dziwiły się za każdym razem, gdy mówiłam: „Zawaliłam sprawę. Podjęłam błędną decyzję”. W kulturze tak nisko ceniącej macierzyństwo zapewne tylko własna matka może pokazać dzieciom, jak wiele wysiłku i niepewności łączy się z wypełnianiem obowiązków rodzicielskich. Dlatego córki i synowie dorastają w przekonaniu, że wychowanie dzieci jest łatwe. Nie dostrzegamy trudu, niedoskonałości i wahań matki, widzimy tylko kobietę, która nie potrafi wyzbyć się egoizmu, by zawsze emanować spokojem i mądrością. I często mamy jej to za złe.

Jeśli nasze matki czegoś nie wiedziały albo nie potrafiły „wszystkiego naprawić”, w wieku dojrzałym uznajemy, że miały skandaliczne braki albo świadomie nas zawiodły. Cyndia tak opisała swoje doświadczenie: „Kiedy dzieci miały trzy i cztery lata, szef zaproponował mi powrót na dawną posadę. Bardzo się ucieszyłam, ale ponieważ miałam pracować na pełnym etacie, musiałam oddać dzieci do przedszkola. Zapytałam matkę o zdanie, bardzo mi zależało na dobrej radzie.

Opowiedziała: Będziesz szczęśliwsza, jeśli wrócisz do pracy. To jest dobre także dla dzieci. Ale spędzając poza domem osiem godzin dziennie, ograniczysz kontakt z nimi.

Przedstawiła mi wady i zalety tego rozwiązania, ale nie rozstrzygnęła, co powinnam robić. Byłam na nią wściekła. Ale zdałam sobie sprawę, że nie złoszczę się na męża, który również odmówił podjęcia za mnie decyzji. Ponieważ była moją matką, więc spodziewałam się, że ona będzie wiedziała, jakie rozwiązanie jest właściwe”.

### **Mit czwarty: matki (i „dobre” córki) nie wpadają w gniew**

Gniew stanowi szczególny problem w relacjach między matkami a córkami. Jest naturalną częścią każdego bliskiego związku, choć uważa się go za niekobietę. Matki i córki nie powinny się gniewać, zwłaszcza na siebie. Według tego mitu relacja matka — córka polega na wzajemnej miłości oraz wspieraniu i nie ma w niej miejsca na gniew. Dla kontrastu okazywanie gniewu należy do cech właściwych mężczyźnie i podkreśla jego osobowość. Niechęć między ojcem a synem jest uważana za zdrowy objaw męskości, ale już złość córki na ojca stanowi tabu. Podczas jednego z seminariów pięćdziesięciodwuletnia

Mary Ellen stwierdziła: „Z perspektywy czasu widzę, że razem z mężem znacznie ostrzej karciliśmy córkę, kiedy mi się odszczekiwała, niż syna, gdy kłócił się z ojcem. Jej zachowanie wydawało się nam bardziej niewłaściwe”.

Przeştżegame zasady „kobiety się nie złością” poniekąd wymusza na nich obowiązek opieki nad innymi - okazywania gniewu nie można uznać za rodzaj pomocy. Społeczeństwo wymaga od matki, aby nauczyła córkę tłumienia gniewu. „Nie złość się. Miłe dziewczęta nie wpadają w gniew” — tłumaczy matka lub przekazuje tę zasadę, udzielając pochwały i mówiąc córce na przykład, że jest wspaniała, bo bez słowa skargi zrezygnowała z imprezy, aby zająć się młodszym bratem. Nietzsche napisał „Pochwała jest bardziej uprzykrzona niż nagana” i z pewnością odnosi się to do relacji matka - córka. Pochwała matki może sprawić córce przyjemność, ale równocześnie ją zirytować, gdy zasłużyła na nią, godząc się na ograniczenie własnej wolności.

Chociaż córka może poczuć się prawdziwą kobietą, gdy opanuje gniew i skoncentruje się na potrzebach innych, zapewne będzie miała żal do matki, która odebrała jej możliwość obrony poprzez gniew w sytuacji, kiedy uważała to za konieczne. Dziewczyna jest rozdarta między wiernością własnym przekonaniom a potrzebą matczynej aprobaty.

Ponieważ gniew u kobiet jest zakazany, stanowi często sedno relacji matka — córka. Kłótnie z matką o sposób ubierania i fryzurę stanowią trudną, chociaż normalną część ich związku, ale staje się on niesłychanie bolesny, gdy pojawia się w nim silny gniew, którego tam być nie powinno. Matka i córka cierpią z powodu wzajemnej wrogości, a dodatkowo muszą sobie radzić z kolejnym problemem zabronionego zachowania.

Matka martwi się, bo jeśli córka nie umie stłumić gniewu, jest to dowodem na jej macierzyńską porażkę, a ponadto dziewczyna nie poradzi sobie w świecie. A ponieważ sama przez lata tłumiła złość, z niepokojem obserwuje, jak córka walczy z podobnymi emocjami, gniew córki prowokuje ją dodatkowo do wyrażenia własnej złości. Niestety, wolimy unikać osób, które ujawniają zakazane uczucia, obawiając się, że rozbudzą nasze najgorsze cechy.

Judith, wiekowa matka, powiedziała podczas moich watsztatów: „Przez pierwszy rok, gdy moja córka była z mężem w separacji, nie mogłam wytrzymać w jej towarzystwie z powodu jej ostentacyjnej wrogości. Miała prawo złościć się na męża, który wielokrotnie ją zdradził, mimo to nie miałam ochoty z nią przebywać. Przede wszystkim dlatego, że po każdym spotkaniu z córką mój mąż znacznie bardziej mnie drażnił. Złościłam się z powodu krzywd, które mężczyźni wyrządzają kobietom i trudniej przychodziło mi ignorowanie chłodu małżonka”.

Kiedy w relacji matka — córka pojawia się gniew, występujący przecież w każdym związku, obie starają się zrozumieć, dlaczego nie dorównują ideałowi. Winią siebie albo obarczają odpowiedzialnością drugą stronę. Oba rozwiązania są równie błędne, ponieważ źródła problemu tkwią w postawach narzuconych im przez społeczeństwo. Gdy musimy ukrywać uczucia wobec drugiej osoby, jesteśmy w jej obecności skrępowani. Ale to nie pasuje do powszechnego obrazu idealnej pary matka - córka.

Na jednym z moich wykładów pewna córka tak opisała swoje doświadczenie: „Kiedy pierwszy raz przyjechałam do domu z college'u (na Święto Dziękczynienia) myślałyśmy z matką, że wszystko pójdzie gładko. Gdy chodziłam do klasy maturalnej, okropnie się ze sobą kłóciłyśmy, ale myślałyśmy, że dzieje się tak z powodu mojego wyjazdu na studia, dla nas obu było to trudne i wywoływało w nas smutek. Teraz mieszkałam w innym stanie i byliśmy przekonane, że nasza wojna się zakończyła.

Nic z tego! Podczas pierwszej wizyty strasznie ze sobą walczyłyśmy, a potem na zmianę się obwiniałyśmy, targane wyrzutami sumienia. Sytuacja była tak okropna, że na następną wizytę w domu odważyłam się dopiero w sierpniu, po zakończeniu pracy wakacyjnej. A matka też mnie nie zapraszała!”.

Gdy uczymy się tłumić emocje, coraz bardziej zdajemy sobie sprawę, że jeśli kiedykolwiek odważymy się je ujawnić, spadnie na nas nieszczęście. Okazując gniew, obawiamy się nie tylko, że zostaniemy uznane za pozbawione kobiecości, ale również boimy się jego niszczącej siły, bo skoro nawet nasze matki nie potrafią go zaakceptować, gniew musi być niezwykle groźny!

Wcześniej wspomniałam, że matki i córki obawiają się swobodnie wyrażać wobec siebie ciepłe uczucia, bo utrudni im to ukrywanie emocji w obecności mężczyzn, którzy uznają je za „nadmiernie uczuciowe” albo będą zazdrościli im bliskości. Gniew zagraża naszym związkom z mężczyznami przynajmniej na dwa sposoby.

1. Wielu mężczyzn nie znosi widoku rozgniewanej kobiety, nawet jeśli nie oni są celem ataku, ponieważ jest to sprzeczne z hołubionym przez nich ideałem kobiecości.
2. Kiedy matka i córka wpadają w gniew, może się on obrócić przeciwko mężczyznom, którzy źle je traktują; dlatego wielu mężczyzn nie toleruje takiej sytuacji, uważając, że zagraża ich pozycji.

Kobiety wyczuwają, że ich gniew budzi niepokój większości mężczyzn (dlatego często się uśmiechają, nawet jeśli nie są szczęśliwe), a pragnąc bliskich związków z płcią przeciwną, mogą się bać gniewu, który wywołują ich matki.

Podobne doświadczenie miała trzydziestojednoletnia Dana, obawiająca się zarówno niezadowolenia męża z powodu jej konfliktu z matką, jak i koalicji, jaką zawarł mąż z jej matką.

„Kiedy zaręczyłam się z moim przyszłym mężem, nie lubiłam, kiedy spotykaliśmy się u mnie w domu, ale dopiero po pewnym czasie zrozumiałam tego przyczynę. Gdy do nas przychodził, matka, której bardzo zależało na ślubie, ciągle mu się podlizywała, zgadzała się z każdym jego słowem, kazała mi usługiwać przy stole i bardziej niż zwykle nadskakiwała ojcu. Wściekałam się na nią za tę służalczość i dopiero niedawno jej wybaczyłam, kiedy zrozumiałam, że w ten sposób wciełała w życie lekcje o właściwym zachowaniu kobiety.

Ale miałam do niej pretensje również dlatego, że nie chciałam usługiwać na każdym kroku mężowi, który po zaręczynach właśnie tego ode mnie oczekiwał. Tymczasem mama robiła to wszystko, czego ja chciałam uniknąć. Sytuacja była skomplikowana, bo zależało mi na miłości mamy i miłości George'a, tymczasem oni sprawiali wrażenie, jakby zmówili się przeciwko mnie. Kiedy byliśmy we troje w jednym pokoju i złościłam się na mamę, George mówił, żebym się uspokoiła. Oczywiście dlatego, że w osobliwy sposób po części byli z moją mamą po tej samej stronie barykady. Gdybym wówczas potrafiła wyrazić, co mnie złościło, powiedziałabym mu zapewne, że nie będę posłuszną żoną”.

Aby zachować właściwą perspektywę, musimy zdawać sobie sprawę, że wrogość między matkami i córkami jest często wyolbrzymiana. Wśród nastolatków najmniejsza wrogość występuje w kontaktach między matką a córką, a pośród młodszych większość łączących je relacji zostaje opisana jako „gorsze”, a nie bardzo złe. Badania pokazują, że nastoletnie córki „w dużym stopniu” zwracają się matkom, a tylko nieliczne ojcom. Wrogość między matką a córką często ulega wyolbrzymieniu, ponieważ nawet odrobina tego, co zakazane, wydaje się wielka.

### **Co z tym zrobić?**

Najpierw należy przeanalizować stereotypy funkcjonujące w kulturze. Dla większości kobiet lepiej będzie, gdy zrozumieją, że matki nieświadomie zaszczipiają im pewne mity, zamiast wierzyć, że świadomie i dobrowolnie, nie ulegając presji społecznej, postanowiły je im narzucić. Która matka świadomie nauczyłaby córkę autodestrukcji? A jednak wiele matek przekazuje mity, chociaż sumiennie dba o dobro dzieci, co świadczy o sile presji społeczeństwa trzymającego kobiety pod kontrolą.

Uświadomienie sobie tego procesu pomaga matkom i córkom działać wspólnie i nie pozwolić się skłócić. Kiedy zobaczymy, że społeczeństwo nas akceptuje za cenę zwrócenia się przeciwko matkom i obarczenia ich winą, zapewne nie weźmiemy udziału w tym procederze.

Zadawać pytania, szukać odpowiedzi

Musimy zadawać pytania sobie samym, naszym matkom i innym ludziom.

- Czy o sukcesie lub porażce matki powinna świadczyć osobowość córki, bez uwzględnienia wysiłków córki oraz sił przeciwdziałających jej staraniom?
- Czy córka powinna uważać swoje wady za rezultat działań matki, która nie zdołała spełnić jej oczekiwań?
- Czy matki (lub córki) potrafią całkowicie się poświęcić? I czy mamy prawo oczekiwać tego od kogokolwiek?
- Czy naprawdę jakkolwiek kobieta może instynktownie zrobić wszystko, co należy, aby stać się doskonałą matką? Czy oczekiwanie tego od naszych matek i od siebie jest w porządku?
- Czy gniew kobiety czasem bywa zdrowy i czy powinnyśmy spodziewać się po matkach (i córkach), że zawsze będą go tłumiły?
- Czy można odkryć uwarunkowania, które wpłynęły na rozwój córki, a zostały pominięte, ponieważ winę za problemy przypisano matce?
- Jak stereotypy o Doskonałej Matce niszczą relację matka — córka? Czy obowiązujące schematy spełniają jakkolwiek pozytywną funkcję? Jeśli tak, nie wylewajmy dziecka z kąpielą: na przykład zachęcajmy matki i córki do dawania, ale nie oczekujmy, że będą to robiły zawsze.

Trudno przełamać funkcjonujące od dawna i zakorzenione stereotypy. A jednak matki i córki próbują to robić, gdy widzą, jak zmienia się ich związek. Jasmine i Shelley, matka i córka, odkryły, jak mit o niewyczerpanych źródłach troski stworzył między nimi barierę, i napisały do mnie:

**„Każda z nas czuła, że ta druga oczekuje za dużo, ale nie zdawałyśmy sobie sprawy, iż obie to robimy. Teraz, kiedy nie uważamy, że sprawiamy sobie zawód, zadajemy pytanie: Czy znowu oczekiwałam od ciebie całkowitej aprobaty? I zwykle tak właśnie jest. Samo postawienie takiego pytania w znacznej mierze rozwiązuje problem, ponieważ dostrzegasz, że oczekiwanie jest całkowicie nierealistyczne. Poza tym jesteśmy dorosłe i w istocie nie potrzebujemy niczyjej całkowitej aprobaty. Ale jednak stwierdzenie: oczekiwałam stuprocentowego poparcia, całkowicie zmienia sytuację. Po pierwsze druga osoba może powiedzieć, że całym sercem cię popiera, nawet jeśli nie potrafisz tego**

**zauważyć. Albo może ci wyznać, jakie ma zastrzeżenia do twojego kochanka, sukienki czy pracy, i możecie to przedyskutować. Świadomość, że się o ciebie martwi, jest zawsze lepsza od poczucia, że zostawiła cię samej sobie".**

Kolejny przykład, jak analiza mitu pomaga zasypać przepaść między matką i córką, dają trzydziestosiedmioletnia Stephanie i jej matka Ruth. Stephanie opowiedziała mi o ich rozmowie na temat lęku przed gniewem: „Kiedy powiedziałam matce, że przestaję się zajmować wyłącznie domem i będę prowadziła badania rynkowe, zaczęła mnie traktować bardzo chłodno. Sprawiała wrażenie rozżłoszczonej. Dlatego przez pierwsze pół roku nigdy nie rozmawialiśmy o mojej pracy. Kiedy wreszcie spytała, jak mi idzie, przestraszyłam się jej gniewu i mnie zatkało. Wtedy się wściekła na mnie. Zdołałam tylko wykrztusić: »Wcale nie chcesz o tym słuchać!«.

Popatrzyła na mnie zaskoczona. »Skąd ci to przyszło do głowy?« — spytała. Wyjaśniłam, że od sześciu miesięcy myślałam, że się na mnie złości, bo poszłam do pracy i nie ma mnie w domu, kiedy dzieci wracają ze szkoły. Wyraźnie odetchnęła z ulgą i wyznała, że to, co uważałam za gniew na mnie, było złością na samą siebie za zmarnowane lata, bo przecież ona też mogła iść do pracy, gdy ja i mój brat bliźniak chodziliśmy do szkoły średniej. Ale tata się na to nie zgodził, więc czekała, aż wyjedziemy do college'u, a kiedy wreszcie znalazła posadę, fantastycznie się tam czuła. Zawsze z goryczą myślała o czterech latach, które beczynnie spędziła w domu, czując się bezużyteczna, kiedy ja i mój brat byliśmy w szkole albo na zajęciach dodatkowych, tata w biurze, a ona musiała zajmować się pracą charytatywną, która nie sprawiała jej przyjemności".

Z rozmowy wynikało, że Stephanie czuła się całkowicie załamana gniewem matki, a Ruth nie zdawała sobie z tego sprawy, bo przecież ona złościła się, myśląc o własnym życiu. Rozmowa o powszechnie nieakceptowanym gniewie kobiet i o lęku Stephanie przed gniewem matki pozwoliła przełamać stereotypowe myślenie.

W opisanych sytuacjach matki i córki zdołały dostrzec ludzkie cechy w sobie nawzajem. A stało się tak dzięki przekonaniu, że żadna kobieta nie zdoła być doskonałą matką i nawet dzieci wspaniałej matki mogą popełnić błąd. Nikt nie potrafi bezgranicznie poświęcać się dla innych, a matki i córki mają prawo odczuwać wszystkie emocje, także gniew. Ruchy feministyczne pomogły kobietom, unaoczniając, jak szkodliwe jest uleganie zakorzenionym stereotypom, i uświadamiając im, że mogą mieć uzasadnione powody do gniewu. Ale chociaż wiele z nas przestało już przeproszać za wybuch irytacji czy inny



objaw niedoskonałości, częściowe przewyciężenie tabu dotyczącego gniewu kobiet i obniżenie progu wymagań wobec nich nie zmniejszyło oczekiwań wobec matek ani nie zmieniło stosunku do złości na matki i do okazywania na nie gniewu. Wyidealizowany obraz doskonałej, czystej miłości, jaką powinnyśmy darzyć matki, oraz nakaz szanowania ich i wdzięczności za to, co dla nas zrobiły, powodują, że wstydzimy się okazywać im gniew. I odwrotnie, wyidealizowany obraz matki oraz obowiązek bycia doskonałą, kochającą i dobrą sprawiają, że matki czują się winne, ponieważ nas „zawiodły”.

Córkom, które pragną spojrzeć na matki bardziej realistycznie, pomoże porównanie oczekiwań wobec matki i ojca. Większość szybko zauważy, że od matki spodziewają się lepszej opieki i wsparcia, a mniej gniewu. Nasze związki z matkami mogą się poprawić, jeśli wspólnie uznamy niesprawiedliwość dotychczasowego podejścia i zmienimy nasze oczekiwania. (Inne oczekiwania wobec matek i wobec ojców będą omówione w rozdziale piątym).

Jakby nie wystarczyło, że mity o Doskonałej Matce sprawiają matkom i córkom już dość kłopotów, funkcjonują także mity o Złej Matce, stanowiące temat kolejnego rozdziału. Je również należy zrozumieć, aby móc zasypać przepaść dzielącą matki i córki.

## MITY

### O ZŁEJ

### MATCE

Miry o Doskonałej Matce stawiają wymagania, którym nie sprosta żadna kobieta, zaś mity o Złej Matce powodują, że normalne zachowanie matki wydaje się gorsze, niż jest w rzeczywistości, wyolbrzymiamy jej wady, a cechy neutralne lub niemiłe przemieniamy w potworności.

Oto sześć kolejnych mitów, tym razem o Złej Matce.

- Mit piąty: matki są gorsze od ojców.
- Mit szósty: matki potrzebują rad ekspertów, aby wychować zdrowe dzieci.
- Mit siódmy: matki bez końca czegoś od nas wymagają.
- Mit ósmy: bliskość między matką i córką jest niezdrowa.
- Mit dziewiąty: siła matek jest groźna.
- Mit dziesiąty: zarówno kobiety pozostające w domu, jak i pracujące zawodowo są złymi matkami.

#### **Mit piąty: matki są gorsze od ojców**

To panujące powszechnie przekonanie. W rozdziale czwartym pokazałam, że matki są krytykowane za brak doskonałości, od ojców zaś oczekuje się jedynie, żeby się starali. Mit o niższości matki przybiera również inne formy. Za wykonywanie tradycyjnych obowiązków - takich jak opieka nad dziećmi, sprzątanie, gotowanie, organizowanie życia rodzinnego — matka nie otrzymuje pieniędzy ani pochwał, a główne zadanie ojca polega na utrzymywaniu rodziny i pracy zarobkowej. Nawet w rodzinach, w których oboje rodzice pracują, obowiązki rodzicielskie mężczyzny zwykle ograniczają się do dostarczania rozrywki, podczas gdy kobieta wykonuje codzienne czynności i narzuca dzieciom ograniczenia, co relatywnie wzmacnia większe uznanie dla ojców.

Stereotypowe przekonanie o niższości matek powoduje, że kobiety znacznie częściej niż mężczyźni padają ofiarą przemocy ze strony współmałżonka i dorosłych dzieci. Ponadto mimo rosnącej świadomości społeczeństwa o skali zjawiska bicia żon - na przykład dzięki procesowi OJ. Simpсона - wciąż

**O** kobietach ofiarach mówi się, że „same sprowokowały przemoc”, mężczyźni zaś są niewinni i zasługują na współczucie.

Seksizm zaczyna się w domu. Przekonanie o niższości matek powoduje, że córki myślą o nich i o sobie z pogardą. Często matki same uczestniczą w indoktrynacji córek, zmuszając je do zaakceptowania niższej pozycji, wyznaczania „realistycznie” skromnych celów i przyjmowania pokornej postawy, aby nie wystraszyć kandydata na męża. Pomagając córkom przeżyć w twardym świecie, uczą je sprzymierzać się z mężczyznami, a nie z innymi kobietami. W ostatnich dekadach zmiany w tej dziedzinie bardziej widoczne są w miejscach pracy niż w domach.

Kiedy jako nastolatka rozmawiałam z matką o rozterkach moralnych, często słyszałam na zakończenie: „Zapytaj ojca, jak wróci z pracy. Umie postępować właściwie”. Moja matka miała równie wysokie standardy moralne jak mój ojciec, niestety, z powodu takich jej wypowiedzi dorastając, wyżej ceniłam jego zdanie. Mimo osiągnięć ruchu kobiecego, wiele młodych kobiet opowiada podobne historie.

Flo Kennedy twierdzi, że przekonanie o wyższości mężczyzn wywołuje zjawisko, które nazywa „wrogością horyzontalną”: „Kiedy uważasz się za bezwartościową, nie szanujesz innej osoby pochodzącej z tej samej klasy społecznej, wyznania czy rasy. Dlatego kobiety wykształciły patologiczne podejście i mówią: »Nie umiem się porozumieć z kobietami, ale potrafię z mężczyznami. Są lepsi, więc jeśli nadaję na tych samych falach, też jestem lepsza i zostawiam z tyłu inne kobiety«”.

Pewna kobieta napisała do mnie: „Rodzic, który mniej się przykłada do życia rodzinnego, jest rzadziej oceniany przez bliskich”. Media często prezentują mężczyzn, którzy walczą z uwarunkowanym kulturowo chłodem emocjonalnym. Nawet w rodzinach, w których heteroseksualni, wykształceni małżonkowie wyznają równość, typowy ojciec poświęca rodzinie mniej czasu i uczuć, a jego częsta nieobecność sprawia, że jest idealizowany przez stęsknione dzieci i żonę”.

Takie w rodzinach, w których dominuje silna matka, utrzymuje się stereotyp o niższości kobiet, chociaż wymaga to psychologicznej woltę. Wiekowa przyjaciółka opowiedziała mi, jak to wyglądało w jej rodzinie: „Moja matka była niezwykłą kobietą. Samodzielnie wychowała czwórkę dzieci, robiła nam swetry na drutach, zajmowała się domem, gotowała i z powodzeniem prowadziła firmę wysyłkową. Tata pracował przez cały tydzień do późna i jeszcze w sobotnie przedpołudnia. Nie dostrzegałam jej zabiegania, bo zawsze podkreślała, jak ciężko pracuje tata.

Przed wieczornym powrotem taty kazała nam się umyć i czekać na niego, więc dzięki niej była to ważna chwila w życiu rodziny, a jej wysiłki wszyscy ignorowali. Gdy tata zasypiał nad gazetą, pilnowała, żebyśmy byli cicho, bo ciężko pracujący ojciec zasługuje na szacunek. Ale kiedy jej się zdarzyło zdrzemnąć, on nigdy nie zadbał, żeby miała spokój.

Dopiero na pogrzebie mamy, kiedy pastor mówił o jej niezwykłej sile i energii, zdałam sobie sprawę, jak niesprawiedliwie oceniałam moich rodziców".

Nawet teraz rodzice inaczej traktują synów, mniej ograniczają ich wolność i nie wymagają od nich troski o innych. Według Judith Arcana „zachowanie [synów] może odbiegać od normalnego, właściwego postępowania w większym stopniu niż córek i być akceptowane", co pogłębia poczucie niższości u dziewcząt.

Jeśli jako dziecko byłaś niżej oceniana, kiedyś zrozumiesz przyczyny niepełnej akceptacji, ale krzywda pozostaje. W pierwszych latach życia z przerażającą konsekwencją zasiewa się ziarna niskiej samooceny, córka uważa się za nic niewartą, a dorastając, złości się na matkę, która nie dostrzegała jej zalet.

Bohaterka filmu „Wariatka", grana przez Barbrę Streisand, była wykorzystywana seksualnie przez ojczyma i stanowi doskonały przykład krzywd wyrządzanych przez uleganie stereotypowi mówiącemu o wyższości mężczyźni. Matka bohaterki wierzy, że w domu musi być mężczyzna. Pierwszy mąż ją zostawił, więc uznała, że jest do niczego, ponadto uważa, że córka potrzebuje ojca. Aby utrzymać przy sobie nowego mężczyznę, dogadza mu i niczego od niego nie wymaga. Kiedy córka zaczyna wagarować, prowadzić rozwiązłe życie i brać narkotyki, proponuje się im terapię rodzinną. Jednak ojczym, obawiając się, że przy tej okazji wszystko wyjdzie na jaw, stwierdza, że problem leży w pasierbicy. Matka dla świętego spokoju przyznaje mu rację, a dzięki temu, że starannie ukrywa wykorzystywanie dziewczyny, zdaje sobie sprawę z sytuacji dopiero gdy córka jest już dorosła.

Film realistycznie ukazywał życie. W przypadku kazirodztwa ojciec często unika odpowiedzialności, a matka i córka są zastraszone. Podobnie zresztą bywa w rodzinach, gdzie mężczyzna po prostu jest tyranem. Aby nie dopuścić do rozpadu rodziny i zatrzymać mężczyznę w domu, ocalalając jego reputację, nierzadko poświęca się psychiczne i fizyczne bezpieczeństwo kobiet. Niestety, córka znowu czuje, że matka ją zawiodła.

Przyjęcie stereotypu o wyższości mężczyzny często powoduje, że rozchodzą się drogi matki i córki, ponieważ któraś z nich zachowuje lojalność wobec mężczyzny, nawet jeśli ten popełnił poważny błąd. Kobieta, którą nazwę Maureen, odnosiła pierwsze sukcesy w próbach pojednania się z owdowiałą matką

Pat. Jej brat, Ben, uzależnił się od hazardu i wpędził swoją rodzinę w długi. Nie zgodził się, aby żona podjęła pracę i sam utrzymywał ich oboje i trzech synów.

Maureen pomogła bratowej, gdy ta postanowiła odejść od Bena i zabrać dzieci, ale Pat nie uwierzyła w winę syna i potępiła córkę. Pat chciała utrzymać swój obraz Bena, więc twierdziła, że jest niezdolny do popełnienia zła. Przekonana o wyższości mężczyzn („Tylko on mi pozostał” — stwierdziła), nie przyjęła do wiadomości prawdy i odrzuciła usiłowania Maureen, która próbowała odbudować więź między nimi.

Nawet jeśli mężczyźni nie sprawdzają się w roli ojca — biorą narkotyki, stosują przemoc lub nie nawiązują więzi emocjonalnej — matki i córki szukają u nich aprobaty, a równocześnie starają się uchronić przed nadużywaniem przez nich władzy.

#### Zazdrość o penisa i „litość dla członka”

W rozdziale trzecim pokazałam, jak psychologowie wzmacniają obwinianie matek. Prace Zygmunta Freuda, choć genialne, nie zostały potwierdzone naukowo. Mimo to jego teza o zazdrości o penisa jest umiejętnie wykorzystywana do poparcia mitu o wyższości mężczyzn. Według Freuda wszystkie kobiety żałują, że nie mają penisa, bo wierzą, jakoby zapewniał mężczyznom wyższość. Ta teoria stała się częścią naszej kultury.

Zdaniem Freuda kobiety winią matki za brak penisa, bo, uważając je za wszechmocne, sądzą, że te świadomie i celowo nie obdarzyły ich męskimi genitaliami. Freud sugeruje również, że wstyd dziewczynki z powodu jej „niższości” łączy się z pogardą dla matki: „Gatdę nią, ponieważ obie jesteście upośledzone”.

Teoria Freuda wywiera wielki wpływ, więc należy ją przeanalizować. Córki nie tylko są rozczarowane postawą matek, które nie zapewniły im członka, jeszcze mocniej doświadczają żalu, widząc bezradność matek wobec władzy ojców i mają do nich pretensje, że matki nie dały im wewnętrznej siły, którą potrafiły obdarzyć faworyzowanych synów. Ponadto córki przygnębia ubogie życie matek i ich ograniczone możliwości, a także przerażają własne skromne szanse. Kim Chernin napisała w *Reinventing Eve (Tworzenie Ewy od nowa)*: „Stojąca na rozdrożu córka odrzuca matkę i wybiera ojca, bo w świecie matki nie rozwinię wszystkich możliwości kobiecej natury”. Dlatego patrzymy z pogardą na siebie i nasze matki, a podziwiamy ojców i braci.

Uznanie braku penisa za symbol nierówności prowadzi do niebezpiecznego zaakceptowania jej jako nieuniknionej. Ojcowie i bracia zawsze będą mieli penisy, więc gdyby rzeczywiście chodziło tutaj tylko o członka, mogłybyśmy uwierzyć,

że mężczyzna zawsze będzie lepszy, a kobieta gorsza. Ale penis jedynie symbolizuje większą władzę społeczną, polityczną i ekonomiczną mężczyzn, nierówność sił, która nie powstała z winy naszych matek i może zostać zmieniona.

Nawet myśląc o dosłownej zazdrości o penisa, należy pamiętać, że nie wszystkie dziewczęta ją odczuwają, a wiele doświadcza czegoś, co nazwałam „litością dla członka”. Niektóre osoby obu płci opisują członka jako zabawny narząd, który wygląda osobliwie, łatwo ulega urazom i trudno nad nim zapanować. Według Freuda zazdrość o penisa pojawia się, gdy dziewczynki w wieku od dwóch do czterech lat zauważają, że różnią się budową od chłopców, tymczasem dzieci w tym okresie borykają się z poważnymi problemami kontroli, samokontroli oraz prywatności i obrony własnych ciał, co może doprowadzić do „litości dla członka”. Dziewczynki uważają się za szczęściary: nie muszą panować nad narządem, który samodzielnie się porusza, nie muszą uważać na wyjątkowo delikatną część ciała, ani zabiegać o prywatność i unikać wstydliwych sytuacji związanych z dobrze widocznymi narządami płciowymi.

Wiele dziewczynek doświadcza „litości dla członka”. Simone de Beauvoir napisała: „Jak »litość dla członka« wpływa na zmianę relacji matki z córką? Wiara w zazdrość o penisa utwierdza nas w przekonaniu, że wszystkie córki mają żal do matek, bo nie dały im penisów i władzy społecznej, kobiety zaś muszą czuć naturalną pogardę dla samych siebie i innych kobiet. Ale gdy uznamy, że zazdrość o penisa nie jest nieunikniona i dziewczynki mogą być zadowolone z jego braku, znika powód niechęci do matek”.

Stereotyp niższości matki przewija się w wielu innych mitach, również w przekonaniu, że bez rady specjalistów — a wielu z nich to mężczyźni — matki nie potrafią wychować zdrowych emocjonalnie dzieci.

### **Mit szósty: matki potrzebują rady ekspertów, aby wychować zdrowe dzieci**

W ubiegłym stuleciu psychologowie zasypywali nas radami, więc matki doszły do wniosku, że powinny odnaleźć i zastosować w praktyce ukrytą przed nimi prawdę o dobrym macierzyństwie. Matki z najnowszego poradnika albo z najpopularniejszego talk-show dowiadują się, że powinny dyscyplinować ośmiolatki, ponieważ dzięki ograniczeniom dzieci czują się pewniej. Wtedy pojawia się następna, jeszcze mokra od farby drukarskiej, książka z radami kolejnego eksperta. Matki czytają, że granice powinny być elastyczne, a zasady postępowania ustalane demokratycznie podczas narady całej rodziny, dzieci zaś winny

współdecydować o karach za ich złamanie. Tym sposobem dziecko zyskuje samokontrolę i czuje, że matka szanuje jego zdanie.

Matki, analizując jawną sprzeczność między radami kolejnych ekspertów, dostrzegają sens w obu teoriach, bo dzieci potrzebują jednego i drugiego. Ale jak zdecydować, kiedy i w jakim zakresie wykorzystać każdą z metod? Odpowiedzi na te pytania są ogromnie ważne, chodzi bowiem o szczęście dziecka oraz sukces wychowawczy matki. Gdzie jest superekspert, który wskaże właściwego specjalistę? Matki popełniają błędy, słuchając psychologów, ponieważ nie mają pod ręką supereksperta, który powie: „teraz robisz za dużo, a teraz za mało”, a zwłaszcza: „teraz jest w sam raz!”.

Tak zwani specjaliści bez końca rozważają rozmaite za i przeciw dotyczące: butelki, karmienia na żądanie, szczepień ochronnych, wymierzania kar, jedynactwa, uczenia czytania i pisania zanim dziecko pójdzie do szkoły.

Oto co powiedziała mi pewna kobieta: „Jeden specjalista zalecał matkom siedzenie w domu aż do chwili, gdy dziecko pójdzie do pierwszej klasy, inny twierdził, że nawet nastolatki muszą wiedzieć, że ją zastaną, jeśli przyjdą wcześniej ze szkoły, bo źle się poczuły, a jeszcze inny kazał pracować zawodowo, abyśmy podbudowały poczucie własnej wartości. Wielcy znawcy przedmiotu nie zgadzają się ze sobą, a my, matki, uważamy się za beznadziejne i do niczego, jakim więc cudem mamy podjąć decyzję?”.

Emocjonalne dobro dzieci zostało szeroko omówione w rozdziale drugim, przy okazji analizowania obwiniania matek przez psychologów. Matka, nawet jeśli nie zostanie bezpośrednio oskarżona, obawia się oceny specjalistów, którzy niemal każde zachowanie dzieci interpretują jako objaw problemów. W latach osiemdziesiątych dr T. Berry Brazelton stał się chlubnym wyjątkiem — przedstawiał w swoich książkach, jak szeroka jest gama normalnych zachowań. Jednak jego poglądy podziela niewielu ekspertów.

Moja znajoma, kobieta wykształcona i zapracowana, zabrała czteroletnią córeczkę, cierpiącą na porażenie mózgowe, na badanie oceniające poziom dojrzałości szkolnej.

Psycholog przeprowadził liczne testy sprawdzające rozwój i możliwości intelektualne dziecka. Dziewczynka uzyskała wyniki znacznie powyżej przeciętnych. Nie pytając matki o dodatkowe informacje, psycholog stwierdził oskarżycielsko: „Wymaga pani od córki za dużo!”. Matka czuła się winna, że pracuje, zamiast siedzieć w domu i uczyć córeczkę. A została skrytykowana, bo psycholog założył, że całe dni spędza z dzieckiem i nadmiernie je obciąża nauką. Matki ciągle słyszą, że robią za mało albo za dużo, i to wcale się nie zmienia, gdy dzieci dorastają.

Sally, czternastoletnia córka Aleksandry, w szkole średniej zaczęła dostawać gorsze stopnie. „Lekarz rodzinny powiedział, że za mało wymagam od Sally. — »Musisz ułożyć plan dnia i dopilnować, aby w wyznaczonej porze odbierała lekcje« - stwierdził. Uznał, że Sally mnie terroryzuje i kazał mi iść do psychiatry, żebym stała się bardziej surowa. Ale psychiatra oświadczył: »Sally uważa, że masz bardzo wysokie wymagania, więc protestuje, zdobywając tylko słabe oceny. Nie wtrącaj się do jej nauki. Nawet nie pytaj, czy odrobiła zadania domowe«".

Kolejny obszar, gdzie opinie ekspertów zakłócają relację między matką i córką, obejmuje orientację seksualną. Chociaż coraz więcej kobiet ujawnia, że są lesbijkami, wielu znawców zdrowia psychicznego nadal twierdzi, iż orientacja seksualna różna od heteroseksualnej stanowi chorobę psychiczną. Wprawdzie autorzy głównego systemu klasyfikacji chorób psychicznych (biblii terapeutów *Diagnostic and Statistkal Manual of Mental Disorders*, w skrócie DSM) uznali w roku 1974, że homoseksualizm nie jest chorobą psychiczną, jednak w kolejnym wydaniu nie wprowadzono zmiany. I kiedy wreszcie homoseksualizm jako taki zniknął z tej publikacji, pozostała kategoria „perwersji seksualnej”, a termin ten terapeuci mogą interpretować zupełnie dowolnie. Ponadto mówią publicznie, że coś musi być nie w porządku z matkami gejų i lesbijek. W głąboko poruszającej książce *Love, Ellen {Miłość, Elteri}* Betty DeGeneres opisuje, jak pogodziła się z faktem, że jej córka Ellen jest lesbijką. Wyraźnie widać, jak inaczej wyglądałoby jej życie, gdyby nie musiała walczyć z opinią ekspertów, uważających homoseksualizm za przejaw umysłowej „nie-normalności”, za co ponoszą winę również matki.

Dziedzina, w której nacisk specjalistów może wyrządzić istotne szkody, jest rozwój we wczesnym dzieciństwie. W latach osiemdziesiątych bujnie rozkwitały nowe teorie, a szczególne znaczenie przywiązywano do najwcześniejszego okresu życia, wymagając nawet od rodziców niemowląt stymulowania intelektualnego („Wieszaj nad kołyską kartki z nowymi słowami”). Ostatnio kładzie się nacisk na pracę nad inteligencją emocjonalną. To pozytywna tendencja, ale matki, które nie potrafią sprostać nowym wymaganiom, są uważane — przez siebie i przez innych — za odpowiedzialne, bardziej niż ojcowie, za szkolne niepowodzenia dzieci.

Do grupy specjalistów, którzy łatwo mogą zniszczyć matkę, należą sędziowie. Czasem na ich decyzje wpływa skłonność do obwiniania matek; opierają werdykt na wyjaśnieniach terapeutów, którzy, występując w roli świadków-ekspertów, zrzucają winę na matkę. W książce *„Bad” Mothers: The Politics of Blame in Twentieth-Century* („Złe” matki - polityka obwiniania w dwudziestym wieku)



Molly Ladd-Taylor i Lauri Umansky zwracają uwagę, że sądy są uprzedzone do matek, które nie żyją w tradycyjnej, heteroseksualnej rodzinie z mężonkiem, jeśli ich dzieci zostały skrzywdzone albo „zeszły na złą drogę”. Podają przykład Jennifer Ireland, która umieściła trzyletnią córeczkę w przedszkolu, aby studiować na University of Michigan, i straciła prawa rodzicielskie, ponieważ sędzia stwierdził, że nie zdoła być dobrą matką, jednocześnie studiując, gdyż uniwersytet stawia studentom bardzo wysokie wymagania.

Mit o tym, że matki potrzebują rady specjalistów, aby wychować dzieci, zawiera wiele ironicznych aspektów. Po pierwsze, jak widziałyśmy w rozdziale czwartym, uczciwi eksperci przyznają, że motywy zachowania człowieka są złożone i zwykle nie potrafią wyjaśnić, czemu dziecko z dysfunkcyjnej rodziny wyrasta na porządnego człowieka, a inne, które dostało wszystko, staje się przestępcą.

Co więcej, równolegle funkcjonuje przeciwstawny mit: że matki instynktownie wiedzą, jak wychowywać dzieci (patrz rozdział czwarty). Prawda wygląda inaczej: i matki, i specjaliści mają ograniczoną wiedzę, wszyscy w dużym stopniu eksperymentujemy i próbujemy się szybko nauczyć, korzystając z doświadczenia. Ale tak zwani specjaliści od wychowania rozpowszechniają mit o Złej Matce, ponieważ dzięki temu matki, którym brak pewności siebie (czyli większość z nas), wierzą, że tylko eksperci znają dobre rozwiązanie.

Jak na ironię, matki popełniają wiele błędów, kierując się złą radą „eksperta”. Nie brakuje specjalistów potępiających każdy czyn matki, która czuje się całkowicie nie w porządku. Udręczona niemożliwie wysokimi oczekiwaniami, próbuje postępować zgodnie z radami „fachowca”, męczy ją niepokój i poczucie winy. A wszyscy specjaliści od zdrowia psychicznego przyznają, że dzieciom szkodzi niepokój i poczucie winy rodziców. Matka staje się nerwowa; zamiast ufać instynktowi, ciągle się martwi, czy postępuje właściwie. Ale czemu winą obciążać wyłącznie matki, skoro ktoś inny ustanowił wymagania nie do zrealizowania?

Ronni, trzydziestojednoletnia matka, opowiedziała mi tę historię: „Kiedy dzieci miały trzy i pięć lat, przeprowadziłam separację z mężem. Ojciec rzadko się z nimi spotykał i nigdy nie telefonował. Pediatra stwierdził, że aby dzieci nie poczuły się przez niego odrzucone, powinnam im powiedzieć: »Tatusz bardzo was kocha, chociaż nigdy nie dzwoni«. Natomiast mój psychiatra oświadczył: »Twój były mąż jest egocentrykiem i myśli tylko o sobie. Nie mów dzieciom, że tata je bardzo kocha, ponieważ w ten sposób nauczysz je, że nie musimy się troszczyć o kochane osoby«.

Czułam się zagubiona, bo obie rady wydawały mi się rozsądne. Ciągle się denerwowałam i nie radziłam sobie z sytuacją, przez co cierpiały dzieci.

Pięcioletnia córeczka uznała, że musi się mną zająć i nieustannie pytała, jak mi poprawić humor. A młodsze dziecko zachowywało się okropnie, chyba udzielał się mu mój niepokój".

Przekonanie o wszechwiedzy ekspertów zaszkodziło relacji matki z córką, ponieważ dziewczynka stwierdziła, że sytuacja przerosła matkę. (To samo dotyczy też synów). Jak widziałyśmy wcześniej, kobiety boją się, że nie potrafią instynktownie być doskonałymi matkami i nie mówią córkom o swoich trudnościach. Wiele córek uważa, że matka nie potrafiła zastosować się do rad specjalistów, zamiast dostrzec jej zagubienie, wysiłek i dobre intencje. Dorosłe córki, które teraz sądzą, że za mało skorzystały w szkole, winią matki, bo „nie zmuszały ich do wysiłku”, a jedna stwierdziła: „Powinna być twarda”. Inne mówiły, że ich matki muszą słuchać rad ekspertów i przerzucić odpowiedzialność za wyniki na nastolatkę. Wiele kobiet nauczyło się bardziej cenić matki, gdy same urodziły dzieci; przekonały się, że wręcz nie sposób ustalić, które postępowanie jest właściwe.

Często matki czując, że nie potrafią dobrze wychowywać dzieci, nie przyznają się innym do swojej „porażki”. Dlatego bardzo rzadko odkrywają, że inne kobiety przeżywają to samo: panicznie boją się popełnienia błędu, ale są przekonane, że nie zdołają go uniknąć.

Córki nie powinny czekać do narodzin własnego dziecka, aby dostrzec frustrację matek wywołaną mitem, że tylko specjaliści wiedzą, co robić. Gdy zdamy sobie sprawę z siły tego stereotypu, sprzeczności w radach specjalistów i wysiłków naszych matek, próbujących się wydostać z labiryntu, wyruszymy w długą drogę, aby znaleźć dla nich zrozumienie i szacunek.

## **Mit siódmy: matki bez końca czegoś od nas oczekują**

**„Czego ona ode mnie chce?”.**

**przez wieki niezliczone rzesze mężów o żonie**

Liczne opowieści i obrazy wzmocniają stereotyp, że kobiety mają potrzeby emocjonalne nie do zaspokojenia i bez końca zasypują bliskich żądaniami, a matki czerpią z innych miłość, niezależność i szacunek do siebie. Funkcjonują opowieści o czarownicy, czarodziejce, Kirke, Scylli i Charybdzie oraz Kleopatrze; lęk przed żądaniami, których nie da się zaspokoić, znajdujemy nawet w Biblii, w księdze Koheleta czytamy: „Bardziej gorzką niż śmierć jest kobieta, bo ona

jest siecią, serce jej siłą, a ręce więzami". A bliższy naszym czasom Freud napisał, że córki odczuwają silną wrogość do matek, które nie zaspokajają (jako że nikt nie zdoła) ich „nienasyconych" i „nieumiarkowanych" potrzeb.

Problemy w związku rutynowo zostają zrzucone na karb, podobno niemożliwego do zaspokojenia, głodu uczuć kobiet, które same uważają, że ich „potrzeby" powodują kłopoty.

Rosalie tak opisała swoją relację z mężem: „Sam chciał, żebym okazywała mu współczucie i dawała oparcie, ale gdy ja potrzebowałam zrozumienia i troski, unosił ręce do góry i wołał: »Czego ty ode mnie chcesz? Nigdy nie jesteś zadowolona! Nikt nie zdoła zaspokoić twoich potrzeb!«".

Mężczyzn wychowuje się w przekonaniu o ogromnych potrzebach kobiet i zarazem nie uczy okazywania uczuć, więc boją się, że nie zdołają zrewanżować się kobiecie za troskę, a niewłaściwa reakcja spowoduje odrzucenie lub odejście. Obawiają się także, że ich zachowanie zostanie uznane za niemęskie. Zamiast przyznać się do tych lęków, twierdzą, że potrzeb kobiet nie można zaspokoić i w ten sposób utrwalają stereotyp.

Mąż, obawiając się, że z powodu własnych niedostatków emocjonalnych straci żonę, często domaga się od niej zapewnienia o uczuciach, dowodów lojalności i zaangażowania. Nawet kobieta dająca to wszystko mężowi naraża się na krytykę. Zostaje zaszufładowana jako ta, która przytłacza bliskich, otacza ich nadmierną miłością i troską, jest „kusicielką" wykorzystującą ciepło i zmysłowość, aby ich kontrolować i nimi manipulować. Dziewczeta i kobiety akceptują postawę mężczyzn, żeby im się przypodobać, i często postrzegają siebie zgodnie z ich wizją, wzmacniając w sobie przekonanie, że ich własne potrzeby (oraz innych dziewcząt i kobiet) są olbrzymie.

Potrzeby kobiet mogą się wydawać większe również dlatego, że są uczone lepszemu wyrażaniu uczuć, więc okazują, czego pragną i co mają do dania. Potrzeby mężczyzn bywają lepiej ukryte i zwykle kobieta (matka, żona, córka, dziewczyna) wyczuwa je i zaspokaja, zanim mężczyzna się do nich przyzna.

Oto co powiedziała młoda mężatka Marnie: „Gdy mój mąż, Bart, staje w drzwiach, wracając z pracy, oczekuje, że będę wiedziała czego chce: rozmowy czy świętego spokoju. Ale kiedy mówię, że jest mi przykro, że nie pyta, jak mi poszło w biurze, mówi: »Skąd mam wiedzieć? Przecież mi nie powiedziałaś!« Gdy relacjonuję ciężki dzień, twierdzi, że nie powinnam mu zawracać głowy, obnosząc się z uczuciami".

Mamy sprawiać wrażenie bezradnych, potrzebujących pomocy i zależnych, bo dzięki temu jesteśmy atrakcyjne i niegroźne dla mężczyzn. Na wielu mężczyzn to działa, dopóki nie zaczynają ich złościć potrzeby kobiet. Suzette

napisała w liście: „Kiedy wybucham płaczem, Allen lubi się poczuć silny i opiekuńczy. Ale przeznaczają trzydzieści sekund na współczucie, a potem mam przestać płakać. Jeśli nadal łkam, złości się i krzyczy, że jestem beksą”.

Kobiety należą do niedocenianej i prześladowanej grupy społecznej, więc czasem potrzebują więcej wsparcia. Poza kłopotami codzienności, muszą sobie radzić z dodatkowym stresem i krzywdą. Nasza kultura zwiększa rzeczywistą potrzebę wsparcia u kobiet, a potem oskarża nas, że jesteśmy nadmier- nie uczuciowe. To jednak nie stanowi dowodu na istnienie ogromnych potrzeb emocjonalnych kobiety.

Część kobiet głęboko pragnie uczucia, bo — podobnie jak niektórzy mężczyźni — w dzieciństwie nie została otoczona troską. Terapeuci twierdzą, że takie dzieci dorastają w poczuciu, że nie są dostatecznie kochane. To szczególnie utrudnia życie kobietom, od których oczekuje się, że będą troszczyć się o innych, chociaż ich własne potrzeby nie zostały zaspokojone. Poza tym życie naszych matek podlegało licznym nieprzyjemnym ograniczeniom, większość nie mogła sama decydować o zawarciu małżeństwa, urodzeniu dzieci i pozostaniu w domu, aby się nimi zająć. Ponadto uważano, że odpowiedzialność za powodzenie małżeństwa spoczywa głównie na żonach; pomijano fakt, iż w równym stopniu zależy od postawy mężów.

Te wszystkie przyczyny sprawiły, że miliony kobiet były nieszczęśliwe i niespełnione. Jak zauważyła Betty Friedan w *The Feminine Mystique (Tajemnica kobiety)*, każda nieszczęśliwa gospodyni domowa z pokolenia naszych matek myślała, że jej smutek świadczy o niewdzięczności, egoizmie i braku kobiecości. Wszystkie czuły się wyobcowane, bo nie mogły się nikomu przyznać do swoich „niedostatków”. Matki pozostające w domu nadal są w tej samej sytuacji, a matki pracujące zawodowo zapewne skarżą się córkom, że czują się przytłoczone podwójnymi obowiązkami.

Nic więc dziwnego, że matki często szukają u córek uwagi, wsparcia, towarzystwa i potwierdzenia, że są dobre i zasługują na miłość. Córki częściej niż synowie spełniają te funkcje, ponieważ są uczone wrażliwości na potrzeby innych i otaczania ich opieką. Mimo pewnych zmian w podziale obowiązków rodzicielskich, te zasady działają również w nowym tysiącleciu.

Larissa, która ma dorosłą córkę, stwierdza: „Moja córka zawsze była moją najlepszą przyjaciółką. Już od dziecka potrafiła słuchać i współczuć. Kiedy pomagała mi pastować podłogi i robić przetwory, toczyłyśmy długie rozmowy. Nie wiem, jakbym sobie bez niej poradziła”.

Córka w takiej sytuacji może ukrywać, że sama potrzebuje opieki i starać się zaspokoić pragnienia matki, ale jej potrzeby nie są zaspokojone, bo nie zo-

stała otoczona dostateczną troską. Kiedy dorośnie, zapewne stanie się matką, która szuka pociechy u dziecka.

Matki i córki często opisują taką sytuację, mówiąc: „Moja matka jest dla mnie bardziej przyjaciółką niż matką”. Taki związek zapewnia prawdziwą bliskość, ale staje się źródłem problemów, jeśli nastąpiło całkowite odwrócenie ról i córka zawsze opiekuje się matką. Natomiast specjaliści od zdrowia psychicznego twierdzą, że opieka córki nad matką stanowi oznakę „fuzji”, czyli patologii. Jest to zjawisko groźne, ponieważ niszczy pełną miłości wymianę, która powinna charakteryzować ten związek. (Mówi o tym mit czwarty).

Zamiana ról następuje po części dlatego, że córka zajmuje się matką, a po części wskutek tego, iż matki mniej się troszczą o córki, a bardziej o synów.

Renate zbliża się do trzydziestki, ale nadal cierpi, wspominając zachowania matki: „Kiedy miałam siedem lat, a mój brat dziewięć, mama zawsze bardziej zajmowała się nim. Gdy on zachorował, rzucała wszystko, gotowała mu rosół i siedziała przy nim, grając w karty i gry planszowe. A jeśli ja zachorowałam, dostawałam tylko rosół. Matka mówiła: »Renate świetnie umie się sama bawić«. Nie miałam wyboru, bo pozostawiała mnie samej sobie.

Wiem, że mama mnie kocha i wtedy również zdawałam sobie z tego sprawę. Bolało mnie, że kiedy potrzebowałam jej troski, była ze mnie dumna, bo - jak twierdziła - radziłam sobie. Jednocześnie z wyraźną przyjemnością otaczała opieką brata.

Podczas choroby mamy brat natychmiast zniknął i ja się nią zajmowałam, chociaż nikt tego nie doceniał. Powiedziała do taty: »Nie musisz się o mnie troszczyć. Mam córkę, która teraz okazała się moją prawą ręką«. Uśmiechała się z dumą, a ja wreszcie byłam zadowolona, że spełniam jej oczekiwania. Równocześnie ogarniał mnie smutek, ponieważ przez cały czas musiałam być dorosła. Nigdy nie czułam, że mam prawo do opieki, i było mi przykro, bo myślałam, że mama nie ma ochoty się o mnie troszczyć”.

Kiedy córka zabiega o sprawy innych, a sama nie jest otoczona opieką, często czuje, że jej własne potrzeby nie są zaspokajane. Potem zostaje matką i powinna dać niemowlęciu czułość, której sama nie otrzymała. Zupełnie jak-by prosić głodującą kobietę o przygotowanie uczy.

W dodatku obecność małej córki przywołuje u matki wspomnienie opuszczenia, co może jej utrudnić zachowanie spokoju i pokochanie niemowlęcia. A jeśli dziecko nie zostanie otoczone dostateczną troską, sytuacja się powtórzy — dorośnie następne pokolenie kobiet, czujących, że nigdy nie zostaną pokochane.

Jeśli matka i córka rozumieją, dlaczego ich potrzeby wydają się niewyczerpane, lęk nie zdoła ich rozdzielić. Ale gdy wierzą w mit o potrzebach kobiet, powstaje między nimi bariera, boją się, że ta druga, jakoby nieskończenie spragniona, wyssie z niej wszystko. Przeraża je wizja, że będzie musiała otaczać ją troską, i błędnie uznają skromne wymagania za nienasycone pragnienia.

Przeprowadziłam wywiad z Dianę i Marie, matką i córką, które opisały ten proces w ich związku:

Dianę: „Kiedy Marie miała piętnaście lat i zerwał z nią chłopak, płakała bez przerwy. Na początku trzymałam ją w ramionach i głaskałam po plecach, ale po godzinie nadal łkała, a mnie ogarnęła bezradność, bo domagała się znacznie więcej, niż mogłam jej dać. Marie zawsze bardzo mnie potrzebowała, a ja czułam, że nie sprostim jej oczekiwaniom. Czasem uciekałam do swojego pokoju i zamykałam drzwi. Nie mogłam na nią patrzeć, kiedy była w takiej potrzebie”.

Marie: „Myślałam o niej dokładnie to samo. Któregoś wieczoru, a miałam wtedy siedem lat, zobaczyłam, jak mama przytula się do taty i płacze, mówiąc: »Jestem taka biedna i nieszczęśliwa«. Nie wiem, czym się wtedy przejęła. Wprawdzie nie poprosiła mnie o pomoc, ale ciągle powtarzała, że stanowią dla niej wielkie oparcie, bo jestem kochająca i wrażliwa, więc czułam, że zawsze powinnam ją uszczęśliwiać”.

Dianę i Marie myślały stereotypowo, że muszą coś zrobić, gdy bliska osoba jest przygnębiona. A przecież często wystarczy wysłuchać żalów albo z miłością poczekać na zmianę nastroju. Jeśli natomiast wierzymy, że musimy pokonać cudzy ból, czujemy się bezradne i bezużyteczne. Marie niosła dodatkowy ciężar: nikt jej nie nauczył, że dzieci nie rozwiązują problemów dorosłych.

#### Przekazywanie poczucia pustki

Brałam udział w dyskusji terapeutów, w trakcie której przeanalizowaliśmy cztery pokolenia kobiet, a ja przy okazji odkryłam, jak poczucie pustki jest przekazywane dalej, a winne temu są matki. Ośmioletnia pacjentka cierpiała na depresję ale zaproszono całą rodzinę, ponieważ szef kliniki przed wybraniem terapii chciał zrozumieć jej historię i zależności między członkami rodziny.

Babcię nazwę Bree, matkę — Resa, a córkę — Rosemary. Matka i babcia stwierdziły, że pradziadek (ojciec Bree) był jowialny, a prababka chłodna i twarda. Bree wyszła za Cesara, mężczyznę kordialnego, choć pogrążonego w głębokiej depresji. Kiedy urodziły się dzieci, Bree nie chciała, by poczuły się odrzucone, tak jak ona przez swoją matkę, jednak nie potrafiła dać im ciepła, ponieważ od ojca nauczyła się zachowania jowialnego, wesołego, ale

pozbawionego serdeczności. Jej córka Resa, dorastając, postanowiła, że nie będzie miała dzieci, ponieważ wyczuła, że - podobnie jak matka - ma im niewiele do ofiarowania.

Jednak Resa urodziła córkę i uznała dziecko za główną przeszkodę w zaspokajaniu własnych potrzeb. Sprawiała pozory macierzyńskiej opieki, robiła „właściwe rzeczy”, na przykład kupowała Rosemary ubrania, ale związek między nimi był pusty, obie tylko regularnie wybuchwały gniewem.

Podczas dyskusji szef kliniki uznał, że za depresję Rosemary winę ponoszą niezaspokojone potrzeby emocjonalne kobiet, które koncentrowały się bardziej na własnych pragnieniach niż na potrzebach dzieci. Ani psychiatra, ani członkowie rodziny nie zapytali, czy ojciec Bree był ciepły, czy spędzał czas z rodziną. Zapomnieli o jego obojętności, bo po mężczyźnie nikt wiele się nie spodziewa? Czy bierność i depresja Cesara nie przyczyniły się do szorstkości Resy, podobnie jak nerwowy i wesoły sposób zachowania Bree? Depresja poważnie ogranicza możliwości emocjonalne człowieka. Bree i Resa bardzo źle oceniają matki, których potrzeby były „niemożliwe do zaspokojenia”, ale obie idealizują ojców.

Kiedy Rosemary zaczęła spędzać więcej czasu z kochającym ojcem, depresja powoli ustępowała, a dziewczynka stawała się bardziej otwarta. Na tym przykładzie widzimy, że pragnienia jednego rodzica mogą zaszkodzić dziecku, podczas gdy miłość drugiego może mu pomóc. To bardzo ważna lekcja, bo terapeuci w leczeniu dziecka zwykle włączają matkę, a bardzo rzadko ojca. Tradycyjne podejście wyolbrzymia wpływ matki i pomija możliwości ojców w zaspokajaniu potrzeb dziecka.

### **Mit ósmy: bliskość między matką a córką jest niezdrowa**

Kobiety uwielbiają nawiązywać bliskie kontakty. Ale w społeczeństwie, które ma fobię na de intymności i pochwała niezależność, błędnie uważamy więź i bliskość za „zależność” i „połączenie”. Dlatego większość matek martwi się, że utrzymują dzieci w zbytnej zależności. Kiedy matka po raz pierwszy zostawia dziecko w przedszkolu albo na obozie i pociecha płacze, matka boi się porażki wychowawczej, wstydzi się „zależności” dziecka od niej i „potrzeby przywiązania dziecka do siebie”.

Żyjemy w kulturze, która przedkłada niezależność i racjonalność ponad bliskość i uczuciowość, mężczyźni uważa się za samodzielnych i racjonalnych, a kobiety za niesamodzielne, spragnione bliskości i nadmiernie uczuci

Zakłada się, że więź między dwoma kobietami prowadzi do nadmiernego uzależnienia, ponieważ obie mają niezdrowe pragnienie bliskości. Relacja matki z córką często bywa opisywana jako „zależność”, chociaż każde dziecko potrzebuje mieć oparcie w matce. Z czasem córka zwykle uniezależnia się od matki, ale obie wierzą w stereotyp i boją się krytyki lub ośmieszenia z powodu „nadmiernej bliskości”. Matka studentki pierwszego roku opowiada: „Zawsze wiele łączyło mnie z Laurą. W ubiegłym miesiącu wyjechała do college i ilekroć wchodzę do jej pokoju, chce mi się płakać. Wiem, że nie powinnam tego robić. Chyba byłyśmy sobie zbyt bliskie”. Niestety, nikt jej nie upewnił, że takie zachowanie nie stanowi objawu nadmiernej bliskości, że w normalny, ludzki sposób reaguje na rozstanie z kochaną osobą.

Matka dziecka płaczącego podczas pierwszego dnia w szkole przypomina sobie własny smutek w tej samej sytuacji i wierzy, że powtarza błędy swojej matki. Wini ją i siebie, myśląc: „Gdyby uczyniła mnie bardziej niezależną, umiałabym lepiej wychować moje dziecko”.

Takie myślenie jest destrukcyjne, bo znacznie więcej zachowań matek i dzieci kwalifikuje się jako normalne, niż ośmielamy się wierzyć. Smutek w pierwszym dniu szkoły czy obozu wakacyjnego ujawnia cenny i pełen miłości związek matki z dzieckiem, dający mu poczucie bezpieczeństwa i pewność, że zawsze może się zwrócić do matki, a także zdrowy lęk przed nieznanym. Czuliśmy się inaczej, gdybyśmy żyli w społeczeństwie, które na widok dziecka płaczącego w pierwszym dniu szkoły zachęcałoby nas do myślenia: „Matka i dziecko smucą się, ale są sobie cudownie bliscy i dlatego trudno im się rozstać!”. Czy naprawdę wierzymy, że smutek z powodu rozstania matki z dzieckiem jest patologiczny, a żal po utracie współmałżonka normalny?

Często opisując związek matki z córką, bezzasadnie używa się określeń: „nadmierna zależność”, „zrośnięcie”, „wchłonięcie”, więc powszechnie się sądzi, że matki i córki nie potrafią postrzegać siebie jako odrębnych osób. Wiele kobiet akceptuje taką charakterystykę ich relacji. Zgadza się, że bliskość świadczy o „zrośnięciu”, a jednocześnie dystans czy utratę bliskości uważamy za niekobiece, bo przecież mamy kochać.

Zachęca się dorastających chłopców, aby odcinali się od matek, gdyż dorastanie oznacza wyjście ze świata matki oraz kobiecej kultury, a to sprawia, że chłopiec staje się prawdziwym mężczyzną. Kobieta pozostająca w bliskiej zażyłości z matką może być uważana za zbyt zależną, ale nie zostanie oskarżona o brak kobiecości. Córki otrzymują sprzeczne informacje: jesteśmy zbyt zależne od matek, ale równocześnie powinnyśmy zachować z nimi bliski kontakt. W tej sytuacji matka i córka muszą przegrać — każde ich zachowanie będzie uznane za patologiczne.



Stereotyp zostaje utrwalony, ponieważ synowie odłączają się od matek i wkraczają do „prawdziwego” świata, a córki i matki nigdy się nie rozdzielają. Psychologowie uznają taką zależność za niezdrową; córka w niej trwa, bo nie potrafi dorosnąć, a matka chce zatrzymać córkę, aby zaspokoić swoje olbrzymie potrzeby. Pacjentki słyszą o tym od terapeutów podczas sesji, mówią o tym przyjaciółkom, a pozostałe kobiety dowiadują się tego z mediów.

Czy to prawda, że matki i córki nie mogą się oddzielić od siebie? Nie. W wyjątkowych przypadkach zdarza się, że ktoś nie potrafi uznać, iż druga osoba jest osobnym bytem. Stanowi to ciężkie zaburzenie psychiczne, ale nie jest typową cechą większości relacji matki z córką. Gdy terapeuci albo same kobiety mówią, że matka postrzega córkę tylko w połączeniu ze sobą, używają różnych nazw określenia tego zjawiska: „fuzja matka — córka”, „połączenie”, „wchłanianie”, „zrośnięcie” albo „symbioza”. Najczęściej jednak mamy na myśli sytuację, gdy matka, by móc zajmować się innymi, tłumi własne pragnienia, ale zarazem wie, że jest oddzielną osobą. W przeciwnym razie musiałyby błędnie uznać potrzeby innych za własne. Otaczanie troską wymaga dystansu psychicznego, który bywa nazywany „dojrzałością”. Gdy matka stłumi uczucia, może później borykać się z problemami emocjonalnymi, ale nie zmaleje jej wrażliwość na potrzeby dzieci, także na te różniące się od jej własnych pragnień.

#### Nowa wizja

Zachęta do właściwszego i bardziej pozytywnego nazywania zachowań kobiet płynnie ze strony grupy terapeutek ze Stone Center w Wellesley College (Judith Jordan, Jean Baker Miller, Irenę Stiver, Janet Surrey i do niedawna Alexandry Kaplan) oraz opiekunki społecznej Rachel Josefowitz Siegel. Zauważyły one, że klasyczne, cieszące się popularnością teorie rozwoju dzieci uznają niezależność i oddzielenie się za niezbędne dla uzyskania dojrzałości emocjonalnej. Chociaż pewna doza niezależności jest konieczna (nabycie umiejętności jedzenia i ubierania się oraz chronienia ciała), niemal powszechnie ignoruje się inny, ważny aspekt rozwoju. Zachowanie więzi z innymi ludźmi jest potrzebne, aby przetrwać (gdy umiesz sygnalizować dorosłym głód, dostajesz jeść) i w pełni cieszyć się życiem. Psycholog Janet Surrey nazywa ją „umiejętnością kontaktu” i uważa za istotną, jednak w naszej kulturze jakiegokolwiek odstępstwo od wąsko rozumianej niezależności uznaje się za niepokojące odchylenie od normy, a nie ważny krok ku pogłębieniu więzi międzyludzkich.

Grupa z Wellesley College odkryła, że „kobiety nie chcą się oddzielać od matek. Nawet gdy dorastające dziewczyny pozostają w konflikcie z matkami,

nadal uważają je za swoje najlepsze przyjaciółki. Chcą, aby ta więź pozostała autentyczna i pragną tworzyć kolejne, silne i bliskie związki".

Jordan i Surrey wskazują, że bliskość wymaga wzajemnego zrozumienia, a Surrey dodaje, iż matki i córki dbają o związek zapewniający im „siły życiowe i rozwój”. Psycholożka Kathy Weingarten zauważa, że otwarte mówienie dzieciom o uczuciach i rozterkach — często krytykowane, ponieważ jakoby stanowi dla nich „zbyt duży ciężar” - nie zawsze prowadzi do zacierania niezbędnej granicy, raczej pogłębia intymność i wzajemny szacunek. Psychologowie twierdzą, że młoda dziewczyna musi odwrócić się od matki i bliżej związać z ojcem, jednak Irene Stiver sugeruje, iż zmiana, zwłaszcza jeśli prowadzi do bezpośredniego odrzucenia matki, niekoniecznie jest zdrowa czy zapewniająca rozwój.

Kobiety uczęszczające na seminaria Siegel, członkiń grupy z Wellesley College, czy podobnych do nich terapeutek, opowiadają, że czują się podniesione na duchu i wzmocnione, a także z optymizmem myślą o relacjach z innymi kobietami. Słyszałyśmy, że problemy z matką wynikają ze zbyt silnego związku, więc powinnyśmy się odciąć, chociaż stoi to w sprzeczności z wychowaniem, kiedy to uczono nas nawiązywać i utrzymywać więź. Przekonane o wyższości mężczyzn, nie widzimy tej sprzeczności i na oskarżenie o nadmierną bliskość z matką reagujemy wstydem i przyznaniem się do winy. Potem próbujemy zasłużyć na pochwałę, zrywając kontakt z kobietami i zachowując chłód emocjonalny. Większość matek wkłada wiele wysiłku we wzbogacenie więzi z córkami, które niesłusznie uznają ją za problem i odcinają się od matek.

Jak na ironię, część terapeutów i przyjaciół oskarżających nas o zbyt bliski kontakt z matką równocześnie zachęca do całkowitego oddania mężczyznom. Umieszczenie mężczyzny w centrum swojego życia nie jest uważane za patologię, ale bliskość z matką uznaje się za niebezpieczną.

### Homofobia atakuje

Bliskość między matką a córką bywa niesłusznie uznana za niezdrową z powodu homofobii, czyli nadal silnego lęku przed homoseksualizmem. Matki nawiązują fizyczny kontakt z dziećmi, który zwykle sprawia im przyjemność. Jednak u wielu mieszkańców Ameryki Północnej fizyczny kontakt dwóch osób wywołuje silny niepokój. Kobiety, które już się nie dręczą swoimi wybujałymi potrzebami, zadają sobie kolejne pytania: Kiedy dotyk przestaje być wyrazem czystego uczucia, a nabiera seksualnego charakteru? Jeśli odczuwam zadowolenie i przyjemność dotykając niemowlęcia, jestem

zła, egoistyczna lub grzeszna? Może nie powinnam trzymać w ramionach córeczki?

Niektóre matki obawiają się wykształcenia skłonności lesbijskich u siebie lub u córek, jeśli pozwolą sobie na przyjemność płynącą z kontaktu, dlatego zdecydowanie ograniczają fizyczną i emocjonalną więź z córkami. Pewna kobieta wyznała: „Kiedy urosłam na tyle, by rozumieć słowa mojej matki, oświadczyła mi, że nie będzie więcej mnie przytulać i całować, bo już powinnam się nauczyć, że nie należy oczekiwać takiej bliskości od otoczenia”. Dodała, że matka nie traktowała w ten sposób jej braci, ale identycznie postąpiła z dwoma młodszymi siostrami.

Oto jak moja studentka opisała znaczące wspomnienie z dzieciństwa: „Miałam pięć lat i całą rodziną wybraliśmy się na piknik. Właśnie skończyliśmy jeść i ułożyliśmy się do drzemki, kiedy przysunęłam się do matki i położyłam głowę na jej piersiach. Odepchnęła mnie i rzuciła ostro, że jestem już zbyt duża na takie rzeczy. Odsunęłam się rozżalona i rozgniewana”.

Dopiero niedawno uwolniła się od żalu i gniewu, ponieważ zdała sobie sprawę, że matka nie przestała jej kochać, tylko chciała postąpić właściwie, stwarzając między nimi fizyczny dystans.

Czasem ograniczeń nie ustala matka, lecz ojcowie zazdrośni o fizyczną bliskość żony i córki. Jednak bez względu na to, jak daleko wycofa się matka, córka wierzy, że zrobiła to z własnej woli i, nie pojmując społecznego zakazu dotyczącego homoseksualizmu, przeżywa odrzucenie. Odepchnięte dziecko zwykle pyta: Co takiego zrobiłem, że teraz jestem mniej kochane? Nie lubimy towarzystwa osób, przy których czujemy się niekochane (choć możemy próbować zdobyć ich uczucie), więc odsuwamy się od matek.

Tymczasem matki i synów zachęca się do utrzymania zmysłowego lub seksualnego napięcia, ponieważ nasze społeczeństwo jest nastawione heteroseksualnie. Ponadto skoro mężczyźni uważają kobiety za gorsze, wiele kobiet marzy o bliskiej relacji z mężczyzną, w której pośrednio otrzyma trochę władzy, a związek matki z synem to umożliwia. Matka będzie się nim troskliwie zajmowała, opowiadając z dumą, że syn w domu nie musi kiwnąć palcem. Francuska pisarka Colette twierdzi, że jej matka, Sido, tak scharakteryzowała relacje z córką i synem: „Oczywiście, że mnie kochasz, ale jesteś dziewczynką, moją rywalką. Natomiast w jego sercu nikt ze mną nie konkuruje”.

Mit o niezdrowej bliskości między matką a córką wywołuje ogromne szkody, ponieważ piętnuje najważniejsze źródło siły kobiet: umiejętność stworzenia związku pełnego miłości i dającego oparcie obu stronom.

### **Mit dziewiąty: siła matek jest groźna**

Moc kobiet jest powszechnie uważana za coś groźnego, ale władza mężczyzn nie jest tak postrzegana. Jakaż to ironia! Kobiety większość swojej energii przeznaczają dla dobra innych: wychowują, chronią i uczą, zaś mężczyźni znaczną część swojej siły używają dla swojego dobra: na dyskusje przy lunchu, personalne rozgrywki w firmie, zabawę w wojnę i przemoc wobec kobiet. Kiedy jesteśmy dziećmi, kobiety mają nad nami ogromną władzę, a ponieważ obarczamy matki winą za wszelkie zło, wielu ludzi myśli, że kontrola, którą kobiety sprawują nad naszym życiem, prowadzi do destrukcji. Nie akceptuje się ponadto jakiegokolwiek formy posiadania władzy przez osoby o niższym statusie.

Niektóre matki mają silną pozycję w rodzinie, chociaż nieliczne to odczuwają, ale nawet wtedy nie ma podstaw, by twierdzić, że są one silniejsze od ojców. Zdaniem psychiatry dr Teresy Bernardez: „W rzeczywistości małżeństwo zapewnia zdrowie psychiczne jedynie mężczyznom, kobiety i dziewczęta coraz częściej są ofiarami przemocy i wykorzystywania seksualnego, a także stanowią większość w najuboższych grupach społecznych; wszystko to stoi w ostrej sprzeczności z mityczną siłą przypisywaną kobietom w rodzinie”.

Matki są całkowicie bezradne, wiedząc, że ich wysiłki macierzyńskie pozostają niezauważone i niedocenione. Kiedy to zrozumiemy, w innym świecie zobaczymy władzę matek nad nami.

Kiedy kobiety czują swoją macierzyńską siłę, zwykle obawiają się jej niszczącego charakteru, a i córki często źle o niej myślą: „Jedno jej złe spojrzenie sprawia, że czuję się nic niewarta”. Nie widzimy dobrych stron mocy, którą mają matki, gdy otaczają nas opieką, wzmacniają i dają oparcie, dlatego że matki mają tak mało władzy w zewnętrznym świecie i nikt nie szanuje ich wysiłków.

Kobiety zgłaszające się na terapię często wierzą w groźną siłę matek. Kiedyś pięćdziesięcioletnia Margo napisała do mnie: „Ilekcóż podejmowałam ważną decyzję, bałam się powiedzieć o tym matce, chociaż zawsze mnie wspierała. Natomiast nigdy nie bałam się rozmawiać o tym z tatą, mimo że czasem sceptycznie podchodził do moich ocen. Nie wiem, dlaczego lękałam się matki. Nie obawiałam się, że ją rozczaruję i mnie nie zaakceptuje, chodziło o coś więcej. Naprawdę czułam, że w pewnym sensie ma siłę, która może mnie zniszczyć”.

Obawiamy się potęgi matki, pamiętając wielką władzę, którą sprawowała nad nami w dzieciństwie. Ten lęk jest podsycany przez obraz matki jako nosicielki życia i łączenie tej życiodajnej mocy kobiet z mocą odbierania życia.

Kiedy matka w dzieciństwie stwierdzała, że źle postępujemy, byliśmy bezsilne: nie mogliśmy się spierać ani powiedzieć, że nie wszyscy podzielają wyznane przez nią zasady moralne. Jej słowo było prawem. Posiadała wiedzę, o której marzyliśmy i uczyła nas świata. W większości przypadków mówiła prawdę: „To jest piesek”, jej informacje były ważne: „Nie przechodź przez ulicę na czerwonym świetle” albo ciekawe: „Każdy płatek śniegu jest inny”. Do dziś zachowała siłę płynącą z wiedzy, ponieważ przeżyła rzeczy, które nas dopiero czekają: syndrom pustego gniazda, pięćdziesiątą rocznicę ślubu, starość.

Dorośle córki w obecności matek często doświadczają bezsilności i wołają: „Kiedy ją odwiedzam, znowu czuję się jak nastolatka!”. W takich chwilach musimy sobie przypominać, że już nie jesteśmy bezradne, umiemy się ubrać i znaleźć pożywienie, a jeśli matka nie daje nam miłości, wsparcia i akceptacji, zdobędziemy je gdzie indziej.

Aby realistycznie ocenić władzę matki, należy zrozumieć, że nie zawsze ponosimy winę za jej gniew i napięcie. Jak długo uważamy siebie za główne źródło negatywnych emocji, czujemy się bardzo źle. Wiele lat temu, kiedy czekałam na odpowiedź w sprawie pracy, bez przerwy krzyczałam na Jeremiego i Emili. Rozpaczliwie starałam się to zrównoważyć, mówiąc: „Dzieci, jesteście niewinne, martwię się o posadę”. Nawet teraz trudno nam uwierzyć, że nie jesteśmy bezpośrednimi sprawcami złości matki.

Na pierwszy rzut oka nie widać przyczyny, dla której matka nadmiernie kontroluje córkę. Może to być niewłaściwie skierowana wściekłość, bo wiele z nas ukrywa „niekobiecy” gniew, by uniknąć niezadowolenia mężczyzn albo bojąc się, że ich gniew jest niezasadny: „Czy mam prawo się złościć, że mąż nigdy nie zabiera dzieci do lekarza?”. Czasem matka wyładowuje na córce frustrację z powodu tysięcy ograniczeń, którym podlega we własnym życiu, chociaż rzadko zdaje sobie z tego sprawę. Podczas warsztatów pytam matki, co sądzą o uczeniu córek „kobiecego” zachowania. Słyszę opowieści pełne sprzeczności i bólu: „Ilekoć radzę jej, żeby nie zdradzała mężczyznom wysokości swoich zarobków, czuję wewnętrzną sprzeczność. Nie chcę, aby wystraszyła wielbiciela, ale równocześnie nie powinna ukrywać swoich osiągnięć”. Córka mogłaby to uznać za nadmierną kontrolę, gdy tymczasem matka próbowała jej powiedzieć, jakie są oczekiwania społeczne.

Choć może się to wydawać dziwne, matki często obawiają się córek. Oto wypowiedź czterdziestoletniej matki nastolatki: „Wiem, że bacznie mnie obserwuje i widzi wszystkie moje wady. Nikt nie zna moich słabych stron lepiej niż Bonnie i nikt bardziej bezwzględnie mi ich nie wytyka”. Nasza kultura wymaga od kobiet i dziewcząt, aby stały na straży przestrzegania reguł

społecznych (patrz rozdział czwarty); w ten sposób zyskują groźną siłę, piętnując odstępstwa i zawstydzając osoby, które łamią zasady. Matki i córki obawiają się siebie nawzajem. Następne pokolenie ma większą wiedzę, dlatego też córka może sprawić, że matka z powodu swoich braków intelektualnych poczuje się jak idiotka: „Nie słyszałaś najnowszych wiadomości!?”. Matka zaś posiadała doświadczenie i mądrość, których brakuje córce, co pogłębia jej złość na moc matki. W ten sposób każda z nich ma nad drugą pewien rodzaj władzy.

Kiedy moja córka Emily miała dziewięć lat, a syn Jeremy jedenaście, odkryłam ze zdumieniem, że mam moc poprawiania ich nastroju, ale ciągle się martwiłam siłą, która umożliwia mi popsucie im humoru. Kiedyś przywiozłam ich na cotygodniowe lekcje tenisa. Nie znam się na tym sporcie i spytałam trenera, jak sobie radzą. Odparł, że dobrze, ale wiek i wzrost Emily ograniczają jej postępy, a potem dodał: „Z czasem nauczy się lepiej grać i będzie mniej sfrustrowana”.

Ta informacja sprawiła, że nabrałam podziwu dla Emily. Zrozumiałam, że robi coś bardzo dla niej trudnego i poczułam dumę z jej sukcesów. Podczas przerwy powiedziałam: „Emily, zdaniem trenera dobrze wykonujesz ćwiczenia niełatwe jak na twój wiek. Bardzo cię podziwiam, że nie ustępujesz, chociaż musisz się przykładać bardziej niż inni”. Wtedy nie byłam pewna, czy mnie w ogóle usłyszała, ale po dłuższym czasie zapytała: „Naprawdę podziwiasz mnie za wysiłek na treningach?”. I wyglądała na ucieszoną, kiedy przytaknęłam.

To pokazało mi, jak wielka jest siła czynienia dobra w życiu naszych dzieci. Emily zapamiętała moją uwagę, która wiele dla niej znaczyła. Często jesteśmy zaskoczone, jak wielki pozytywny wpływ mamy na dzieci. Dziwimy się przede wszystkim dlatego, że nasze udane wysiłki wychowawcze są powszechnie ignorowane.

Ja wtedy jednak uwierzyłam, że moc kobiet jest niebezpieczna, i nawet po rozmowie z Emily nie potrafiłam się odprężyć i cieszyć z dobrego wpływu, który na nią wywieram. Uświadomienie własnej potęgi panicznie mnie przerażało, ponieważ sądziłam, że ledwie sobie radzę z dziećmi i wyłącznie szczęściu zawdzięczam, że nie wyrządziłam Emily i Jeremy'emu poważnej krzywdy. Zakładałam, że w moim przypadku posiadanie władzy miałyby opłakane skutki.

Kobieta powinna otaczać opieką (mit drugi), realizować się w roli dawczyni i obrończyni życia. Ale osoba, która ma wiele do dania, może budzić lęk w podopiecznych. Zapewnia im poczucie bezpieczeństwa, ale może ich również porzucić, a gdy przestanie się o nich troszczyć, ich spokojny świat się zawali.

Kiedy zdamy sobie sprawę, że siła naszych matek jest mniej groźna niż sądzimy i zapewnia nam lepszy rozwój, staniemy się ich sojusznikami; ponadto jeśli inaczej spojrzymy na władzę matek, przychylniej ocenimy własną moc. Po warsztatach poświęconych matkom i córkom, Dwudziestopięcioletnia Lillian powiedziała: „Przyjrzałam się sytuacjom, w których moja matka sprytnie wykorzystwała swoją siłę, aby ochronić nas przed przemocą ze strony ojca, i teraz lepiej się czuję, myśląc o tych momentach, gdy sama używam władzy. Już się nie boję zaakceptować własnej mocy”.

Nie ma powodów, żeby bardziej lękać się władzy kobiet niż mężczyzn, zwłaszcza jeśli weźmie się pod uwagę Liczbę aktów przemocy dokonywanych przez mężczyzn oraz przewagę polityczną i ekonomiczną, która raczej uzasadniałaby strach przed ich potęgą. Zakładamy, że siła naszych matek jest zła, ale rzadko oceniamy w ten sposób moc naszych ojców, chyba że maltretują albo wykorzystują seksualnie dzieci (choć nawet w takich sytuacjach córki często potrafią wybaczyć ojcu i oskarżyć matkę).

Im więcej mamy pewności siebie, im bardziej czujemy się kochane i wspierane przez innych, tym mniej boimy się cudzej władzy, i tym silniej możemy wywierać presję, aby wykorzystano ją w dobrym celu. Gdy naprawimy związki z naszymi matkami, mniej będziemy się lękały potęgi ich i innych ludzi.

### **Mit dziesiąty: zarówno kobiety pozostające w domu, jak i pracujące zawodowo są złymi matkami**

Za czasów Eisenhowera królował wyidealizowany obraz anglosaskiej matki, która była gospodynią domową. Teraz natomiast wszyscy zakładają, że większość matek pracuje zawodowo. Wbrew przekonaniom dominującym w epoce Eisenhowera, większość Murzynek i matek z klasy robotniczej najmowała się do pracy, bo nie miała innego wyjścia. Teraz wiele matek pracuje, część pozostaje z dziećmi w domu, ale kobiety z żadnej z tych grup nie są uważane za dobre matki.

Ten stereotyp przypomina mi historię opowiedzianą wiele lat temu przez Ursulę Franklin, która została profesorem metalurgii w czasach, gdy niewiele kobiet zajmowało się techniką. Profesor Franklin poszła na pierwszą wywiadówkę do nowej szkoły córki Moniki i poprosiła nauczycielkę o przedstawienie jej „matki Emmy, nowej przyjaciółki mojej córki, wzoru do naśladowania, która siedzi w domu, piecze ciasteczka i zabiera dzieci do parku”. Nauczycielka się tylko uśmiechnęła, ponieważ matka Emmy powiedziała jej, że chce poznać matkę Moniki, którą Emma opisała jako wzór do naśladowania, bo

„powierza Monice obowiązki, nie stoi nad nią i nie pyta, czemu tak późno wróciła ze szkoły”.

Z powodu przekonania, że matki powinny spędzać jak najwięcej czasu z dziećmi, część kobiet postanawia zostać w domu, a te pracujące zamartwiają się. Jednak Ellen Galinsky w swojej ostatniej książce *Ask the Children (Zapytaj dzieci)* stwierdza na podstawie przeprowadzonych badań, że spędzać więcej czasu z matkami chciałoby tylko dziesięć procent dzieci, a te, których matki są w domu, nie uważają, że dostają od nich więcej oparcia niż dzieci matek pracujących zawodowo. Ale jak długo na matki będzie spadała wina za wszelkie problemy dzieci, te dane nie zmniejszą ich obaw. Podobnie jak liczne badania wykazujące, że praca zawodowa matek nie szkodzi dzieciom, nie przezwyciężyły strachu i poczucia winy pracujących matek. Dlaczego? Bo nie bierzemy pod uwagę badań dotyczących cudzego potomstwa, wiedząc, że same zostaniemy uznane za winne trudności naszych dzieci. Kobiety nie analizują wyników badań, ponieważ zależy im na dobru dzieci i nie chcą być odpowiedzialne za ich krzywdę.

Obarczanie winą matek, które pozostają w domu

Gospodynie domowe, mające własne środki finansowe (rzadkie przypadki) albo pozostające na utrzymaniu męża lub innego członka rodziny, często bywają oskarżane o nadmierne wtrącanie się w życie dzieci. Podobno są przesadnie ambitne, leniwe, nie dają córkom przykładu, jak być „superwoman”, i nudzą mężów. Prawda jest taka, że matki pozostające w domu są zupełnie inne, ponieważ zapewniają dzieciom aktywność intelektualną, doskonałe odżywianie (nawet własnoręcznie pieką chleb), edukację moralną, urządzają najwspanialsze przyjęcia urodzinowe, biorą udział w różnych zajęciach pozalekcyjnych i wydarzeniach kulturalnych (aby dzieci dostały się do najlepszych szkół), wożą pociechy na imprezy oraz utrzymują dom w czystości — co Arlie Russell Hochschild określa jako „nieskończoną listę czynności”.

Gospodynie domowe, które są biedne albo na zasiłku (jedna piąta dzieci w Stanach Zjednoczonych żyje poniżej minimum socjalnego), zazwyczaj otrzymują etykietkę „okropnych matek” i leniwych pasożytów, niezastępujących na pomoc. Jednak zasiłek, łącznie z kuponami na jedzenie, nie zapewnia rodzinie przychodu w wysokości minimum socjalnego, a przecież żaden polityk sprzeciwiający się zasiłkom nie chciałby żyć w takiej biedzie. Mówi się, że ubogie matki celowo rodzą liczne potomstwo, aby dostawać więcej pieniędzy od rządu; ta wciąż krążąca opinia jest nieusprawiedliwiona, ponieważ



matka pobierająca zasiłek ma średnio dwoje dzieci. Oskarżenie o lenistwo jest równie bezpodstawne, gdyż według najnowszych danych trzy czwarte osób pobierających zasiłek do niedawna pracowało. Ponadto ubogie matki, które chcą się uczyć, aby poprawić byt, znajdują się w podwójnym klinczu: jeśli pójdą na zasiłek, żeby przeżyć do chwili ukończenia edukacji, razem z dziećmi zostaną zaliczone do kategorii niezasługujących na pomoc, ale jeśli nie będą pobierać zasiłku, nie będą się też mogły uczyć. Biednym matkom oraz tym z grup dotkniętych rasizmem zarzucano: przestępczość, narkomanię, przemoc, a oskarżenia wygłaszali politycy (i ich poplecznicy) konsekwentnie głosujący przeciw programom socjalnym poprawiającym warunki życia takich kobiet, a także przeciw wprowadzeniu praktycznych rozwiązań ich problemów.

Afroamerykanki oraz inne kobiety będące ofiarami rasizmu muszą walczyć z jeszcze jednym (fałszywym) przekonaniem o podłożu rasistowskim, jakoby stanowiły olbrzymią większość wśród osób korzystających z zasiłku. Wiele z nich pobiera zasiłek również dlatego, że Murzynki dostają relatywnie niższe pensje niż białe kobiety — które i tak zwykle zarabiają mniej od mężczyzn. Ale te argumenty nie są wystarczające, by powstrzymać krytykowanie kobiet.

Konserwatyści i niektóre znane osoby, najwyraźniej obawiając się feminizmu drugiej fali, zaczęli rozpowszechniać opinie, jakoby feministki uważały matki za bezwartościowe, a kobiety pozostające w domu za godne pogardy. Feministki ciągle się pyta, czemu nie wierzą w macierzyństwo. Tymczasem przeważająca większość z nich zawsze doceniała wartość macierzyństwa, ale uważała, że kobieta powinna świadomie podejmować decyzję o urodzeniu dziecka i sama decydować, czy pozostanie z nim w domu. I wreszcie — większość feministek uznaje, że praca matki zasługuje na wielki szacunek. Jak powiedziała w wywiadzie Alix Kates Shulman: „Nigdy nie czułam żadnego rozdarcia między ruchem [feministycznym] i macierzyństwem. Feminizm uleczył moją dwoistość... Właśnie jako matka najgłębiej zaangażowałam się w feminizm, występowałam w imieniu matek i broniłam je”. Cóż za ironia, że autorki książki, w której zacytowano wypowiedź Shulman, oskarżyły feminizm drugiej fali o poglądy antymacierzyńskie. Tego typu błędne interpretacje wywołują niepożądany skutek, a matki-gospodynie domowe martwią się, że:

1. Nie można być feministką i jednocześnie pozostawać w domu z dziećmi.
2. Każda feministka (i osoba pozostająca pod wpływem tych poglądów) pogardliwie ocenia ich wybór.

### Obarczanie winą pracujących matek

Każda matka pracująca zawodowo przyzna, że czuje się, jakby oszukiwała i rodzinę, i pracodawcę. Oskarża się ją o niedostateczną opiekę nad dziećmi, bo przecież nie zajmuje się nimi przez cały czas i nie działa w komitecie rodzicielskim (choć wiele pracujących matek zajmuje się tym w wolnym czasie). A jeśli - o zgrozo! - matka pracuje, chociaż nie zmusza jej do tego sytuacja finansowa rodziny, zostaje uznana za skrajną egoistkę. W fabrykach i biurach pełno jest kobiet, które martwią się, że wyrządzają dzieciom krzywdę, bo oddają je do przedszkola i nie idą z klasą na wycieczkę do zoo, a także nie ma ich w domu, gdy chce im się zwierzyć nastoletnia córka, która wróciła ze szkoły. Chociaż niewielu ojców — nawet w dwudziestym pierwszym wieku — ma do siebie pretensje o to, że mało angażują się w życie dzieci, nie zmniejsza to poczucia winy u matek. Nie zmniejszają go też wyniki licznych badań, z których można się dowiedzieć, że:

- przedszkole nie wyrządza dzieciom krzywdy, a może okazać się dobroczynne, zapewniając kontakty z rówieśnikami;
- dzieci samotnych matek pracujących zawodowo uważają swoje rodziny za bardziej zżyte i lepiej zorganizowane niż dzieci matek pozostających w domu;
- czas — dłuższy lub krótszy - gdy matka pracuje zawodowo nie wpływa na rozwój dziecka, w obu sytuacjach rodzaj i poziom stymulacji oraz kontaktów dziecko — rodzice pozostają takie same.

Tylko nieliczne matki znają wyniki tych badań, ale mimo to nadal boją się, że nie będą doskonałymi matkami. Co się stanie, jeśli dziecko okaże się inne od większości i nie poczuje się dobrze w przedszkolu albo nie będzie prawidłowo się rozwijać? Chodzi przecież o szczęście dziecka, a która matka je ryzykuje? Dopóki matki będą obciążane winą za wszelkie zło przytrafiające się ich dzieciom, będą żyły pod nieustanną presją.

Arlie Russell Hochschild w jakże trafnie zatytułowanej książce *The Time Bind: When Work Becomes Home and Home Becomes Work* (*Zmora czasu — kiedy miejsce pracy staje się domem, a dom miejscem pracy*) zauważa, że kobiety czują się zestresowane w domu, ponieważ na matki spada większość codziennych obowiązków i opieka nad dziećmi, ich praca nie jest doceniana i szanowana, a mężowie niewiele im pomagają. Dla kontrastu wyżej cenione czują się w pracy, mają wyraźniej określone obowiązki, częściej otrzymują pochwały i premie za dobre wykonanie zadań oraz zyskują znajomych, którzy wspierają je emocjonalnie i dostarczają rozrywki. Ale zawsze będą przegrane. Matka

szczęśliwsza i bardziej kompetentna w pracy, natychmiast poczuje wstyd i niepokój, błędnie zakładając, że świadczy to o jej niewłaściwym podejściu do macierzyństwa, a nie że jest to dowodem niewiarygodnej presji wywieranej na kobietę.

Niemal każda matka znajdzie wiele powodów do wyrzutów sumienia, bez względu na to, czy pracuje zawodowo, czy nie.

Młode kobiety, zwłaszcza te, których matki osiągnęły dojrzałość w latach sześćdziesiątych lub wcześniej, zaskakująco często nie zdają sobie sprawy, że ich matki widziały niewiele przykładów łączenia pracy zawodowej z macierzyństwem. Dopiero w ciągu ostatnich dwudziestu lat w świecie techniki, prawa i medycyny, nie wspominając już o gabinetach dyrektorów, a także o zawodach uważanych za „niekobiece”, pojawiło się więcej kobiet. Gra planszowa z lat sześćdziesiątych zatytułowana „Kim będę?” daje kobiecie do wyboru karierę: tancerki, stewardesy, nauczycielki, aktorki, pielęgniarki i miss piękności. Młode kobiety wychowane w zupełnie innej atmosferze nie rozumieją, że ich matkom było trudno sensownie łączyć życie rodzinne z pracą zawodową. Afroamerykanki w większości nie miały wyboru, zawsze zajmowały się domem i równocześnie wykonywały najniżej opłacane prace w najgorszych warunkach. Chociaż badania wykazują, że z powodzeniem radziły sobie na dwóch etatach, a dzieci otaczały je szacunkiem, jednak musiały walczyć z dominującą w społeczeństwie opinią, jakoby były „zbyt potężne”.

#### Szukanie rozwiązań: rozmowa

Piętnowanie gospodyń domowych za bycie złymi matkami nie skończy się, dopóki obowiązki macierzyńskie nie zyskają większego szacunku, a to raczej nie nastąpi w najbliższej przyszłości. Ale kobiety mogą zwracać uwagę na to niesprawiedliwe zjawisko. Kobiety - i mężczyźni - samodzielnie i w grupach, prywatnie i publicznie mogą wspierać prawa i rozwiązania zapewniające pomoc matkom pozostającym w domu. Rzadko się dyskutuje na ten temat. Zdaniem większości nie kwalifikuje się on do publicznej debaty lub interwencji rządu (z wyjątkiem przypadków karania matek, które zaniedbują lub źle traktują dzieci).

Ostatnio pracujące matki z większą otwartością mówią o lękach i presji, co stanowi pierwszy, znaczący krok ku znalezieniu rozwiązania i zapowiada lepszą przyszłość. Pojawiło się wiele publikacji poruszających ten problem. W *Not Guilty! The Good News about Working Mothers* (Niewinne! Dobre wieści o pracujących matkach) Betty Holcomb zauważa, że nikt nie zwraca uwagi na prawdziwe przyczyny problemów pracujących kobiet. Zajęły się tym również Joan Peters w *When Mothers Work: Long Our Children without Sacrificing Ourselves*

*(Kiedy matki pracują: kochać dzieci i nie poświęcać siebie)* i Susan Chira w książce *A Mothers Place: Taking the Debate about Working Mothers beyond Guilt and Blame* (*Miejsce matki. Debata o pracujących matkach wykraczająca poza obwinianie i stawianie Zarzutów*).

Jednak w świadomości społecznej mit nadal funkcjonuje i mimo szerszej dyskusji - jeszcze nie znaleziono zadowalającego i praktycznego rozwiązania problemu. Poniższa analiza najbardziej obiecujących propozycji rzuci światło na przyczyny uporczywie trwającego zjawiska obarczania matek winą.

Począwszy od drugiej fali feminizmu, wielu ludzi liczyło na równy podział obowiązków domowych i wychowawczych między obu płciami. Głośno obwieszczano nadejście Nowego Mężczyzny, który miał wykonywać połowę pracy, czyniąc macierzyństwo znośniejszym. Informacje w mediach stworzyły pozór istnienia licznej grupy takich mężczyzn, chociaż nikt osobiście ich nie znał. Badania naukowców, na przykład Josepha Piecka, pioniera w opisywaniu tego zjawiska, pokazują, że „czas zaangażowania” ojców w kontakty z dziećmi stanowi dwie piąte czasu poświęcanego im przez matki. Choć wzrósł — dziesięć lat temu była to jedna trzecia — należy zauważyć, że przeciętny pracownik, bez względu na płeć, pracuje rocznie o miesiąc dłużej niż dwadzieścia lat temu. Tak oto ojciec wykonuje nieco więcej obowiązków domowych niż kiedyś, ale to i tak w odczuwalny sposób nie zmniejsza obciążenia żony, która teraz spędza w pracy znacznie więcej godzin i nadal walczy z nieustannie wydłużającą się listą obowiązków „dobrej matki”. Ponadto zajęcia żony obejmują głównie codzienne zaangażowanie, podczas gdy mężczyźni częściej wykonują jakieś czynności sporadycznie (na przykład wymieniają olej w samochodzie) i nie podlegają presji domowej codzienności. Kobiety poświęcają proporcjonalnie więcej czasu na opiekę nad dziećmi, zaś mężczyźni na dostarczanie dzieciom rozrywek. Kobiety spędzają również więcej czasu na rozdzielaniu obowiązków domowych i w opinii własnej oraz swoich mężów ponoszą za to większą odpowiedzialność. Pleck stwierdza, że badacze „jeszcze nie znaleźli czynności z zakresu opieki nad dziećmi, za którą głównie odpowiedzialni byłiby ojcowie”. Wreszcie, w rodzinach, gdzie oboje małżonkowie robią kariery, mężczyźni — w odróżnieniu od kobiet - starają się zachować weekendy dla siebie, nawet jeśli w ciągu tygodnia zajmują się domem.

W micie dziesiątym można wyróżnić podkategorię: przekonanie, że mężczyźni chętnie wykonywaliby więcej prac domowych, ale żony im nie pozwalają, bo wolą zrobić wszystko same lub zbyt krytycznie oceniają wysiłki mężów, którzy nie są tak dokładni jak one. Ten problem regularnie wpływa

podczas terapii par i szybko odkrywamy dwie jego przyczyny. Kobiety wstydzą się, że nie są superkobietami, które śpiewająco i bez słowa skargi same potrafią się ze wszystkim uporać; sądzą też, że pomoc męża źle świadczy o nich jako matkach i żonach. Druga łączy się niewątpliwie ze sposobem wychowywania mężczyzn: bardzo rzadko się zdarza, aby któryś z nich naprawdę wierzył, że obowiązki domowe stanowią wspólną odpowiedzialność. Zwykle przyznają, że nie zauważają codziennych obowiązków, są zmęczeni po pracy (jakby ich żony nie były!) i chcą, żeby zostawić ich w spokoju. Kobiety, wyczuwając to, wolą nie irytować mężów, choćby tylko sugestią wykonania części zadań, ponieważ takie dyskusje zbyt często prowadzą do kłótni. Jeśli idzie o zarzut, że kobiety „się rządzą”, ponieważ nalegają, aby czynność wykonać „jak należy”, to całe rzesze mężów podczas terapii par stwierdziły, że rzeczywiście nie zwracają uwagi lub nie dbają o to, czy dokładnie podtarli pupkę niemowlęciu; tylko odważni przyznali, że celowo zawalili robotę, aby więcej nikt już ich o to nie prosił. Kobiety, którym nie udało się namówić mężów do pracy w domu, biorą winę na siebie, ponieważ nie umieją ich do tego skłonić bez zrzędzenia.

Niestety, w miejscu pracy, które miało stać się bardziej „prorodzinne”, zachodzą tylko pozorne zmiany: wprowadzono urlopy rodzinne i ruchomy czas pracy oraz zniesiono obowiązek przychodzenia do biura — pracę można wykonywać w domu. Ale w rzeczywistości mężczyźni rzadko biorą urlop z powodu narodzin lub adopcji dziecka, rzadko korzystają z ruchomego czasu pracy i nie wykonują jej w domu ani nie przechodzą na pół etatu, gdy dzieci są małe. Powody są zrozumiałe. Mężczyźni na ogół zarabiają więcej, więc jeśli jeden partner w heteroseksualnym związku musi porzucić pracę lub zrezygnować z pełnego etatu, bardziej się opłaca, żeby zrobiła to kobieta. (Badacze stwierdzili, że osoby pracujące na część etatu, zwłaszcza na odpowiedzialnych stanowiskach, na przykład w kancelarii adwokackiej, są gorzej traktowane przez współpracowników). Oczywiście, nie wiadomo czy rodzice wybraliby takie rozwiązanie, gdyby kobiety miały równorzędną pozycję w systemie ekonomicznym.

Kobiety często czują się rozdarte między macierzyństwem a pracą zawodową, więc wypełnianie obowiązków służbowych w domu wydaje się im atrakcyjnym rozwiązaniem. Jednak zadania wykonywane w domu, podobnie jak zajęcia matki, często nie są traktowane jak „prawdziwa praca”. Nawet z ostatnio wydanego zbioru wywiadów z matkami-feministkami i ich córkami wynika, że niepokojąco wiele kobiet pracujących poza domem jest potępianych za nieobecność przy dzieciach, a pod adresem matek zarabiających dzięki pracy w domu padają najróżniejsze oskarżenia: o „bycie tu, a zarazem

niebycie", nieumiejętność jasnego wyznaczenia granic (prosiły dzieci, aby im nie przeszkadzały, gdy pracują, ale reagowały na ich wołanie) albo za „bycie zbyt dostępną”, bo pracowały w domu, zamiast wyjść do pracy. Dopóki nie zostanie stworzona profesjonalna opieka nad dziećmi, programy zajęć przed i po szkole oraz nie stanie się bardziej dostępna profesjonalna opieka nad osobami starszymi, praca na cały etat lub jego część, w czasie nienormowanym lub w domu, będzie nastęrczała znacznie więcej praktycznych problemów kobietom niż mężczyznom. Oni w znacznie mniejszym stopniu zajmują się dziećmi lub starszymi, chorymi czy niepełnosprawnymi członkami rodziny.

Ostatnio na niektórych amerykańskich uniwersytetach zaproponowano nowe rozwiązanie, mające pomóc pracującym kobietom. Władze zdały sobie sprawę, że czas, w którym pracownice naukowe muszą najwięcej publikować, aby zdobyć stały etat, stanowi również najlepszy moment na rodzienie i wychowywanie dzieci, więc wprowadziły program nazywany „Zatrzymać zegar etatu”. Zgodnie z tradycją, pracownik powinien złożyć podanie o etat w kilka lat po zatrudnieniu na wydziale. Jeśli szybko nie zdobędzie tytułu naukowego, nie przedłużą mu umowy. Nowe rozwiązanie daje pracownikowi dodatkowy rok po urodzeniu dziecka albo po adopcji. W imię sprawiedliwości, i aby zachęcić mężczyzn do opieki nad potomstwem, dodatkowy rok należy się jednemu z rodziców, bez względu na płeć. Co się jednak stało? Jak większość programów mających w założeniach służyć przede wszystkim kobietom (albo za takie uważanych), ten również szybko stracił wiarygodność. Kobiety, a zwłaszcza mężczyźni, oskarżano o „używanie” dzieci, aby zyskać rok na dodatkowe badania. W pewnym sensie sama zasada przydzielania roku na dziecko była chybiona, bo każdy, kto wychowuje potomstwo, zdaje sobie sprawę, że upływa znacznie więcej czasu, zanim zmniejszy się ilość pracy przy maleństwie, a rodzice zaczną się wysypiać. Program nie tylko nie zapewnia! rodzicom wielkiej pomocy, ale też nie zyskał aprobaty środowiska.

Przedstawiciele obu płci, korzystający z programów „prorodzinnych”, są zwykle uważani za osoby niepoważnie traktujące pracę, wymagające przywilejów i szukające pretekstu do „dekowania się”. Jeśli dyrekcja i kierownicy działów nie będą w pełni popierali takich programów i nie poczynią stanowczych kroków, aby osoby z nich korzystające nie były karane (poprzez odebranie premii lub podwyżki albo przesunięcie na niższe stanowisko) lub nie były szkanowane, pracownicy nie będą z nich korzystał. Należy również pamiętać, że pracownicy o najniższym statusie i najmniejszych pensjach rzadziej otrzymują propozycję udziału w programach „prorodzinnych”.

### Czy społeczeństwu naprawdę zależy?

Niemal dziesięć lat temu psycholożka Louise Silverstein napisała śmiały artykuł, zachęcając do prowadzenia dyskusji i badań nad opieką przedszkolną i pracą matek, które nie koncentrują się na negatywnych konsekwencjach tych zjawisk, lecz na skutkach niezapewnienia taniej, wysokiej klasy opieki. Mielśmy zatem zająć się podstawowym dylematem matek. Ale minęło dziesięć lat i ledwie można zauważyć zmianę w rozłożeniu akcentów. Społeczeństwo nadal obarcza matki winą i boi się, co odkryjemy, jeśli spróbujemy myśleć inaczej.

Tymczasem najcięższe konsekwencje ponoszą najbiedniejsi: dziewięćdziesiąt procent amerykańskich matek musi podjąć pracę zarobkową. Brak taniej, dobrej opieki nad dziećmi, kłody rzucane pod nogi w większości miejsc pracy, niechęć mężczyzn do podjęcia obowiązków domowych oraz przekonanie kobiet, że to one odpowiadają za dom, sprawiają, iż większość matek czuje się przytłoczona i wyizolowana.

Mimo to media sugerują, że sukces lub porażka pracującej matki zależą wyłącznie od jej własnych kompetencji. Dlatego kobieta, która z najróżniejszych przyczyn zostaje w domu, wstydi się, że tylko zajmuje się dzieckiem.

Jeszcze groźniejsze zjawisko opisane przez Pamelę Trotman Reid, Valore Washington i Patricję Hill Collins polega na tym, że kobiety są nastawiane przeciwko sobie: „biała” matka na dwóch etatach jest kreowana na supermama i stanowi nieosiągalny ideał, zaś afroamerykańską matkę pracującą zawodowo oskarża się o bycie „zbyt władczą”, męską i matriarchalną. Washington zauważa jeszcze, że przez wieki przytłaczająca większość Afroamerykanek musiała pracować, ale od kiedy wzrosła liczba białych kobiet zmuszonych okolicznościami do pracy, pejoratywne określenia pracujących matek tracą na ostrości.

Córki pracujących matek robią postępy, widzą stereotypy myślenia, chociaż zmiana zależy od konkretnej osoby i nie przebiega gładko, co można zauważyć w reakcjach dwóch córek, cytowanych w niedawno wydanej książce. Trina Stevens tak opisała swoje uczucia, gdy jej matka szła do pracy: „Tęskniłam za nią, ale nie czułam się samotna czy przerażona. Rozumiałam, dlaczego musi pracować i nie uważałam, że mnie zaniedbuje. Ojciec nas zostawił i ktoś musiał zarabiać”. Tymczasem jej siostra, Kianga Stroud, miała do matki pretensje za nieobecność i czuła się zaniedbana.

Moja córka, Emily, wtedy uczennica szkoły podstawowej, zapytana podczas wywiadu telewizyjnego, czy przeszkadza jej, że mama codziennie wychodzi do pracy, wyraźnie zaskoczona pytaniem odparła: „Nie. Wiem, że praca

sprawia mamie przyjemność, a kiedy wraca do domu, opowiada ciekawe historie". Odetchnęłam z ulgą i byłam wdzięczna córce. Dzieci samodzielnie rozwijają takie nastawienie, wbrew silnej fali, która popycha je w stronę obwiniania za wszystko pracy zawodowej matek.

Kończowa uwaga o micie dziesiątym Nieprzypadkowo większość rozważań nad tym stereotypem skupiała się na pracujących matkach. Stało się tak po części dlatego, że badacze w małym stopniu zajmowali się poniżającym traktowaniem gospodyń domowych, a zatem brakuje materiału do dyskusji. Należy jednak podkreślić, że niemal wszystko, co zostało napisane w tej książce o obarczaniu winą matki, dotyczy też kobiet zajmujących się dziećmi w domu.

### **Pytania dotyczące mitu o Złej Matce**

Kiedy zastanawiasz się nad związkiem z matką i próbujesz zrozumieć, co się teraz z wami dzieje, zadaj sobie kilka ważnych pytań.

- Jak możemy zakopać przepaść, jeśli nadal wierzymy, że: mężczyźni są lepsi od kobiet, tylko specjaliści wiedzą, jak wychowywać dzieci, matki i córki mają nadmierne potrzeby emocjonalne, bliskość między nimi jest niezdrowa, władza matek jest groźna, zaś wszystkie matki są złe?
- Czy możemy automatycznie uwolnić się od negatywnych przekonań na temat kobiet? To przecież także niepokojąca forma uprzedzeń.

Zastanawiając się głęboko nad stereotypami, zobaczymy zachowanie matek (albo córek) w lepszym, bardziej realistycznym świetle. Kiedy myślimy, że nasze matki nie dają nam wolności, starają się, abyśmy pozostały zrosnięte z nimi albo zależne od nich (mit ósmy), zrzucamy na nie winę. Jeśli zdamy sobie sprawę, że w istocie próbują zachować bliską relację, zobaczymy w nich sojuszniczki, zrozumiemy, że zostałyśmy wyuczone pejoratywnych określeń, aby poniżyć siebie nawzajem. Jako sojuszniczki lepiej poradzimy sobie z frustrującymi czy krępującymi aspektami naszego związku, wykorzystując umiejętności komunikowania i empatię, doskonale rozwinięte u wielu kobiet.

Pod pewnymi względami mity o Złej Matce, bardziej niż mity o Matce Doskonałej, utrudniają dostrzeżenie, że nasze matki są tylko ludźmi. Ale gdy zrozumiemy moc i olbrzymi zasięg stereotypów, jednocześnie ujrzymy ich śmieszność. Powróć do początku tego rozdziału i przeczytaj na głos sześć mitów, a przyznasz, że bardzo niewiele osób jest aż tak okropnych.



Potem analizuj kolejne stereotypy, pamiętając, że matki są tylko ludźmi. Niemożliwe, aby większość matek nie dorastała ojcom do pięt. Czy twoja matka zrobiła coś dobrego, niewykluczone, że właśnie wbrew opiniom ekspertów? Przypomnijmy sobie, jak niesłusznie uznaliśmy normalne, ludzkie potrzeby, nasze i matek, za objaw nieuzasadnionych i wygórowanych pragnień. A może bliska więź pomogła nam w rozwoju? I czy nie zdarzyło się, że zobaczyłyśmy twórczy, pełen miłości aspekt władzy matek (lub córek)?

Nie sugeruję zastąpienia pesymistycznego, choć realistycznego podejścia do związku matki z córką ślepyim optymizmem. Proponuję zastanowienie się, jak sprawić, żeby matka i córka z większą życzliwością podchodziły do siebie. Pełne nienawiści tezy o winie matki kłamią. Kuszą kobiety obietnicą, że jeśli odetniemy się od matek, będziemy uznane za lepsze od nich. Dogłębnie przeanalizowałyśmy przekonania, które nas podzieliły, przekonania propagujące obwinianie matek oraz nienawiść do samych siebie, a przecież myślenie o kobietach w pozytywny sposób daje ogromne możliwości rozwoju.

Nie zawsze udaje się precyzyjnie odróżnić, kiedy matka lub córka zrobiła coś złego albo niewłaściwego, a kiedy przejęłyśmy narzucony przez stereotyp sposób myślenia. Dlatego zawsze należy pytać, czy jakiś mit mógł zniekształcić nasze spojrzenie, a samo postawienie tego pytania już przybliży nas do prawdy. Zła opinia jednych o drugich tak bardzo niszczy związek matki z córką i poczucie własnej wartości każdej z nich, że lepiej popełnić błąd, zakładając obopólną dobrą wolę.

### Balansowanie na linie

Koegzystowanie mitu o matkach, które nieustannie dają (mit drugi), i stereotypu, jakoby matki bez końca czegoś potrzebowały (mit siódmy), dramatycznie zawęża dopuszczalne zachowania matek. Sprawia, że niesłusznie uznajemy, nawet skromne potrzeby matek lub córek, za pragnienia, których nie można zaspokoić, a brak całkowitego poparcia z ich strony za chłód emocjonalny, a nawet zdradę. Kiedy matki czegoś nam nie dają, uważamy je za nie-normalne i niekobiece, a nawet ich zwyczajne pragnienia zdają się dowodzić ich nieskończonych potrzeb. Połączenie sprzecznych stereotypów wywiera na kobiety presję, aby bez końca dawały, ale nie prosiły o nic dla siebie.

Ograniczanie akceptowanych zachowań matek stanowi część akceptowanych zachowań u kobiet w ogóle. Społeczeństwo oferuje kobietom dwie szufladki: jedną z etykietką „kusicielka, posłuszna, godna podziwu, uległa” (nazywam ją typem pierwszym), drugą z określeniami „władcza, dominująca, dziwka, zimna, kastrująca” (typ drugi). Kto chciałby należeć do którejś z tych

kategorii? Matki żyjące według mitu o Doskonałej Matce zwykle zalicza się do pierwszego typu, ale oczywiście jeśli będą w pełni oddane i słodkie usłyszają, że są nadmiernie uczuciowe, za bardzo się wtracają i przytłaczają bliskich. Matki postępujące inaczej zapewne będą uważane za typ odrzucający dzieci. Trudno znaleźć sposób zachowania, który zostanie po prostu doceniony. Matki wybierają pierwszy typ z wielu powodów. Takie zachowanie jest uważane za „kobiece”, w łagodniejszej formie kojarzy się z byciem ciepłą i kochającą oraz częściej budzi sympatię u osób, z którymi się żyje i pracuje.

Zasadniczy problem nie polega na tym, czy matki częściej reagują jak typ pierwszy czy drugi, lecz na tym, że większość kobiet — a zwłaszcza matek — nieustannie kontroluje swoje zachowania, bojąc się, że są wobec dzieci zbyt ciepłe lub zbyt zimne, za bardzo wtracają się w ich sprawy albo lekceważą potrzeby. Wszystkie moje rozmówczynie opisywały sytuacje, które nazwałam balansowaniem na linie, kiedy są rozdarte między skrajnymi przekonaniami — że okazały córce za dużo albo za mało miłości. Jeśli matka jest kochająca, może „są sobie zbyt bliskie” (mit ósmy)? Jeżeli zachowuje się z rezerwą, może „nie otoczyła córki dostateczną troską” (mit drugi)? Mimo protestów kobiet, terapeuci, rodziny i przyjaciele nie zmniejszają wymagań, więc matki stale doświadczają tej presji.

Nawet wśród kobiet podziwianych przez otoczenie nigdy nie spotkałam matki, która zawsze byłaby pewna, że dobrze wypełnia obowiązki macierzyńskie. Podzielam ich doświadczenia. „Dziecko choruje na astmę? Jesteś nadopiekuńcza” - stwierdza znajoma psycholożka. „Pozwalasz dwunastolatce jeździć samej metrem, a więc nie dbasz o jej dobro” — mówi życzliwa przyjaciółka.

Zgłosiła się do mnie na terapię trzydziestoletnia Susanna, przekonana, że jest okropną matką, ponieważ miota się między „ignorowaniem dzieci i zasypywaniem ich czułościami”. Podobnie jak u wielu moich pacjentek, jej największy problem polegał na zbyt surowej samoocenie. Jeśli czasem pozwala dzieciom na zabawę bez dozoru, to nie oznacza, że je odtrąca, a tęsknota za nimi, kiedy wyjeżdżają do byłego męża, nie świadczy o nadopiekuńczości.

Córki szybko dostrzegają, jak ten dylemat wpływa na kontakty z matkami: jeśli każdy czyn matki może być zakwalifikowany jako jeden z dwóch niewłaściwych sposobów postępowania, jej zachowanie zawsze niesie ze sobą takie samo ryzyko. Matki balansują na linie: jeśli córki nie wykonują tradycyjnych, kobiecych zajęć domowych, matki za mało od nich wymagają; ale kiedy córki chcą im pomóc w domu, matki uważają się za zbyt wymagające i egoistyczne. Wiele córek narzeka: „Jeśli u mamy w Święto Dziękczynienia nie zaproponuję, że pozmywam po obiedzie, uzna mnie za mało kobiecą i niewdzięczną. Ale

gdy oferuję pomoc, mówi, że nie ma potrzeby, sama chętnie się tym zajmie, ponieważ to robota dla jednej osoby”.

Nauczyliśmy się oceniać relację matek i córek przez pryzmat mitów. Jeśli przyjrzesz się najważniejszym stereotypom, stworzysz inny sposób myślenia, rzadziej będziesz obwiniała matkę (lub córkę). Może nie zawsze zechcesz skorzystać z nowego podejścia, ale już wiesz, że masz wybór.

## POCZUCIE

# BEZPIECZENSTWA

## WYKRACZAMY POZA MITY

Niewykluczone, że po przeczytaniu i przemyśleniu, jak obwinianie matki i towarzyszące temu zjawisku mity wpłynęły na wasz związek, zmniejszył się twój gniew i ból. Ale możesz nie odczuć ulgi, ponieważ samo zrozumienie nie wystarczy, by przeobrazić głębokie, negatywne uczucia, które gromadziły się przez lata. Zwalczenie skutków konfliktów, alienacji, strachu lub poczucia winy bywa bardzo trudne, więc być może nadal uważasz, że najlepszym rozwiązaniem pozostaje zamieszkanie w odległości pięciu tysięcy kilometrów od matki. Zrozumienie pewnej idei to jedno, a wprowadzanie jej w życie to zupełnie co innego.

Oto co powiedziała Karen, młoda studentka: „Dowiedziałam się bardzo wiele o automatycznym obwinianiu matki i teraz myślę o niej z większym współczuciem i mniejszym gniewem. Ale gdy się spotykamy, nadal gra mi na nerwach. Wybucham natychmiast, gdy powie coś w swoim stylu albo wymownie na mnie spojrzy”.

Jeśli podczas lektury tej książki starałaś się inaczej traktować matkę albo przynajmniej zmienić swój sposób myślenia o niej, ale na razie ci się to nie udaje, nie wpadaj w rozpacz. Ten i dwa następne rozdziały pomogą ci zrozumieć procesy obarczania winą matki i związane z tym mity, a to zrozumienie zaowocuje w twoim życiu.

Najpierw zastanowimy się, jak wzbogacisz swoje życie, odbudowując więzi między sobą a matką, a także co tracisz, jeżeli tego nie zrobisz. Potem nauczysz się, jak w bezpieczny sposób od nowa przemyśleć wasz związek i — być może — dokonać zmian. Następnie pomyślimy, jakie kroki każda z nas może podjąć, aby przezwyciężyć wewnętrzne bariery, a przede wszystkim stworzyć sytuację, w której obie strony czują się wspierane i wzmocnione, bo zaczną współpracować. Przeanalizujemy, co zrobić, żeby zobaczyć w matce człowieka i zbudować z nią przymierze. Na koniec odkryjemy i nazwiemy poszczególne problemy oraz wybierzemy metodę ich rozwiązania.

Czytając następne rozdziały, pamiętaj, że kolejne kroki możesz zrobić sama, z partnerką, w grupie lub bezpośrednio z matką. Niektóre będziesz musiała dostosować do własnej sytuacji, charakteru lub potrzeb. Proponuję, abyś

przeczytała ten rozdział i dwa następne, zwracając uwagę na to, co wydaje ci się najważniejsze lub najłatwiejsze do zrobienia, a potem zdecyduj o kolejności swoich poczynań. Pamiętaj także, że te same metody pomogą ci w osiągnięciu wielu celów; na przykład przeprowadzenie z matką wywiadu ułatwi wzajemne wsparcie i wzmocnienie więzi, może też sprawić, że zobaczysz w niej człowieka i stworzycie wspólny front.

Nikt nie twierdzi, że czeka cię łatwe zadanie, ale jeśli będziesz sumiennie wykonywała zalecenia, które pomogły już innym kobietom, wkrótce zauważysz postęp. Mój syn Jeremy ułożył taką złotą myśl: „Na schodach jest tylko jeden prawdziwy stopień. Pozostałe jedynie pomagają ci w drodze”. Chcesz dokonać potężnej zmiany w swoim życiu i naprawić związek z matką, ale nie wystarczy jeden potężny krok.

Jeśli zwrócisz się bezpośrednio do matki, nie powinniście oczekiwać, że od razu będziecie wiedziały, jak się zachowywać. Pamiętaj o znaczeniu ciszy i czasu. Pozwólcie sobie na milczenie, aby zastanowić się nad tym, co usłyszaliście, jak się poczułyście i co zamierzacie zrobić. Wiele niepotrzebnych kłopotów jest skutkiem bezmyślnej reakcji na krytykę albo żądania. Córki i matki powinny mieć możliwość opanowania emocji, zanim udzielą odpowiedzi. Świadczy to o wzajemnym szacunku: „Tak bardzo chcę naprawić nasz związek, że poświęcam na to czas i siły”. Ponieważ żyjemy w społeczeństwie, gdzie szybko podejmuje się decyzje, warto nauczyć się korzystać z czasu do namysłu, może to okazać się bezcennym narzędziem do rozwiązywania naszych problemów.

Dla niektórych córek lektura tej książki i rozmyślanie mogą się wydawać dostatecznym przygotowaniem do rozmowy z matką. Inne powinny najpierw pomówić z przyjaciółkami, przeciwyczyć pytania i własne wypowiedzi, odkryć, że ich uczucia nie są wyjątkowe i wreszcie wziąć udział w burzy mózgów. Usłyszą wówczas, co inne kobiety czują do swoich matek, jak i dlaczego te uczucia się zmieniają oraz jak same czujemy się w roli matek.

Większość z nas przede wszystkim chce pozbyć się gniewu, a także poczuć bliskość i swobodę w kontaktach z matkami. Życie staje się łatwiejsze, kiedy związek przechodzi transformację. Jednak na ogół szybko tracimy z oczu cel, zaczynamy szukać winnych albo uciekamy.

Sfrustrowane, zazwyczaj mówimy: „Ale ty nie znasz mojej matki. Jest niewiarygodną manipulatką, narzuca się, trzyma się mnie kurczowo, jest zimna i krytyczna. Od lat bezskutecznie próbuję odbyć z nią zasadniczą rozmowę”. Kiedy poprosisz córkę o opis tej rozmowy, przyznaje, że oświadczyła matce: „Odczep się ode mnie”, „Przestań mnie pouczać, jak żyć”, „Więcej mnie nie

krytykuj". Rzadko padają słowa: „Chcę przerzucić most nad dzielącą nas przepaścią. Pragnę bliskości..., owszem, pod pewnymi warunkami, ale marzę o głębszym związku". To podstawa, w ten sposób obie z matką znajdziecie się po tej samej stronie barykady.

Dlaczego świadomość jest taka ważna? Jeśli wierzymy, że ktoś chce nas zranić lub chroni wyłącznie siebie, zaczynamy się bronić albo popadamy w paranoję. Kiedy córka postanowi naprawić związek, zanim o tym wspomni, matka to wyczuje. Jeżeli obie pragną zmian, wspólna wizja lepszej przyszłości skłoni je do wysiłku. Droga ku lepszemu nie zawsze jest gładka i prosta. Czekają was trudności i nieraz zabrniecie w ślepą uliczkę. Ale przetrwasz ciężkie chwile, obstając przy swoim postanowieniu i nie tracąc z oczu celu.

Chociaż już tak wiele odkryłaś i z entuzjazmem podchodzisz do odbudowy wzajemnych relacji, jednak w głębi duszy odczuwasz lęk. Ciągłe dominuje strach, niechęć i pragnienie zignorowania problemu.

### **Zastanówmy się nad stawką**

Jeśli czasem nie chcesz myśleć ani pracować nad związkiem z matką, zastanów się nad poniższymi aspektami:

- masz wiele do stracenia, jeżeli się poddasz;
- jeżeli się nie wycofasz, wiele zyskasz.

Jeżeli zrezygnujesz, pozbawisz się przyjemnych chwil spędzonych z matką. Zaprzepaścisz okazję, aby zrozumieć i zaakceptować pozytywne cechy, które od niej przejęłaś. Połóż się i w ciszy wyobraź sobie konsekwencje. Zobacz je tak wyraźnie, jak tylko potrafisz. Niech w twojej głowie pojawi się obraz najbliższych wakacji albo rodzinnego spotkania — zauważ, że ściska cię w dołku, kiedy przywołujesz gniew, smutek albo samotność, które odczuwasz w obecności matki. Przypomnij sobie rozdrażnienie, że nie możesz pokonać tych uczuć. Zastanów się, czy znów chcesz czuć złość i bezradność?

Pomyśl, co poczujesz, kiedy umrze twoja matka? W takiej chwili większość córek, które się poddały, ogarniają straszliwe wyrzuty sumienia, inne popadają w gniew i frustrację, ponieważ nie zdołają już niczego naprawić. Stracona szansa jest szczególnie dotkliwa, ponieważ wraz ze śmiercią najbliższych powracają wspomnienia najbardziej ciepłych i miłych chwil spędzonych razem.

Pewna kobieta po sześćdziesiątce tak to opisała: „Matka zmarła po trwającej trzy lata chorobie, która stopniowo ją wyniszczała i całkowicie zmieniła jej osobowość. Z ciepłej i energicznej stała się oschłą, nerwowa i bierna. I choć

cały czas dostosowywałam się do tych zmian, gdy odeszła, powróciły cudowne wspomnienia matki, którą znałam przez ponad pół wieku”.

Kobiety, których matki zmarły, nauczyły mnie bardzo ważnej rzeczy, należy za wszelką cenę próbować rozwiązać problemy, póki matki żyją.

Kenna powiedziała: „Matka oznajmiła, że ma przed sobą pół roku życia. Dobrze wykorzystaliśmy ten czas. Nasz związek zawsze był burzliwy i nie zgadzałyśmy się w wielu sprawach dotyczących polityki i zagadnień społecznych. Ale w ostatnich miesiącach jej życia wzajemna miłość i szacunek okazały się silne i oczywiste, chociaż nie potrafiłyśmy usunąć dzielących nas różnic. Kiedy umarła, wiedziałam, że zrobiliśmy wszystko, co w naszej mocy, aby rozwiązać problemy. Naprawdę się starałyśmy”.

Gdy próbujesz naprawić związek z matką - albo zmienić jego wizję w swojej świadomości — łatwiej zachować ciepłe, zabawne i pełne miłości wspomnienia, dzięki którym będziesz myślała o sobie lepiej. Nieuchronnie nadchodząca śmierć nie zawsze pomaga matkom i córkom usunąć dzielące je bariery. Bywa, że u chłodnych lub obojętnych matek pogłębiają się negatywne cechy, ale córce, która uczyniła wszystko, by doprowadzić do pojednania, pozostaną bogatsze wspomnienia i lepsze zrozumienie własnej osobowości.

A teraz zmienmy ton na nieco mniej dramatyczny Ponad dwadzieścia pięć lat temu obie z matką zachowywałyśmy nadmierną powściągliwość, co w czasie, kiedy urodziło się moje pierwsze dziecko, syn Jeremy, doprowadziło do trudnego emocjonalnego dystansu. Rodzice, którzy mieszkali w odległości tysiąca pięciuset kilometrów, przyjechali do nas z wizytą kilka tygodni po porodzie. Wiele lat później powiedziałam matce, że było mi przykro, ponieważ nie chciała nas odwiedzić zaraz po narodzinach wnuka. Wyjaśniła, że bała się, że uznają ją za nadopiekuńcza albo że nie wierzy w moje macierzyńskie umiejętności. Natomiast ja nie zaprosiłam jej od razu, ponieważ bałam się, że posądzi mnie o szukanie pomocy w sprawach, które — jak sądziłam — każdej matce przychodzą naturalnie.

O wiele lepiej byśmy się rozumiały nie wierząc w stereotypy o potrzebach kobiet, ich sile i naturalnych umiejętnościach macierzyńskich. Gdybyśmy wtedy wiedziały o dręczących nas niepokojach, decyzję oparłybyśmy na swoich prawdziwych potrzebach, a nie na obawach, jak ta druga oceni nasze zachowanie.

Jeśli całkowicie nie zaprzepaścisz związku z matką, będziesz zadowolona, próbując go naprawić, wzrośnie twoje poczucie własnej wartości, bo odkryjesz w matce cechy godne szacunku i miłości. Skoro często myślimy o sobie podobnie jak o naszych matkach, odkrycie ich zalet wzmacnia szacunek dla

samych siebie. Gdy naprawiamy związki z matkami, czujemy się wystarczająco kompetentne, by zmieniać świat, a jeżeli w tej relacji zdołamy dokonać, choćby niewielkiej i ostrożnej, ale rzeczywistej odmiany, możemy stawić czoło kolejnym wyzwaniom. Poprawimy kontakty z innymi kobietami, także z naszymi córkami. Jeśli nie spróbujemy zmierzyć się z tym problemem, jaki obraz więzi matka — córka zaprezentujemy własnym dzieciom?

Położ się wygodnie i w ciszy wyobraź sobie dobre skutki podjęcia kolejnej próby. Przywołaj wspomnienia najcieplejszych, przepełnionych miłością chwil spędzonych z matką. Gdzie byliście, co widziałyście, jakie was otaczały dźwięki i zapachy? jeśli kiedyś byliście razem szczęśliwe, może znowu wam się to uda. Dwudziestoletnia Molly wykonała to ćwiczenie, kiedy skakały sobie z matką do oczu, bo jej brat ożenił się z dziewczyną innego wyznania: „Matka uważała, że brat robi coś strasznego, ja nie oceniałam go tak surowo. Ta sprawa miesiącami kładła się cieniem na naszym związku. Ilekroć myślałam o matce, ogarniała mnie frustracja i gniew, ponieważ jej nastawienie podzieliło całą rodzinę. Gdy przywołałam najmiłsze wspólne chwile, przypominałam sobie, jak zaplanowałyśmy zjazd rodzinny, kiedy miałam dwanaście lat. Razem kupiłyśmy ozdoby, ugotowałyśmy obiad i zrobiliśmy kolaż ze zdjęć. Czułam się szczęśliwa, zadowolona i bliska mamie. Dzięki temu wspomnieniu uświadomiłam sobie, że matka potrafi być również wspaniałą osobą”.

Niektóre córki mają niewiele wspomnień, do których mogą sięgać. Jeśli należysz do ich grona, nie pomoże ci przypominanie sobie najgorszych cech charakteru twojej matki. Studentka, którą nazwę Nora, dzięki temu, że zrozumiała matkę, nabrała szacunku do samej siebie. Wyznała w pracy pisemnej: Widziałam, jak matka robi „szalone” rzeczy i to mnie przerażało. Zastanawiałam się, czy ja też oszaleję. Poza tym Nora obwinała siebie o to, że matka znęcała się nad nią fizycznie, a chłopak z sąsiedztwa wykorzystał ją seksualnie, gdy miała cztery lata.

Wysiłki Nory, aby poznać lepiej życie matki i powody złego traktowania, opłaciły się. Ostrożnie zgłębiając własne wspomnienia i słuchając opowieści innych agresywnych matek, odkryła, że jej matka czuła się przytłoczona licznym potomstwem i biedą, cierpiała w małżeństwie, skojarzonym przez rodziców, z mężczyzną, który ją bił. Kiedy dowiedziała się, że Nora została wykorzystana seksualnie, ogarnęło ją przerażenie, bezradność i poczucie zagubienia.

Nora nie zdołała wprawdzie usprawiedliwić czynów matki, ale zobaczyła w niej kobietę, która znalazłszy się pod strasliwą presją, nieumyślnie raniła córkę. Co ważniejsze, Nora uświadomiła sobie, że nie ponosi winy za przemoc, ani za wykorzystywanie seksualne i że nie zasługiwała na takie traktowanie.



Jeśli którakolwiek z was ma równie ekstremalne doświadczenia jak Nora, ale dzięki głębokiej analizie przeżyć matki umie poprawić samoocenę, daje nadzieję tym, które mniej wycierpiały. Dobre wspomnienia z dzieciństwa i lepsze poznanie matki pomaga wyraźniej zobaczyć, co masz do zyskania — albo odzyskania, gdy postanawiasz pracować nad waszą relacją.

### Poczucie bezpieczeństwa

Kiedy weźmiesz pod uwagę ile zyskasz, zmieniając zdanie na temat matki i zbliżając się do niej, a co stracisz, jeśli nie spróbujesz — możesz zaplanować najbardziej bezpieczny sposób postępowania. Choćbyśmy czuły się silne i pełne optymizmu, zbyt często ignorujemy obaw<sup>1</sup>, zwłaszcza dotyczące matek. Wypieranie tego uczucia nie usunie wątpliwości i lęków, które łatwiej pokonać, stając z nimi twarzą w twarz. Są jednak metody przywracające poczucie bezpieczeństwa.

1. Zobacz w matce człowieka. Przestań widzieć Doskonałego Anioła lub Złą Wiedźmę, lub obie postaci równocześnie. Zajmowanie się konkretną osobą zawsze budzi mniejszy lęk. Jest wiele metod służących osiągnięciu wyznaczonego celu. Jeśli sprawdzisz, że któraś z nich jest nieskuteczna, wtedy sięgnij po inną. Przeczytaj fragment rozdziału siódmego zatytułowany „Uczłowieczanie obrazu matki” i wybierz sposób, który uznasz za najlepszy i najskuteczniejszy.
2. Jeśli nie chcesz podjąć kolejnej próby, zastanów się, dlaczego to robisz. Jesteś rozgniewana, boisz się, że stracisz panowanie nad sobą i zrobisz coś strasznego, jeśli jeszcze raz spróbujesz porozmawiać z matką? W takim razie przeczytaj o gniewie w rozdziale drugim i spróbuj ustalić jego przyczyny. Zapewne łatwiej ci będzie rozmawiać z matką o ukrywanym uczuciu niż o gniewie, który powinnaś wyrazić wcześniej; dzięki temu pierwsza próba porozumienia nie zostanie zdławiona w zarodku.

Niewykluczone, że poraża cię strach przed kolejnym rozczarowaniem. W takim razie przeczytaj początek tego rozdziału. Odpowiedz sobie na pytanie, czy rzeczywiście byłaś z matką po tej samej stronie barykady, zanim wspomniałaś o dzielących was problemach. (Zajmiemy się tym bardziej szczegółowo w kolejnej części rozdziału).

Może twoja matka cię onieśmiela i trudno podjąć ci kolejną próbę. W tej sytuacji wykorzystaj metodę stosowaną z powodzeniem przez psychologa dr. Alberta Ellisa. Postaw następujące pytanie: Co najgorszego może się wydarzyć? A potem sobie uświadom: jeśli rzeczywiście się nie uda, poczuję ból,

upokorzenie albo przygnębienie, **ALE TO NIE JEST KONIEC ŚWIATA!** Związki z matkami wiele dla nas znaczą i często nie zdajemy sobie sprawy, że jeśli kolejna próba porozumienia się nie powiedzie, jakoś to przeżyjemy.

Kiedy ustalisz źródło własnych lęków, możesz poczynić kroki zmniejszające skutki porażki. Boisz się kolejnego zawodu, jeśli spróbujesz porozumieć się z matką i ci się nie uda? Obawiasz się, że cię odrzuci, albo nie pokocha bardziej? Przeraza cię możliwość wybuchu płaczu albo gniewu w jej obecności, boisz się wyrzutów sumienia czy wstydu? Większość córek ma podobne obawy. Co możesz zrobić?

Przemyśleć wszystko i w pełni zrozumieć. Zajrzyj do rozdziałów drugiego i ósmego, które mówią o konkretnych uczuciach. Zawczasu uświadom sobie, co poczujesz, jeśli nic dobrego nie wyniknie z próby nowego ułożenia stosunków z matką. W ten sposób unikniesz zaskoczenia, które sprawia, że łatwiej czujemy się zranione. Przypomnij sobie, że nie jesteś już dzieckiem i nie potrzebujesz, tak rozpaczliwie jak dawniej, matczynej aprobaty czy miłości. Jeśli odrzuci cię teraz, gdy dorosłaś, nie będziesz musiała chować się obrażona w swoim pokoju i zamartwiać, możesz zadzwonić do przyjaciółki, przeczytać stare listy miłosne, wybrać się do kina i zrobić tysiące innych rzeczy, dzięki którym dojrzały ludzie przypominają sobie, że są godni miłości i akceptacji.

Najbardziej obawiasz się wybuchu płaczu podczas rozmowy z matką? W takim razie przypomnij sobie, że możesz - nawet wielokrotnie - wyjść na idiotkę albo poczuć bezradność, **ALE TO NIE JEST KONIEC ŚWIATA!** Lękasz się, że wzbudzi w tobie jeszcze większe wyrzuty sumienia albo wstyd? Czy możesz się czuć bardziej winna niż teraz? Obawiasz się kolejnej kłótni? A cóż znaczy następna awantura? W najgorszym razie znowu się pokłócicie, a w najlepszym, dzięki twojemu nowemu podejściu, wasze stosunki się poprawią. Pamiętaj, jesteś znacznie lepiej przygotowana, odkryłaś źródła swoich uczuć oraz postępowania matki, możesz zachować się w sposób mniej agresywny i upokarzający.

Może jesteś zablokowana, ponieważ od tak dawna nie potrafisz dogadać się z matką, że już nie umiesz sobie tego wyobrazić. Rozmowa z nią wydaje się niemożliwa, bo matka sprawia wrażenie osoby pozbawionej wad lub odstręczającej. Wówczas powinnaś spróbować zobaczyć w niej zwykłego człowieka, odkryć w niej prawdziwego człowieka. (Przeczytaj fragment rozdziału siódmego zatytułowany „Uczłowieczanie obrazu matki”).

A jeśli, mimo twoich wysiłków, związek nie stanie się lepszy? Przynajmniej nie będziesz się zadrezczała, że nie porozmawiałaś z matką, a mogłaś dokonać przełomu w waszych stosunkach, próbując na nowo spojrzeć na dzielące was problemy.

3. Stawiaj małe kroki. Nie zakładaj, że całkowicie wyeliminujesz napięcia. Wizualizuj, jak stawiasz tylko jeden, maleńki krok. Najlepiej sporządź listę takich działań: zapytaj o szczegóły z jej życia, które nie łączą się z waszą relacją; zastanów się przez sekundę, zanim ponownie odrzucisz zaproszenie na kolację. Wybierz to, co wydaje ci się najłatwiejsze, a jednocześnie wiele znaczy dla matki. Jeśli są to jej urodziny, wyślij życzenia. Jeżeli jest skrępowana każdym powitaniem, uśmiechnij się do niej. Ale nie oczekuj, że twoje nieśmiałe próby natychmiast przyniosą skutek. Matka może potrzebować czasu, aby zrozumieć, że naprawdę wyciągasz do niej rękę i nie jest to gra pozorów ani pusty gest.

Dzięki drobnym kroczkom poczujesz się pewniej, nawiązując z matką nowy rodzaj kontaktów. Zmian nie należy dokonywać raptownie, a jeśli nie wierzysz w możliwość poprawy, tym bardziej powinnaś odnieść choćby mały sukces. Nikt — a zwłaszcza my i nasze matki - nie zdoła wiele zmienić za jednym zamachem, a jeśli sądzisz, że możesz postawić wszystko na jedną kartę, zapewne przegrasz, bo żadna z was nie będzie na to przygotowana.

Wszelkie próby zapewnienia sobie poczucia bezpieczeństwa wymagają z twojej strony czasu i ostrożności. Nagle obraz matki może stać się bardziej realny, gdy dostrzeżesz w niej człowieka, a nie chodzącą doskonałość lub uosobienie zła. Ale zazwyczaj jest to proces ciągły. Na ogół nigdy się nie kończy, ponieważ społeczeństwo zawsze będzie nam podsuwać mity o Doskonałej i Złej Matce.

Zanim zrozumiemy, czemu coś sprawia nam trudność, przeżywamy stres. Dlatego przełamywanie lodów powinno dokonywać się na raty, przy jednoczesnym analizowaniu tego, co nas blokuje. To konieczne.

Zrozumienie zjawiska obwiniania matki i towarzyszących mu mitów pozwala dojrzeć prawdziwe przyczyny problemów. A ponieważ są to zazwyczaj ciągnące się od lat osobiste konflikty, rozwiązanie wielu z nich wymaga długotrwałej pracy. Dlatego powinniśmy postępować ostrożnie. Ale nawet wykonując maleńkie kroczki idziemy do przodu, a nie cofamy się. Podobnie jest na boisku: krok w stronę bramki przeciwników bardziej podnosi na duchu niż długi bieg w przeciwnym kierunku.

## **Związek dwojga**

Chociaż wydaje się to oczywiste, często zapominamy, że związek tworzą dwie osoby. Kiedy spędzamy wiele czasu, koncentrując się na naszych wadach, problemach i potrzebach, nie widzimy, jak nasze życie zostaje wzbogacone i odmienne przez innych. Do pewnego stopnia można samotnie rozwijać pomysły,

rozwiązywać problemy i cieszyć się życiem. Ale nie będzie to w pełni satysfakcjonujące, jeśli równocześnie nie poprawiamy kontaktów z osobami, które są dla nas ważne.

Często, od terapeuty lub przyjaciół, słyszymy następującą opinię: „Jeśli matka nie szanuje twojej prywatności, powinnaś trzymać się od niej z daleka!” zamiast: „Wiem, że matka doprowadza cię do szału, oto kilka sposobów na zapewnienie sobie prywatności bez całkowitego odcinania się od matki”. Wiele osób podczas terapii otrzymuje rozsądną radę: „Aby poczuć się dobrze, odkryj, czego naprawdę chcesz”, ale błędnie ją interpretuje: „Mam prawo domagać się tego, czego pragnę, i zawsze powinnam to dostać!”.

Próba rozwiązania konfliktów z matką na pewno się nie powiedzie, jeśli myślisz wyłącznie o swoich potrzebach lub gniewie. Jeżeli tak jest, powinnaś postarać się nadać matce ludzkie cechy i stworzyć z nią przymierze według wskazówek z rozdziału siódmego. Jeśli opisujesz wasz związek jako wybuchowy albo na dystans, matka zapewne odbiera go podobnie. Nie spieszo jej do kolejnej kłótni ani do bezproduktywnego spotkania. Dlaczego miałyby przeprowadzać z tobą poważną rozmowę, jeśli nic na tym nie zyska?

Uznałaś na przykład, że jej nadmierna ambicja odebrała ci pewność siebie. Ale nie możesz oczekiwać, że wasze stosunki się poprawią, jeśli wciąż ją oceniasz. Dlaczego? Bo większość ludzi źle znosi gniew, krytykę lub oskarżenia, zwłaszcza od swoich bliskich. Ułożenie sobie życia lub związku z matką nie zależy tylko od niej, ale sama też nie zdołaś rozwiązać trapiących was problemów. Jeśli jednak chodzi ci nie tylko o pozbycie się kłopotów, lecz bliski związek z matką, musisz dać jej coś więcej niż stwierdzenie, że doprowadza cię do szału.

Pamiętaj, zapewne przez lata zamartwiała się, czy jest dobrą matką, czy nie wyrządziła ci krzywdy, a także czy ty nie widzisz popełnionych przez nią błędów wychowawczych. Jeśli teraz, do jej wątpliwości i wyrzutów sumienia, dodasz oskarżenia, wiesz, co robi. Nie musisz nawet czytać tej książki, żeby dowiedzieć się, że ona zareaguje połączeniem gniewu, wyparcia, obwiniania się, wyrzutów sumienia i smutku. Te uczucia z pewnością nie zachęcą jej do naprawy waszego trudnego związku.

Jeśli nawet w głębi duszy uważasz, że zasługuje na ból, pamiętaj: chcesz zacieśnienia waszych stosunków, a oskarżenia i krytyka nie stwarzają podstaw do zmiany, pogłębią tylko złe samopoczucie i bezradność matki. Będzie się jej wydawało, że nie ma sposobu, by zdołała naprawić krzywdy, które ci wyrządziła. Najgorsze oskarżenie, którego boją się wszystkie matki, to to, że unieszczęśliwiły swoje dzieci. Gdy w nie uwierzą, są przekonane, że w żaden sposób nie zdołają temu zadośćuczynić.

Jeśli ty dążysz do zmiany, matka też poczuje, że choćby w niewielkim stopniu przyczynia się do polepszenia sytuacji. Aby przełamać dzielące was bariery, musi otrzymać wsparcie. Wszystkie musimy się wzmocnić, żeby temu podołać. Najlepiej dzięki:

- wierze, że naprawdę możecie stworzyć przymierze choćby w paru sprawach;
- nadziei na lepsze kontakty w przyszłości.

## Wsparcie i wzmocnienie

Co zrobić, aby poczuć oparcie i siłę, zanim poruszymy z matką konkretny problem? Bardzo użyteczne okazuje się dogłębne drążenie tematu i ćwiczenia sytuacyjne.

### Dalsza nauka

Zanim przystąpisz do rozmowy z matką, powinnaś ostrożnie przeanalizować własne uczucia i oczekiwania, omawiając je z partnerką, przyjaciółką, siostrą, krewną, grupą kobiet albo dobrą terapeutką-feministką. Dowiesz się więcej o sobie, słuchając ich opinii na temat konkretnych, nierozwiązanych problemów z matką oraz poznając osobiste doświadczenia innych kobiet. Możesz przyłączyć się do istniejącej już grupy albo założyć własną, rozpuszczając wici wśród znajomych lub koleżanek z pracy, umieszczając ogłoszenie w gazecie lokalnej, na stronach www lub w kobiecym czasopiśmie.

Bez względu na to, czy pracujesz z jedną osobą, czy z grupą, wiele da ci luźna, swobodna dyskusja. Jednak możesz potrzebować bardziej określonej pomocy i ukierunkowania działań. Wówczas warto przeczytać tę książkę oraz inne publikacje lub artykuły dotyczące matek i córek (sugestie znajdziesz w bibliografii) i przejrzeć tytuły rozdziałów oraz wykonać kroki proponowane tutaj do zainicjowania dyskusji.

Na przykład opierając się na rozdziałach czwartym i piątym, omówcie, jak miry dotyczące matki wpływają na wasze życie, wasz sposób myślenia o matce i — jeśli się to do was odnosi — jak oceniacie swoje macierzyństwo. Hannah przy takiej okazji zdała sobie sprawę, że kiedy jako siedmiolatka leżała chora w łóżku i ojciec dał jej aniołka, pozostawiło to żywe wspomnienie taty, ale nie potrafiła odtworzyć podobnej sytuacji dotyczącej matki, i to nią wstrząsnęło. Zauważyła: „Różnica polegała chyba na tym, że matka zawsze okazywała mi ciepło i miłość, tata zaś był bardziej chłodny. Ale przecież oczekiwałam od niej stałej troski, a po nim nie spodziewałam się wiele”. Hannah, analizując

postrzeżenie rodziców w kontekście mitu o nieustannej trosce, doceniła postępowanie matki.

Kolejnym krokiem może być próba opisanie matki. Przede wszystkim skoncentruj się na waszych problemach. Możesz wykorzystać metodę stosowaną przeze mnie podczas kursów: zapisz trzy słowa albo zwroty, które przychodzą ci do głowy, gdy wymawiasz słowo matka. Następnie sporządź jej szczegółową charakterystykę. Potem dokończ zdanie: „Jeśli chodzi o moją matkę, żałuję, że...”. Jeśli wykonujesz to ćwiczenie z przyjaciółką albo z grupą, przejrzyjcie swoje opisy matek (jeśli sobie tego życzycie — anonimowo), aby odkryć cechy wspólne i różnice w relacjach z matkami. Gdy je przeczytacie, warto podyskutować, by móc lepiej dostrzec ludzkie oblicze matki.

W rozdziale siódmym znajduje się fragment zatytułowany „Uczłowieczanie obrazu matki”, dotyczący pracy nad sobą i rozmów z matką. Dodam dwa użyteczne ćwiczenia, świetnie wykonuje się je z inną osobą albo w grupie. Najpierw każda z was powinna zinterpretować negatywne cechy matki jako jej mocne strony albo wady, ale nie jako świadomy zamiar skrzywdzenia córki. Następnie zwróćcie uwagę na przykłady, kiedy opis pozytywnych cech matki wpływa z waszej potrzeby zaopiekowania się nią albo wzięcia jej w obronę. Oczywiście, wszystkie matki mają wady, a nie tylko błędnie zinterpretowane zalety, a to, co córka opisuje jako mocne strony matki, może być rzeczywiście prawdą. Te ćwiczenia pomogą zobaczyć matki w rozsądnej perspektywie, pozabawionej uprzedzeń narzucanych przez społeczeństwo.

Grupa przyjmuje następujące zasady postępowania: przede wszystkim może zrezygnować z obwiniania matek i używania mitów do „wyjaśnienia”, dlaczego matki nas złością. To zmusza do innego spojrzenia na ich zachowania i motywy. Na przykład kiedy któraś członkini grupy twierdzi, że matka zyrutowała ją swoimi wymaganiami, pozostałe nie mogą puścić tego płazem. Powinny ją ostrzec: „Uważaj! Posługujesz się mitem o nienasyconych pragnieniach”. Wtedy musi podać konkretny przykład zachowania matki. Następnie pomagacie jej ocenić, czy przykład stanowi dowód nieuzasadnionych oczekiwań matki, których nikt nie zdoła zaspokoić, czy należy zinterpretować go w inny sposób. W niektórych sytuacjach można przyznać, że matka popełniła błąd, nie godząc się na terapię albo rozmowę z przyjaciółkami o romansach ojca i poprzestając na zwierzaniu się córce. Niewiele kobiet zgodzi się na ponoszenie całkowitej odpowiedzialności za zaspokajanie potrzeb matki. W tym przypadku powinnyście pomóc córce wyjść poza automatyczne obwinianie matki. Zamiast mówić: „Tak, twoja matka jest naprawdę okropna”, możecie podsunąć jej następujące interpretacje: „Zapewne twoja matka uważa, że

dobra kobieta nie powie **złego** słowa na męża do obcych ludzi, bez względu na to, jak ją skrzywdził. Daj jej do zrozumienia, że może o tym mówić innym i nie miej do niej pretensji, że dotychczas tego nie robiła".

### Dzielenie się nowymi perspektywami i rozwiązaniami

Kolejną pożyteczną zasadą pracy w grupie może być przeznaczenie czasu pod koniec każdego spotkania na przedyskutowanie konkretnych kroków, które każda z was poczyniła w kontaktach z matką. W jaki sposób Mary powiedziała matce, że chce z nią pomówić o krytykowaniu swojego kochanka? Jakich słów użyła Jane, aby spytać matkę, czy naprawdę bardziej kocha jej siostrę? W czasie burzy mózgow każda z uczestniczek sugeruje zdania, które sama zamierza zastosować. Kiedy nawet nie potrafimy sobie wyobrazić, jak poruszyć drażliwy temat, to ćwiczenie odblokuje nas i pobudzi do twórczego myślenia.

Same jesteśmy najlepszym źródłem pomysłów na nowe metody i specyficzne sposoby poradzenia sobie z sytuacją. Podczas moich kursów i warsztatów kobiety przedstawiały problemy uważane za nie do rozwiązania i zaskoczone słuchały pomysłów innych uczestniczek, na które same nie wpadły. Mamy szaloną ochotę wrzasnąć na matkę: „Chcę sama decydować o swoim życiu!”, ale paraliżuje nas lęk, nie wyobrażamy sobie, że można to wyrazić inaczej i milczymy. Wielokrotnie byłam świadkiem, jak kobieta, słuchając relacji uczestniczki warsztatów, która poradziła sobie z problemem, wykrzykiwała: „Mam! Mogłam to powiedzieć w ten sposób. Nigdy mi to nie przyszło do głowy”.

Musimy ciągle sobie przypominać, że nie należy oczekiwać zbyt wiele: nie spodziewajmy się natychmiastowego rozwiązania konfliktów istniejących od dzieciństwa. Ale możemy się od siebie uczyć, jednocześnie wspierając się i wzmacniając za pomocą takich opowieści:

*„Zdałam sobie sprawę, że matka wcale nie zaprasza dwunastu osób na Święto Dziękczynienia, ponieważ jest masochistką i lubi ból pleców po ciężkiej pracy. Po prostu boi się krytyki i etykiety złej matki, a poza tym uwielbia, kiedy wszyscy ją odwiedzamy. Gdy to zrozumiałam podczas ostatnich Świąt Dziękczynienia, aż coś ścisnęło mnie za gardło z żalu i złości, kiedy zobaczyłam jej zmęczoną twarz. I choć nie potrafiłam okazać jej wsparcia i ciepła, czułam, że trochę lepiej poznałam moją prawdziwą matkę, a to sprawiło mi przyjemność”.*

### Próby i odgrywanie ról

Praca w grupie albo z partnerką wspaniale ułatwia przeprowadzanie prób i odgrywanie ról. Niech każda uczestniczka spotkania wybierze osobę, która **Wcieli** się w postać matki, a następnie opisz jej najgorsze **cechy**. Potem niech

zainscenizują zachowanie córki. Uczestniczki powinny wszystko obserwować z uwagą, aby powiedzieć, jakie jej postępowanie jest konstruktywne, a jakie ryzykowne i destrukcyjne.

Ta metoda, powiększająca twoje szanse na konstruktywną pracę i minimalizująca negatywne interakcje, nosi nazwę „tteningu ekspresywnego”. Zasady i przebieg ćwiczenia znajdują się w aneksie A. Przeczytaj je uważnie. Jak podkreśliłam w podrozdziale „Związek dwojga”, jeśli zasypujemy matkę — lub kogośkolwiek innego — groźbami, żądaniem i krytyką, nic nie zwojujemy. Ale właśnie w taki sposób postępujemy, kiedy czujemy się zranione albo jesteśmy rozgniewane. Dlatego musimy opowiedzieć o naszych uczuciach tak, żeby matka nas wysłuchała i widziała szansę naprawy naszej relacji.

Zgodnie z zasadami treningu ekspresywnego, jeśli powiem: „Mamo, ciągle wtrącasz się do mojego życia”, zdanie to zawiera krytykę i matka zapewne nie podejmie rozmowy albo odpowie atakiem: „Nie znasz się na ludziach! Popatrz na tego osła, za którego wysłaś za męża!”. Ale jeśli wypowiedź będzie zawierała wyłącznie informację o moim samopoczuciu, a nie o jej postępowaniu, zrobię dobry początek: „Mamo, jest mi przykro, kiedy mówisz, że powinnam się rozwieść. Cierpię, bo przechodzimy teraz z mężem trudne chwile i potrzebuję twojej pomocy. A kiedy słyszę tak bezwzględną ocenę, czuję, że uważasz, iż popełniłam błąd”. W ten sposób nie tylko opisałam swoje uczucia, ale także wyjaśniłam bez agresji, które wypowiedzi matki wywołały u ciebie określone emocje. Jeśli zwykle puszczała mimo uszu twoje słowa, będziesz zaskoczona jej reakcją, ponieważ tym razem nie będzie musiała się bronić przed twoją krytyką lub atakiem. Kiedy na nią napadasz, nie zwraca uwagi na twoje potrzeby, ponieważ musi się przed tobą osłaniać. Skoro atak nie nastąpił, może stwierdzi: „W takim tazie daj mi znać, kiedy będziesz potrzebowała rady” albo zainteresuje się wyznaniem, że potrzebujesz jej pomocy.

Jeśli jasno wyrazisz swoje uczucia i stanowisko, a matka nie zareaguje pozytywnie, tylko zarzuci cię gniewnymi wyrzutami, zaczniesz wypominać stare grzechy albo dorabiać ideologię do własnego zachowania, spokojnie powróć do swoich uczuć i ich przyczyn. Potwórz to, co powiedziałaś wcześniej, i dodaj: „Chciałam, żebyś wiedziała, co mnie gnębi i z jakiego powodu. Nie oczekuję, że od razu się do tego ustosunkujesz. Ale proszę, żebyś się zastanowiła i porozmawiamy o tym później”. Choć to bardzo proste, rzadko bywa wykorzystywane w naszym rozgadany społeczeństwie. Twoja matka odetchnie z ulgą, słysząc krótkie zdania, na które nie oczekujesz natychmiastowej odpowiedzi. Możemy okazać sobie prawdziwy szacunek, prosząc o czas do namysłu i stworzenie okazji do przemyślenia słów płynących z serca.



Niektóre matki mogą, niestety, ostro zareagować nawet na najstaranniej dobrane słowa: „Mówię, że popełniłaś błąd, bo właśnie tak uważam!”. Nie wszystkie matki zamienią się w anioły, bo wypowiedziałaś magiczne zaklęcie. Ale jeżeli przedstawiś swoje uczucia i ich przyczynę z godnością, bez gróźb, żądań i krytyki, będziesz przynajmniej z siebie zadowolona. To bardzo cenna lekcja. Dzięki niej potrafimy odróżnić własne wady od niedostatków matki, a także oddzielić naszą tendencję do prowokowania i ranienia od podobnych skłonności u niej. Jeśli zachowanie matki cię rozczaruje, nie zrzucaj winy na nią; powinnaś raczej spróbować zrozumieć jej postępowanie i nie patrzeć przez pryzmat mitów. A nawet jeśli nasze zachowanie będzie odbiegało od ideału, wzmocnimy się, unikając kolejnej potyczki.

Metody treningu ekspresywnego przydają się podczas przygotowania do rozmowy i są równie cenne w bezpośrednich dyskusjach z matką, jak i bliskimi.

Możesz uprzedzić matkę, że chciałybyś z nią porozmawiać o dzielących was barierach i zasugerować, by stworzyła grupę matek zajmujących się podobną pracą nad sobą, jak robisz to ty w twojej grupie. Po kilku miesiącach mogłybyście urządzić wspólne spotkanie obu grup. Spróbuj opracować na tę okazję ciekawe ćwiczenia. Stwórz na przykład dla każdej pary matka — córka okazję do porównania opinii na temat dręczących je problemów. Postaraj się, żeby kolejne uczestniczki, wcielając się w postacie matki i córki, odegrały sytuacje wzięte z życia. Na koniec poproś matkę i córkę, żeby same przedstawiły tę scenę i wysłuchały wypowiedzi grupy.

Dysponujesz już metodą przydatną przy analizowaniu konkretnych problemów w waszej relacji. Rozumiesz już, na czym polega zjawisko obwiniania matki i towarzyszące mu mity. Rozważając, o jaką stawkę toczy się gra, w jaki sposób stworzyć sobie poczucie bezpieczeństwa, jak zapewnić sobie i matce wsparcie i poczucie pewności siebie, przygotowałaś się do wcielenia tej wiedzy w życie.

## NAPRAWIANIE

### WIEZI

Być może planujesz bezpośrednią rozmowę z matką o tym, co was dzieli, i już wiesz, jak do niej podejść. Albo jeszcze nie chcesz - i nigdy nie zapragniesz - podobnej wymiany zdań, choć bardzo ci na tym zależy, ale matka kategorycznie odmawia lub już nie żyje. To są ekstremalne sytuacje, zapewne ciebie nie dotyczą. Bez względu na to, jak się czujesz, zastanawiając się nad konkretnym problemem, powinnaś uważnie przeczytać ten rozdział i wykonać trzy niezbędne kroki opisane poniżej. Musisz:

1. Uczłowieczyć obraz matki; jeśli zamierzasz omówić z nią jakiś problem, albo spróbować ujrzeć go w innym świetle, musisz zobaczyć prawdziwą kobietę ukrytą za mitami.
2. Stworzyć rzeczywiste — lub tylko we własnej świadomości — przymierze z matką.
3. Wybrać i określić problem, od którego zaczniesz.

#### Uczłowieczanie obrazu matki

**„Im bardziej kochasz dzieci, tym większy szok przeżyją, odkrywszy, że kierują tobą jakiegokolwiek ambiwalentne lub negatywne uczucia. Spragnieni miłości, oczekujemy, że będzie bezgraniczna, i nie możemy wybaczyć, gdy okazuje się tylko ludzka”.**

Marilyn French *Her Mother's Daughter*

**„Czy moglibyśmy doświadczyć większego cudu, niż spojrzeć przez chwilę oczyma drugiej osoby?” .**

Henry David Thoreau *Walden*

Uczłowieczanie obrazu matki polega na uświadomieniu sobie wszystkich cech jej charakteru i motywów postępowania. Część córek idealizuje matki, inne je obwiniają, gardzą nimi lub łączą oba skrajne podejścia. Zwykle mniej się obawiamy i mniej złościmy na zwyczajnych ludzi niż na osoby, które uważamy za wyjątkowe, w złym lub dobrym znaczeniu tego słowa.

W tym podrozdziale znajdziesz opis różnych sposobów modyfikacji obrazu matki, umożliwiających eliminację jej nadludzkich cech. Przeczytaj wszystkie i wybierz te, które najbardziej ci odpowiadają. Możesz również wymyślić własne. Większość córek zaczyna od ogólnych prób demitologizacji matki.

Jeśli idealizujesz swoją matkę, powinnaś skoncentrować się na dostrzeżeniu jej zmagañ z życiowymi problemami. Jeżeli natomiast ją obwiniasz albo nią gardzisz, najlepiej posłużą ci metody polegające na analizie jej najgorszych wad. Dopiero kiedy spróbujesz zrozumieć ich naturę, odkryjesz, że są mniejsze, niż sądziłaś. Aby zakończyć ten etap pozytywnym akcentem przyspieszającym wewnętrzny rozwój, wszystkie córki powinny odnaleźć w matce cechy godne szacunku.

### Demitologizacja matki

Aby matka nabrała ludzkich cech, trzeba rozprawić się ze stereotypami, które przesłaniają nam rzeczywistość. Możesz teraz uświadomić sobie, jak nieświadomie im ulegałaś, gdy klasyfikowałaś i nazywałaś zachowania matki. Warto, byś posłużyła się w tym celu techniką wyolbrzymiania, przydatną do rozjaśnienia obrazu. Sporządź możliwie najdłuższą listę typowych reakcji matki, a następnie przypisz każdej określenie: Anioł lub Wiedźma, w razie wątpliwości wracając do rozdziałów czwartego i piątego. Zapewne odkryjesz, że czasem postępowanie matki nie pasuje do żadnej z tych kategorii.

Jedna z uczestniczek warsztatu poświęconego matkom i córkom narzekała na początku zajęć, że nie cierpi wizyt u matki: „Zawsze zmusza mnie do zjedzenia obfitego posiłku”. Kiedy zwróciłam jej uwagę, że nie umieściła tej uwagi na swojej liście, odparła: „Zaczęłam ją wpisywać, ale po zastanowieniu stwierdziłam, że nie należy do żadnej z tych dwóch kategorii, prawda?”. Odpowiedziałam, że z powodu tonu jej głosu i wyrazu twarzy wykrzywionej złością należy uznać, że matka się nad nią znęca. Skłoniłam ją, aby spór dotyczący jedzenia umieściła w rubryce „Wiedźma”. Podczas dyskusji na temat sporządzonych list wyjaśniła innym uczestniczkom:

**„Notując wszystkie zachowania matki, uświadomiłam sobie, że niektóre z jej czynów nie zasługują na potępienie i nie dają podstaw do gwałtownych reakcji. Gdy ona tak bardzo chce mnie nakarmić, ja nie potrafię powiedzieć po prostu: »Nie, dziękuję«. I z tego powodu ogarnia mnie gniew”.**

Dopóki uważamy, że matka jest kimś więcej niż tylko człowiekiem albo nie zasługuje na to miano, same nie możemy uznać się za ludzi. Jeśli wierzymy lub wymagamy, by matka była doskonała, wymagamy od siebie tego samego. Gdy przypisujemy jej nieograniczone możliwości niszczycielskie, obawiamy się, że my również je posiadamy. Polaryzacja w układzie Anioł — Wiedźma powstrzymuje nas od zadania matkom zwyczajnych pytań, które stawiamy znajomym na przyjęciu.

Zapewne wiesz teraz o matce więcej i możesz wykorzystać tę wiedzę, by nadać jej ludzkie cechy. Poszukaj wspólnej płaszczyzny. Sprawdź, co was łączy - wartości, obawy, poglądy polityczne, typ przyjaciółek, wiara, ulubione potrawy, radości i frustracje, dziwactwa, gesty, cechy fizyczne albo gust - i sporządź listę podobieństw. Zapewne masz wobec siebie bezpodstawnie wysokie oczekiwania i również pozbawioną podstaw niską samoocenę, choć w głębi serca wiesz, że w najważniejszych sprawach „jesteś tylko człowiekiem”. Gdy odnajdziesz podobieństwa, wtedy obraz matki nabierze ludzkich cech.

Zdjęcie matki z piedestału stanowi cudowne i poruszające przeżycie. Gdy maleją obawy, że będzie nami pogardzać albo ją rozzłościmy, możemy z ciekawością odkrywać, jaka jest. Przypomnij sobie, co wiesz o dzieciństwie matki, ponieważ dzieci wydają się nam zwyczajne, jesteśmy mniej skłonni do potępiania ich lub uwielbiania. Kilka lat temu mama opowiedziała mi, że w dzieciństwie marzyła o szczeniaku, którego mogłaby przytulać. Wiedziałam, że boi się kotów i założyłam, że lęka się wszystkich zwierząt. Kiedy opowiedziała mi tę historię, natychmiast wyobraziłam ją sobie jako pucołowatą, smętną dziewczynkę, a nie doskonałą, wyidealizowaną Matkę, ani tym bardziej Wiedźmę, która sprowadza na ziemię wszelkie zło.

Gdy opowiedziała mi kolejną anegdotę z dzieciństwa, dostrzegłam też jej inne cechy. W pierwszej klasie dzieliła szafkę z dziewczynką, która zawsze przychodziła wcześniej do szkoły. Koleżanka regularnie zostawiała w szafce drugie śniadanie, które apetycznie pachniało konserwowym ogórkiem. Przez wiele miesięcy mama codziennie rano zjadała śniadanie koleżance. Coś niezwykłego u dziecka, które zwykle zachowywało się bardzo grzecznie! Po raz kolejny okazała się człowiekiem, a nie ideałem lub istotą godną pogardy.

### Napisz biografię matki

W zmianie obrazu matki pomoże ci napisanie lub nagranie jej biografii. Gdy zaczniesz normalnie myśleć o swej matce, zauważasz, że przecież nie pojawiła się za dotknięciem czarodziejskiej różdżki jako dorosła i ukształtowana osoba. Nie jest wolna od wpływów dzieciństwa, rodziny, która ją wychowała, środowiska oraz historii i kultury. Jeśli twoja matka żyje i zechce z tobą rozmawiać, gorąco zachęcam, abyś przeprowadziła z nią wywiad. Często już samo to, że prosisz ją, by o sobie opowiedziała, sprawia, że matka nabiera w twoich oczach ludzkich cech. Przestaje myśleć, że ty się nad nią wywyższasz, a ona musi sprostać wygórowanym wymaganiom. Wiele matek po prostu cieszy się z zainteresowania córek.

Jeśli z jakichkolwiek powodów nie możesz bezpośrednio porozmawiać z matką, popytaj o nią jej znajomych. Jeśli umarła, przeczytaj, w jaki sposób moje studentki analizowały życie własnych matek.

Możesz również poprosić kogoś innego o przeprowadzenie z nią wywiadu, a ty porozmawiaj z mamą koleżanki i porównajcie notatki. To ćwiczenie daje nową perspektywę, która może was zaskoczyć. Anna Quindlen zauważyła:

**„Moje przyjaciółki opowiadały, jak matki nimi manipulują i krytykują, robiąc złośliwe uwagi, ale kiedy poznałam te kobiety, nie dostrzegłam w nich cech opisywanych przez córki. Wydawały się inteligentne, myślące i dobre. Ale nie mam prawa nikogo osądzać. Dla mnie są po prostu ludźmi, nie wzorcem, do którego przymierzam się przez całe życie i publicznie piętnuję, a prywatnie znajduję podobne wady w sobie”.**

Poproś matkę (albo osobę, którą o nią wypytyjesz), aby opowiedziała ci o swoim życiu wszystko, co pamięta, począwszy od narodzin. Nie protestuj, jeśli woli zacząć od rodziców. Zainteresowanie przodkami jest dobrą okazją do znalezienia wspólnej płaszczyzny i ułatwia rozmowę.

Przed rozmową przeczytaj Aneks B - zawiera tematy, które psycholog Karen Glasser Howe podsunęła studentkom piszącym biografie matek, oraz ułożone przeze mnie dodatkowe pytania, koncentrujące się na mitach dotyczących matek. Oczywiście, możesz je dowolnie zmieniać. Howe twierdzi, że pisanie biografii pomogło jej studentkom lepiej zrozumieć matki i odnaleźć poczucie bliskości.

Zapytaj matkę o wszystkie doświadczenia związane z tobą. Poświęć dużo czasu na wydarzenia przed twoimi narodzinami, ponieważ z pewnością mało o tym wiesz. Wyszła za męża za twojego ojca, czy żyła z nim bez ślubu? Jak się czuła pierwszego dnia, gdy zamieszkali razem? Co myślała o zmianie nazwiska? Czego oczekiwała po ich związku? Jak im upłynął pierwszy rok? Była zaskoczona, rozczarowana czy szczęśliwa? Jak się czuła w roli żony (lub partnerki) - kucharką, gospodynią domową? Jeśli nie zostałeś adoptowana, zapytaj, czy zaplanowała ciążę? Jak się czuła, gdy się dowiedziała, że oczekuje dziecka? Z jakich powodów była szczęśliwa i czego się bała? Jak przebiegła ciąża? Jak się zachowywałaś w łonie: kopałaś, czy byłaś spokojna? Jak wyglądał poród? Jeśli zostałeś adoptowana, spytaj, kiedy postanowiła przysposobić dziecko? Jak to załatwiła? Co czuła na kolejnych etapach procedury adopcyjnej?

Co czuła, gdy po raz pierwszy cię zobaczyła? (Powiedz jej, że wiele matek nie przeżywa uniesień, więc wcale nie jest nienormalna). Czy pamięta, kiedy pierwszy raz została sama z tobą w domu? Czy bardzo się bała? Które obowiązki przy noworodku sprawiały jej przyjemność, a co doprowadzało ją do szału? Jak reagowała na ograniczenia związane z macierzyństwem? Czy

powiedziała komuś o swoich lękach i z jaką reakcją się spotkała? Czy uważała siebie za złą lub nieprzystosowaną matkę?

Kiedy we wspomnieniach dotrze do chwili twoich narodzin, powiedz jej, że żadna kobieta nie uważa macierzyństwa za proste zadanie i chcesz wiedzieć, co wtedy przeżywała. Nie szukasz ostatecznej prawdy, ale pragniesz poznać jej punkt widzenia.

Zapytaj, czy prosiła o rady dotyczące opieki nad dzieckiem i czego się dowiedziała. Czy informacje okazały się przydatne? Możesz też odszukać w jej biblioteczkę poradniki o wychowaniu dzieci, z których korzystała, gdy byłaś małą. Przeczytaj je, w ten sposób odkryjesz, jakie zasady próbowała wcielić w życie.

W trakcie wywiadu zwracaj baczną uwagę na jej reakcje. Jeśli zauważysz błysk w oku matki, draż temat. Ale nie rezygnuj, gdy dostrzeżesz napięcie, smutek czy gniew. Mama może być spięta lub rozgniewana, ponieważ w przeszłości nikt nie chciał służyć o tym konkretnym doświadczeniu albo nikt się nim nie interesował. Napięcie, smutek i gniew stanowią oznaki, że coś chce się ujawnić, by mogło zostać uzdrowione. Czasem tylko zapamiętaj negatywne emocje, odczekaj i później wróć do tego tematu. Jeśli będziesz cierpliwa, być może sama powie coś więcej.

Przeczytałam doskonałe książki o trudach macierzyństwa, a moja matka otwarcie mówiła o swoich doświadczeniach. Ale dopiero gdy zaczęłam ją metodycznie wypytywać, dostrzegłam zaskakujące aspekty jej życia, dzięki którym odkryłam jej ludzkie oblicze i nowy wymiar naszego związku.

Z przyjemnym zaskoczeniem słuchałam, że moje narodziny ją uszczęśliwiły. Kochałam moje maleństwo, ale przytłaczało mnie poczucie obowiązku i zmęczenie, więc sądziłam, że czuła to samo. Wyjaśniła mi, że gdy ja się urodziłam, lekarze zalecali młodym matkom dużo wypoczynku i zabraniali chodzenia po schodach. Dziś od kobiet wymaga się roli superwoman: mają urodzić dziecko, zeskoczyć ze stołu porodowego i ugotować kolację, równocześnie karmiąc noworodka. Tymczasem lekarz nakazał jej relaks, więc nie czuła się winna, gdy pomagały jej babka i niania, a ona mogła cieszyć się nowo narodzoną córeczką.

Z przykrością usłyszałam, że matka miała problemy z karmieniem piersią. Kiedy powiedziała pediatrze, że męczy mnie kolka, obarczył ją winą, ponieważ — jego zdaniem — mnie irytowała. Autorytatywne wyjaśnienie bardzo ją zdenerwowało i straciła pokarm, potwierdzając w ten sposób przekonanie lekarza o jej niedoskonałości. A tymczasem problemy mojej matki powstały w wyniku połączenia braku pewności siebie z mitami o wrodzonych umiejętnościach macierzyńskich i o wszechwiedzy specjalistów na temat niemowląt.

Arielle, która nie utrzymuje kontaktów z matką, ponieważ wprawiły ją w głęboki niepokój, wypracowała własną metodę, aby inaczej spojrzeć na ich związek. W dzieciństwie matka regularnie ją biła, toteż Arielle uznała siebie za bezwartościową i zasługującą na złe traktowanie, zwłaszcza że była najstarsza z licznego rodzeństwa, a matka znęcała się wyłącznie nad nią. Nawet po latach, w obecności matki, wracało poczucie, że do niczego się nie nadaje. Kiedy wreszcie postanowiła spisać wszystko, co wie o życiu matki, i zaczęła chronologicznie porządkować notatki, doznała olśnienia. Wiedziała, że dziadkowie byli bardzo purytańscy oraz zawsze powtarzali matce, aby „trzymała się z daleka od chłopców”. Mimo ostrzeżeń matka zaszła w ciążę w wieku piętnastu lat, co na ówczesnej wsi oznaczało rezygnację ze szkoły. Kiedy Arielle zapisała datę opuszczenia przez matkę szkoły średniej, a następnie dzień swoich urodzin, zdała sobie sprawę, że matka przerwała naukę z jej powodu. Było to nadzwyczajne odkrycie, ponieważ matka nieustannie zachęcała wszystkie swoje dzieci do zdobycia jak najlepszego wykształcenia. Arielle zrozumiała, że jej narodziny zmusiły matkę do porzucenia najważniejszego marzenia — o kontynuowaniu nauki. Dzięki tej świadomości nie usprawiedliwiła wprawdzie przemocy, której matka dopuszczała się wobec niej w dzieciństwie, ale znalazła wyjaśnienie, dlaczego tak się działo, nie uważała już, że zasługuje na bicie i zaczęła łagodniej oceniać matkę. Chociaż się nie pojednały, Arielle toleruje jej obecność.

#### Zastanów się nad zmaganiem matki

Kiedy patrzymy na innych z dystansu, rzadko dostrzegamy skazy. Aby pozbyć się wyidealizowanego obrazu matki, warto z bliska przyjrzeć się jej zmaganiom i próbom, na które wystawiało ją życie. Od kiedy pamiętam, ojciec miał w biurze plaketkę „Bądź dobry, ponieważ wszyscy, których spotykasz, prowadzą trudną walkę”. Tymczasem nie zauważamy bojów naszych matek. Na ich barkach spoczywa ogromna odpowiedzialność: muszą oceniać nasz rozwój, wskazywać, pod jakim względem powinniśmy się poprawić lub zmienić, karać nas, gdy zeszyliśmy z właściwej drogi, oraz wiedzieć, kiedy zakończyć wychowywanie. Dlatego nie powinniśmy się dziwić, że skoncentrowane na własnych oczekiwaniach, nie dostrzegamy jej problemów.

Ponadto wiele matek, ulegając presji, stara się dorównać wyidealizowanemu obrazowi macierzyństwa i ukrywa przed nami trudności. Wielu wmówiono, że nie powinny „obciążać” dzieci wątpliwościami i niedostatkami rodziców. Dlatego większość z nas nie zna prawdy, a brak tej wiedzy jeszcze bardziej nas dzieli. Im więcej wiemy o drugiej osobie, tym bliższa staje się nam dzięki odkryciu, jak dużo nas łączy.

Wiele lat temu zobaczyłam samotną walkę kobiety i w dramatycznych okolicznościach ujrzałam ludzkie oblicze pod maską niezłomności. Ta kobieta była moją szefową, ale — podobnie jak matka — sprawiała wrażenie nadczłowieka. Awansowała na wysokie stanowisko, które piastowali wyłącznie mężczyźni, nadzorowała pracę dużego zespołu wykonującego skomplikowane i trudne zadania. Pewnego dnia dowiedziałam się, że będzie miała operację oczu i chciałam dać jej prezent. Wiedziałam tylko, że lubi muzykę, więc kupiłam grający breloczek. Ale uznałam, że to za mało i wpadłam na pomysł drobnych upominków związanych ze wszystkim zmysłami — poza wzrokiem — które sprawiłyby jej przyjemność w czasie rekonwalescencji. Wybrałam cytrynowe mydełko, aksamitny drobiazg miły w dotyku i zelki.

Od znajomych dowiedziałam się, że moje prezenty bardzo ją wzruszyły. Uznała, że wiem, jak bardzo boi się utraty wzroku i chce jej powiedzieć: „Nawet jeśli oślepniesz, będziesz mogła korzystać z innych zmysłów”. A nawet o tym nie pomyślałam, bo za mało ją znałam, a ona nikomu w pracy nie przyznała się do swoich obaw. Uważaliśmy ją za niezwykle silną, więc nie podejrzewaliśmy, że może się czegoś lękać.

Matki często ukrywają przed córkami kłopoty oraz własną bezradność, a ponieważ mogą łatwo wpływać na uczucia innych, wiele z nas błędnie sądzi, że są niezniszczalne i wszechmocne. Kiedy zaczynasz analizować zmagania matki, pamiętaj, że inne kobiety najczęściej wymieniają następujące trudności: niepewność, czy dobrze zajmują się dziećmi, osamotnienie, zmęczenie fizyczne, świadomość własnej niedoskonałości, ptzytłaczające poczucie odpowiedzialności oraz lęk przed niepowodzeniem. Wiele matek musi również walczyć z dyskryminacją rasową, boryka się z licznym potomstwem, upośledzeniem, chorobą lub śmiercią dziecka; mają nieakceptowaną orientację seksualną, padają w dzieciństwie lub później ofiarami przemocy, mają niskie dochody, są przepracowane, niedoceniane, molestowane seksualnie w pracy, rozwiodły się, zostały porzucone, są skonfliktowane z innymi członkami rodziny, odpowiadają za bliskich, nie mogą zrealizować marzeń i planów. Każda matka dźwiga przynajmniej kilka takich ciężarów.

Pomyśl, jak przeciwności, z którymi borykała się twoja matka, wpłynęły na jej postępowanie. Pamiętaj, że była zbyt zmęczona, aby się z tobą bawić, a może zirytowana lub spragniona miłości? Może w tym czasie ciężar okazywał się ponad jej siły? Jeśli nie jesteś pewna, spytaj ją albo osoby, które ją znały. Według ostatnich szacunków przynajmniej jedna trzecia matek, a w rzeczywistości zapewne połowa, padła ofiarą różnego typu molestowania - seksualnego w dzieciństwie, napaści seksualnej, gdy była dorosła, albo przemocy ze strony



partnera. A ponieważ bezpośrednim tego skutkiem jest niskie poczucie własnej wartości, brak pewności siebie oraz lęki, większość dostrzeganych przez nas wad matek zapewne po części łączy się z syndromem ofiary, choć nie zdajemy sobie z tego sprawy.

Moja pięćdziesięcioletnia studentka Julia powinna opisać dzieje matki, aby wykonać jedno z zadań zaliczeniowych, ale nie miała ochoty przeprowadzać wywiadu z wiekową rodzicielką. Wyjaśniła: „Matka nigdy mi nie ufała. Przez cały okres dojrzewania nie spuszczała mnie z oka, co bardzo mnie irytowało”. Po rozmowie z matką przyszała do mnie i oto co powiedziała:

„Kiedy zapytałam matkę: »0 jakiej przyszłości marzyłaś, kiedy chodziłaś do szkoły średniej?« - nie odpowiedziała wprost na to pytanie, tylko wyznała: »Miałam trzynaście lat, kiedy w ubikacji zostałam zgwałcona przez mężczyznę, którego później musiałam poślubić - twojego ojca. Nie chciałam, żeby ciebie spotkało coś podobnego. Dlatego, gdy dorastałaś, nie spuszczałam cię z oka«”.

Julia zupełnie inaczej spojrzała na postępowanie matki. Zdała sobie sprawę, że ścisła kontrola nie oznaczała braku zaufania, lecz miłość i pragnienie osłaniania córki. Kończąc opowieść, matka spojrzała na nią szeroko otwartymi oczami i dodała: „Widzisz, moja droga, nie miałam nawet okazji, aby się zastanowić, kim chciałabym zostać”.

Kiedy poznajemy zmagania matki, rany, które nam zadała, wydają się mniej dotkliwe i stwierdzamy, że nie kierowała nią złośliwość lub chęć wyrządzenia nam krzywdy. Martwiła się rozwodem albo brakiem pieniędzy. Możemy wreszcie docenić, ile dobrego dla nas zrobiła wbrew wszelkim przeciwnościom, jej macierzyństwo nie było usłane różami, a wychowanie dzieci wymagało pracy, siły i przemysłności. Jeśli potrafimy odnaleźć jej ukryte zalety, zdołamy je również odkryć w sobie.

Powyższe metody można zastosować w bardzo konkretnych sytuacjach, z którymi się borykacie, a część z nich omówimy w rozdziale ósmym. Na przykład odkrywanie zmagania matki czy jej punktu widzenia rzuca światło na nasze przekonanie o niedostatku troski i wsparcia.

Jedna z moich przyjaciółek, porównując niedawno stosunek swoich rówieśnic do matek, uświadomiła sobie, że jej mama zawsze zachowywała dystans. Oto co od niej usłyszała:

**„Masz rację. Twój pediatra kazał nauczyć cię niezależności i starałam się to zrobić. Dopiero później dostrzegłam, że zapewniając ci niezależność, straciłam łączące nas więzy emocjonalne. Zapewne są sposoby połączenia niezależności z utrzymaniem bliskości, ale odkrywam je dopiero teraz. Było nas w domu dziesięcioro i rodzice nie mieli czasu na rozpieszczanie. Po prostu byli zbyt zajęci”.**

## Przyjrzyj się wadom matki

Jeśli właściwie przeanalizujesz wady matki, nie będziesz jej za wszystko obwiniąta i będziesz miała do niej mniej pretensji. Jak dowiedziałyście się z rozdziałów drugiego i trzeciego, obwinianie i poniżanie wydaje się łatwym rozwiązaniem, ale w istocie stanowi bezproduktywną metodę radzenia sobie z nieprzyjemnym czy krzywdzącym zachowaniem. Konsekwencją porzucenia drogi na skróty i podjęcia próby — jak mówią Indianie — „chodzenia w cudzych mokasynach” są zrozumienie i rozwój.

Możesz wykorzystać różne sposoby, ale wszystkie polegają na wyobrażeniu sobie, że znalazłaś się w sytuacji matki. Jeśli się na nią gniewasz albo wiele was dzieli, podejdziesz do tych ćwiczeń z niechęcią, jednak warto wysilić wyobraźnię. W najgorszym razie odkryjesz inny styl życia i odmienne doświadczenie. Ale, być może, zrozumiesz życie matki.

Simone jest pisarką, która w wieku siedemdziesięciu dwóch lat spróbowała przejść się w mokasynach matki, pisząc opowiadanie o ich związku:

**„Zawsze bardzo surowo mnie traktowała, nakazując wykonywanie najgorszych i najcięższych prac w gospodarstwie. Dorastając, czułam się jak Kopciuszek, zanim spotkał dobrą wróżkę. Opisałam moją relację z matką w opowiadaniu, ale czasopismo, które je zamówiło, nie chciało go opublikować, bo zdaniem redaktorów było zbyt przygnębiające, a postać matki jednowymiarowa i odstręczająca.**

W pierwszej chwili zawołałam: »Ależ ona naprawdę taka jest!«. Później, aby dostać honorarium, uzupełniłam je fragmentami, w których opisywałam rzekomą frustrację i samotność matki pracującej na roli. Uważałam, że są całkowicie wysane z palca. Dopiero po latach rozmawiałam z kobietą, która poznała matkę, gdy wyszła za mąż. Wyjaśniła mi, że matka rozpaczliwie marzyła o karierze pianistki, jednak mój ojciec zabronił jej występów. I choć odnosiła sukcesy artystyczne, chciał, żeby pomagała mu na farmie. A ja widziałam tylko, że grała na pianinie dla przyjemności”.

Takie opowieści udowadniają, że wiemy o naszych matkach więcej, niż sądzimy, wystarczy odpowiednio zinterpretować aluzje i odbierane sygnały.

Wybierz najwłaściwszą dla siebie metodę analizowania najgorszych wad matki. Możesz przywołać jakieś szczególnie bolesne wydarzenie i zapytać wprost, czemu cię wówczas źle potraktowała oraz co wtedy czuła i myślała. Niewykluczone, że na razie uznasz taką rozmowę za zbyt trudną, choć często brakuje nam istotnej informacji, ponieważ baliśmy się o nią zapytać. Albo, podobnie jak Simone, napisz (lub ułóż w głowie) opowiadanie o życiu matki.

Umieść w nim wszystko, co ci przychodzi na myśl, ale staraj się uczynić z niej sympatyczną bohaterkę. Jeśli nie darzysz mamy ciepłym uczuciem, może to okazać się trudne, ale przekonasz się, że wysiłek się opłaci.

Oto co powiedziała Phoebe po warsztatach poświęconych matkom i córkom: „Kiedy zaczęłam pisać, przychodziły mi do głowy tylko irytujące sprawy. Ale ponieważ zadanie polegało na uczynieniu z matki sympatycznej postaci, zaczęłam szperać w pamięci i od razu pojawiło się wspomnienie rozkosznego zapachu rosołu. Prawie natychmiast owładnęły mną przyjemne uczucia, między innymi przypominałam sobie miękkość jej policzka, gdy w wieku czterech lat dostałam gorączki”.

Jeśli nie udaje ci się stworzyć z niej miłej postaci, przypomnij sobie największe krzywdy, jakie ci wyrządziła. (Pomogą w tym notatki sporządzone na początku lektury tej książki). Następnie wyobraź sobie, że to ty jesteś sprawczynią tych okropności i napisz opowiadanie, w którym wyjaśnisz motyw swojego postępowania. Wystarczą dwie Linijki. Możesz przeprowadzić wywiady z kobietami, które podobnie traktowały córki, aby dowiedzieć się, co je do tego skłoniło. Moja studentka Nora dopiero po rozmowie z innymi matkami uciekającymi się do przemocy zaczęła rozumieć, czemu matka ją biła.

#### Znajdź w matce cechy godne szacunku

Do tej pory uczyłowieczanie matki polegało na ćwiczeniach, dzięki którym poznawałaś jej losy, aby lepiej rozumieć, dlaczego swoim zachowaniem sprawiała ci ból. Teraz skoncentruj się na jej zaletach, chociażby na poczuciu humoru albo talencie do rozwiązywania krzyżówek.

Najpierw znajdź powody, dla których mogłabyś szanować matkę. Pomogą ci w tym odkrycia dokonane podczas analizowania jej zmagania z życiem. Stacey w wieku siedmiu lat dowiedziała się, że matka cierpi na poważne zaburzenia psychiczne i dlatego nie można zapraszać gości do domu. Na progu nowego milenium Tipper Gore nazwała schorzenia psychiczne „ostatnim wielkim piętnem dwudziestego wieku”, ale w latach pięćdziesiątych dyskryminacja chorych była znacznie większa.

Mimo to matka Stacey powiedziała:

**„Kochanie, czasem robię dziwne rzeczy, bo cierpię na coś, co się nazywa choroba psychiczna. Starałam się ze wszystkich sił ją pokonać, ale nic nie mogę poradzić. Kiedy dziwnie się zachowuję, nie wolno ci zapraszać do domu koleżanek. Nie chciałabym, aby pomyślały, że ich nie lubisz. Dlatego najbliższym przyjaciółkom możesz powiedzieć, że nie mogą tu przychodzić, ponieważ jestem chora psychicznie”.**

Stacey potraktowała słowa matki naturalnie, jak na dziecko przystało. Dopiero gdy skończyła czterdzieści lat, zdała sobie sprawę z jej poświęcenia. Matka nadal mieszka w małym miasteczku, w którym dorastała Stacey, i ponosi konsekwencje tego, co córka powiedziała przyjaciółkom o jej problemach. Otoczenie nadal utożsamia chorobę psychiczną z szaleństwem i matka Stacey wiele wycierpiała z powodu pogłosek krążących na jej temat, a wywodzących się z niewiedzy.

Oto wypowiedź Stacey: „Chciałabym, żeby ludzie przestali rozpuszczać złośliwe plotki o mojej matce i zastanowili się nad tym, co zrobiła. Doskonale wiedziała, że jeśli pozwoli mi wyznać prawdę, wieść szybko się rozniesie i zostanie zniekształcona. W ten sposób sąsiedzi stworzyli niewiarygodnie groteskową historię. Zamiast plotkować za jej plecami, powinni jej dać order za odwagę”.

Córki pracujących matek mogą sobie uświadomić, jak trudne i wycieńczające jest codzienne łączenie macierzyńskich obowiązków z zawodowymi. Jeśli od razu nie przychodzi ci do głowy powody, dla których możesz szanować matkę, zastosuj inny sposób. Zapytaj innych, za co ją szanują, albo przypomnij sobie cechy, które podziwiasz w przyjaciółkach, i zastanów się, czy twoja matka też je posiada. Użyj wyobraźni: udawaj, że piszesz w jej imieniu odpowiedź na ogłoszenie i uzasadnij, dlaczego powinna zostać zatrudniona albo dziękuje za nagrodę, którą otrzymała. Nie ma znaczenia, o jaką posadę czy nagrodę chodzi; zaszukaj od czegoś zwyczajnego, na przykład faktu, że lubi kolibry. Zastanów się, o czym to świadczy. Zapewne darzy sympatią małe stworzenia albo szanuje przyrodę. Te sposoby uczłowieczania matki pomogą większości córek. Jednak niektóre matki okazują się wyjątkowo niedobre. Co mają zrobić ich córki?

### Niezwykłe trudne matki

**„Ktoś powiedział pewnej osiemdziesięciolatce, że nie wygląda na swój wiek! »Co też znowu! Przecież mam pięćdziesięcioletniego syna!«**

**— oświadczyła, siedząc na kanapie obok pięćdziesięcioletniej córki”.**

**anegdota opowiedziana przez przyjaciółkę**

Być może twoja matka, podobnie jak bohaterka zacytowanej wyżej historyjki, wielokrotnie cię zraniła i trudno ci zmienić jej postrzeżenie. Pośród wszystkich matek właśnie takie najłatwiej obarczać winą. Ale nawet jeśli miałas wyjątkowego pecha, postaraj się zobaczyć w niej człowieka. Dlaczego? Ponieważ obwinianie jej natychmiast zwalnia cię z odpowiedzialności. „Ona stanowi problem, nie ja!”. Ale dopóki uważasz ją za Złą Matkę, utrwalasz dzielące was nieporozumienia. Będziesz się bała, że odziedziczyłaś jej cechy i w końcu

sarna w to uwierzysz. Jak długo widzisz w niej tylko matkę i koncentrujesz się wyłącznie na tej jej roli, twoje poczucie tożsamości pozostaje w ścisłym związku z matką. Chociaż poprzez uczłowieczenie może nie stać się bardziej godna miłości lub łatwiejsza do zniesienia, postaraj się zrozumieć jej motyw. Wtedy zobaczysz, że okoliczności, które ukształtowały ciebie, różnią się od jej doświadczeń. Możesz chociażby odkryć, że jej żądza władzy wyływała z mitu o wyższości mężczyzn i nawet jeśli również silnie wpłynął on na ciebie, uznasz, że matka nigdy się nie wyrwała spod jego mocy, podczas gdy ty w wieku dwudziestu pięciu lat, (a może sześćdziesięciu pięciu) zorientowałeś się, jakie to kłamstwo.

Aby stwierdzić, że naptawdę nie możesz odbudować więzi z matką, musisz najpierw zobaczyć ją jako osobę ulegającą wpływom naszej kultury, a nie dojrzałą, monolityczną postać, która pojawiła się przy twoich narodzinach. Jak na ironię, wiele kobiet, które wybaczyły Freudowi okropne rzeczy, jakie głosił na ich temat, rozumiejąc, że stworzyły go jego epoka i kultura, nie potrafią w ten sam sposób podejść do własnych matek.

Niektóre z was po długim namyśle mogą uznać, że nie zdołają wybaczyć matce, ponieważ jest na wskroś zła albo głęboko zaburzona. Jeśli nie pomagają żadne z zaproponowanych tutaj ćwiczeń, pogódź się z losem. Ale zanim się poddasz, przeanalizujmy przykład destrukcyjnej matki. Czytając tę historię, postaw się na miejscu córki. Jeśli twoja matka była naprawdę okropna, zapewne utraciłaś wiarę w siebie, podobnie jak ta dziewczynka. Oto dalszy ciąg dziejów Resy i jej córki Rosemary zamieszczonych w rozdziale piątym. Rosemary trafiła do kliniki, ponieważ cierpiała na depresję.

Gdy Rosemary miała osiem lat, związek jej rozwiedzionej matki z Mike'em zaczął się rozpadać. Resa wciągnęła córkę w swoje problemy, nalegając, aby Rosemary błagała mężczyznę o pozostanie. W czasie kłótni Resy i Mike'a głodna, trzęsąca się z zimna i przerażenia Rosemary siedziała skulona w sąsiednim pokoju, próbując nie słyszeć ich krzyków. W pewnej chwili matka weszła do pomieszczenia i zwróciła się do córki: „Nie umiem sobie z nim poradzić. Ty spróbuj!”.

Jak oceniamy Resę? Na podstawie opisów jej rodziców i dziadków wiemy, że matka i babka Resy były znerwicowane i chłodne, a tylko czasami stać je było na zatty. Ojciec i dziadek zachowywali się sympatyczniej i delikatniej, ale nie interesowali się rodziną. Na podstawie mitów o wyższości mężczyzn i macierzyńskiej trosce uznano, że za trudności Resy winę ponoszą matka i babka, chociaż ojciec i dziadek również przyczynili się do ukształtowania jej egoistycznej osobowości. To dlatego Resa wierzy, że musi mieć partnera. Dopiero kiedy poznała Mike'a, kazała odejść mężowi, aby być „niezależną”.

Możesz obwiniać Resę za złe traktowanie Rosemary albo ją rozgrzeszyć, ponieważ - twoim zdaniem - zawinili rodzice i dziadkowie. Ocena zależy od twoich poglądów na temat wolnej woli. Niektórzy uznają Resę za całkowicie ukształtowaną przez przeszłość ofiarę okoliczności, która nie potrafi się zmienić. Inni zauważają, że dorosła osoba, decydując się na urodzenie dziecka, bierze na siebie obowiązek chronienia go bez względu na to, ile sama wycierpiała. Abstrahując od twojej oceny sytuacji, musisz przyznać, że zachowanie Resy wobec córki wynika z jej potrzeb, a nie jest winą Rosemary. Jeśli twoja matka sprawia wrażenie bezwzględego potwora, zobacz siebie w Rosemary: być może zniechędziłaś matkę albo obarczyłaś winą, aby udowodnić sobie, że nie zasługujesz na takie traktowanie. Jeśli potrafisz to zrozumieć, nawet jeśli nie zdołasz wybaczyć matce czy jej pokochać, przynajmniej spojrzysz na siebie łaskawszym okiem i nie będziesz opierała poczucia własnej wartości na chwiejnej podstawie zadawania bólu komuś innemu. Jeżeli osiągniesz choćby tyle, to i tak odniesiesz sukces.

Uczłowieczanie obtazu matki zaczyna się przede wszystkim od zmiany sposobu myślenia (przypominaj sobie, że twoja matka nie jest aniołem ani wiedźmą), chociaż z czasem mogą zmieniać się także uczucia. Tworzenie przymierza z matką (rzeczywiście lub tylko w twojej świadomości), polegającego na zmianie nastawienia, będzie kosztowało wiele emocji. Gdy dostrzeżesz w niej człowieka, zmieni się układ sił: matce pozostanie mniej więcej tyle samo mocy, a ty już nie będziesz czuła, że ona jest godna większego podziwu lub pogardy niż ty. Wprawdzie zawieranie sojuszu sugeruje wyrównane siły, ale tu chodzi raczej o stworzenie poczucia bliskości lub wspólnoty.

#### Tworzenie przymierza

Poprawa stosunków matki z córką wymaga obustronnych wysiłków, dlatego tak ważne jest stworzenie przymierza. Wiele metod omówionych wcześniej pomoże ci zrozumieć, że znajdujecie się po tej samej stronie barykady i nawiązać taki sojusz.

Nie sposób przecenić wagi tego kroku. Według terapeutki Nikki Gerrard lepiej myśleć wspólnie o budowaniu przymierza, niż ograniczyć się do „pomagania drugiej osobie” lub jednostronnych diagnoz i rozwiązań.

Oto kolejne etapy postępowania:

- szukanie przeskód,
- konfrontacja z władzą matki,
- wyznaczenie zakresu odpowiedzialności.

## Szukamy przeszkód

Jeśli spisałaś albo nagrałaś biografię matki, zaczęłaś tworzyć z nią przymierze. Jeżeli jeszcze tego nie uczyniłaś, weź ten sposób pod uwagę. Wiele mogłabyś zmienić, gdyby matka zobaczyła, że potraktowałaś ją na tyle poważnie, aby spytać o jej życie, wysłuchać odpowiedzi i uznać za ważne źródło informacji oraz zobaczyć w matce partnerkę na trudnej drodze poszukiwania sensu twojej egzystencji i waszego związku. Wiele kobiet, lubiących czytać biografie i oglądać filmy dokumentalne o kobietach, nigdy nie pyta matek o ich dzieje. Tymczasem przy budowaniu sojuszu bardziej liczy się sama chęć niż treść twojej prośby.

Jeśli matka nie poruszy tego tematu, zapytaj, co sądzi o waszych stosunkach. Poproś, żeby wymieniła kilka twoich czynów, które przyniosły jej radość albo ból. Pamiętaj, to ma być wywiad, a nie wymiana poglądów czy dyskusja. Im lepiej poznasz jej stosunek do problemu, tym łatwiej ocenisz, co powinnyście razem zrobić.

Jeśli uznasz w trakcie rozmowy, że nie odpowiadają ci słowa matki, nie przejmuj się, przecież macie budować sojusz poprzez uważne słuchanie i spojrzenie na wasz związek z jej punktu widzenia. Masz tylko zbierać informacje. Wyobraź sobie, że jesteś obcą osobą, której przyjaciółka na przyjęciu opisuje siebie i córkę. Dzięki temu zauważysz, którymi aspektami waszego związku matka najbardziej się przejmuje, a będzie mówiła szczerze, wtedy gdy wysłuchasz wszystkiego bez oceniania, nie broniąc własnych pozycji. Nie możesz przerywać jej okrzykami: „Ależ, mamo, ja tego nie robię!” albo „Zawsze faworyzowałaś moją siostrę!”.

Jeśli zamierzasz rozmawiać z matką o tym, co was dzieli, przejrzyj ponownie fragment rozdziału szóstego zatytułowany „Związek dwojga”, który pomoże ci rozstrzygnąć, jak najlepiej poruszyć interesujący cię temat. Możesz zacząć od stwierdzenia, że pragniesz zacieśnić więzy albo wprowadzić swobodniejsze kontakty i chciałybyś, aby matka znalazła czas na rozmowę o tym. Zaproponuj, żeby spojrzała na waszą relację jak na kinetyczną rzeźbę, która zawsze będzie się zmieniać niezależnie od was (starzenie się, oczekiwania społeczne), choć do pewnego stopnia możecie na te przemiany wpływać.

Niech matka wszystko spokojnie przemyśli. Uprzedź, że zadzwonisz za kilka dni, żeby poznać jej decyzję. Jeśli odpowie, iż nie jest zainteresowana zmianą, spytaj o powód. Kiedy go poznasz, będziesz mogła mu szybko zaradzić. Jeśli obawia się wyliczanki popełnionych przez nią błędów, uspokój ją, że wcale nie zamierzasz tego robić. Możesz również dać jej tę książkę, mówiąc,

że ją przeczytałaś i chciałaś o niej podyskutować. Jeśli będzie potrzebowała więcej czasu albo nie zdołasz pokonać jej oporów, i tak poczujesz się lepiej, znając obawy matki. Przy okazji zrozumiesz na przykład, że kieruje nią lęk, a nie brak zainteresowania albo zapiekły gniew na ciebie, który uniemożliwia jej jakąkolwiek rozmowę.

Nawet gdyby pierwsza próba się nie powiodła, w poniższym podrozdziale znajdziesz wskazówki, jak tworzyć sojusz. Bez względu na to, czy napisałaś biografię matki i uzyskałaś jej zgodę na rozmowę o waszej relacji, czy też nie, możesz z nią pomówić o sprawach poruszanych w rozdziałach trzecim, czwartym i piątym. Najlepiej zacznij od opisanie spolaryzowanych wizji matki i wytłumacz, że syndrom obwiniania wynika zarówno z mitów o Doskonałej, jak i o Złej Matce. Szybko cię zrozumie — wszak doświadczyła tego na własnej skórze — i stworzycie wspólną płaszczyznę. Powiedz otwarcie, że nie zamierzasz jej idealizować ani przekreślać. Być może po raz pierwszy od chwili, gdy została matką, ktoś nazwie przy niej te stereotypy, oceni je negatywnie i powie: „Idźmy dalej”.

W rozmowie opisz zwłaszcza te mity, które twoim zdaniem najsilniej na nią wpłynęły. W ten sposób od pierwszej chwili uświadomisz jej, że twoim celem jest wspólna wyprawa odkrywczą. Dzięki temu nie będzie musiała walczyć o pozycję „matki na piedestale”, przestanie obawiać się krytyki i odrzucenia. Możesz przeprowadzić taką wymianę zdań z matką, nawet jeśli nie chce rozmawiać z tobą bezpośrednio o waszym związku.

Zapytaj o jej samopoczucie. Matki powinny zaspokajać potrzeby innych, więc rzadko pytamy o ich pragnienia. Muszą pomagać nam w radzeniu sobie z lękami i w osiąganiu celów, dlatego nie interesujemy się ich obawami i planami. Zadanie pytania będzie wzruszającym sposobem pokazania jej, że chcesz być jej sprzymierzeńcem. Freda Paltiel, która była doradcą kanadyjskiego ministra zdrowia i opieki społecznej do spraw równego statusu kobiet, proponuje, abyś poprosiła matkę o opisanie samej siebie w kategoriach „potrzeb, ryzyka i zadań”. Jakie są jej potrzeby ogólnie i w odniesieniu do waszego związku? Co ryzykuje, poprawiając wasze relacje? Czy chce podjąć ryzyko? Co pragnie osiągnąć dla was i dla samej siebie?

### Konfrontacja z władzą matki

Pora stanąć twarzą w twarz wobec potęgi własnej matki. Choć ćwiczenia w ucłowieczaniu jej wizerunku uświadomiły ci zapewne równowagę waszych sił, matka powinna również popracować nad tym zagadnieniem i omówić je z tobą. Jak przeczytałyśmy w rozdziale piątym, matki dzierżą nad dziećmi pewien rodzaj władzy i w naszej kulturze wszyscy uważają ją za groźną.



Właśnie z tego powodu wiele córek i synów jest nadmiernie wyczulonych i niesłusznie interpretuje zainteresowanie, troskę, radę albo propozycję pomocy ze strony matki jako nadużywanie przez nią siły. Musisz jasno postawić sprawę. Powiedz otwarcie, że uważasz za niesprawiedliwe potępienie władzy matki i uznawanie jej za niszczącą. Wyznaj również, czym ona jest dla ciebie. Czy matka cię inspiruje, sprawia, że czujesz się kochana, chociaż równocześnie potrafi zawstydzić lub obudzić poczucie niskiej wartości. Córki często ze zdumieniem odkrywają, że matki nie zdawały sobie sprawy, jak wielką władzę mają nad nimi nawet w dorosłym życiu. W rzeczywistości, jak to opisałam w rozdziale piątym, zwykle czują się zupełnie bezradne.

Dopiero gdy przestaniemy uważać matkę za wszechmocną, jej siła zaokazuje się nie tak groźna, jak sądziłyśmy i stwierdzimy, że nie byłyśmy zupełnie bezradne w kontakcie z nią, zdołamy stworzyć przymierze. Można zmierzyć się z władzą matki i zmniejszyć jej wpływ poprzez wykpienie jej, jak to uczynił Portnoy. Pisarka Rebecca Goldstein napisała: „Sparodiowałam [matkę], aby nieco rozcieńczyć jej zdumiewającą moc”.

Pisząc tę książkę, odkrywałam, jak wyolbrzymiam destrukcyjną władzę matki. Czułam, ile nas dzieli, i chciałam powiedzieć jej przez telefon, że bardzo ją kocham. Wówczas zdumiona stwierdziłam, że coś mnie powstrzymuje przed rozmową. Analizując przyczyny, zdałam sobie sprawę, jak bardzo się boję, że lekceważąco potraktuje moje wyznanie, chociaż nie miałam powodów, by tak sądzić. Wręcz przeciwnie, mama zawsze odnosiła się do mnie ciepło i otwarcie wyrażała uczucia. A jeśli będzie zajęta, kiedy do niej zadzwonię? Ciągle umieramy ze strachu przed odrzuceniem bez względu na to, jak mało jest to prawdopodobne i ile mamy lat.

Konieczne pozwól matce opisać, jaką dzierzysz nad nią władzę. Oto co mi powiedziała typowa matka: „Moja córka może sprawić jednym spojrzeniem lub słowem, że poczuje się głupia lub uznam, że naprawdę jestem w porządku”. Córki ulegają presji uważania władzy matek za niebezpieczną i zapominają o własnej sile. Aby zbudować prawdziwe przymierze, córki muszą zdać sobie sprawę, jak oddziałują na matki.

Stwórzcie sojusz oparty na zrozumieniu możliwości każdej z was. Ale matki i córki żyją w mizoginicznej kulturze, dlatego zdołamy poprawić nasze życie tylko w ograniczonym zakresie. Nie lubimy tej świadomości, wiemy, że nie możemy sobie w wystarczający sposób pomóc. Niechętnie mówimy o własnych potrzebach, bo to obnaża bezsilność drugiej strony. Dlatego omów z matką wzajemne oczekiwania. Wszak obie doświadczacie frustracji i bezradności, gdy na przykład sama nie potrafisz skłonić rodziny, aby szanowała

matkę za jej pracę w domu, a ona nie zdołała cię uchronić przed wykorzystywaniem seksualnym albo skłonić męża, by traktował cię z szacunkiem. Takie rozważania budzą ból, dlatego należy zadbać o właściwy komfort emocjonalny, założywszy, że matki i córki pragną pokonać dzielące je bariery.

#### Wyznaczamy zakresy odpowiedzialności

Teraz razem powinnaś omówić z matką, za co każda z was odpowiada. Na przykład zaproponuj, że obie będziecie:

- szanować nawzajem swoje mocne strony;
- przyznawać sobie nawzajem prawo do bycia niedoskonałą i nie potraktujecie tego jako porażki lub zdrady;
- rozumieć, że do większości wybuchów, które spowodowały gniew lub ból, nie doszło ze złej woli, lecz były one owocem przekonań społecznych, ujawniających się w obwinianiu matki i w mitach.

Ustalcie również, że obie rozumiecie, że:

- matka nie odpowiada za zaspokojenie wszystkich potrzeb córki (mit drugi);
- córka nie odpowiada za zapewnienie i utrzymanie dobrej reputacji matki poprzez własne nienaganne zachowanie (mit pierwszy).

Następnie przejrzyjcie rozdziały czwarty i piąty, aby sprawdzić, czy błędnie nie uważałyście siebie lub tej drugiej za winną skutków innych mitów.

Twoim celem jest zbliżenie z matką lub nawiązanie z nią swobodniejszych kontaktów, więc musisz uważać na zjawisko obwiniania matki. Chociaż sama możesz nie przypisywać jej odpowiedzialności za wszystkie problemy, inni nadal będą to czynić. Potrzebujesz szczególnej wrażliwości, aby natychmiast zareagować, kiedy usłyszysz podobną opinię.

Gdy rozpoczynałam pisanie tego rozdziału, w telewizji występowała znana autorka promująca swoją najnowszą książkę, w której twierdziła, że superwomen mają niskie poczucie bezpieczeństwa, ponieważ ich matki wysoko ustawiały poprzeczkę, a córki „nie potrafią odciąć się od matek”. Takie stwierdzenia najczęściej wypowiadają autorytety i trudno w nich dostrzec błąd polegający na przypisywaniu winy matce. Kiedy zrozumiesz, że musisz uważać na podobne opinie, będziesz w połowie drogi ku nawiązaniu i utrzymaniu prawdziwego sojuszu z matką. Wasze przymierze stworzy podstawę, która pozwoli obalić mity i zająć się wspólnymi, konkretnymi problemami.

#### Wybierz i zdefiniuj problem

Kiedy już uczłowieczyłaś wizerunek matki i stworzyłaś z nią przymierze — bezpośrednio albo we własnym sercu — zauważysz, jak maleją niektóre problemy,

znów inne będą wymagały dłuższej, cierplivej pracy. Większość ćwiczeń opisanych w tym podrozdziale możesz wykonać samodzielnie, rozmawiając z matką lub przyjaciółką czy terapeutką. Zastosuj się do następujących zaleceń:

- wybierz jeden określony problem,
- opisz uczucia, które wywołuje,
- znajdź źródło problemu i określ, co w związku z nim czujesz.

Pamiętaj, rozpoczynasz proces uczenia siebie i matki. Każda z was może określić konkretny problem, ale obie musicie zdefiniować, jakie emocje powoduje oraz co, waszym zdaniem, go wywołało. Najłatwiej zacząć od mieszanych uczuć, którymi darzysz matkę. Spróbuj opisać ich przyczyny, a następnie dowiedzieć się, co w związku z tym czuje matka i jak ocenia źródła swoich emocji. (Warto powrócić do rozdziału szóstego i przeczytać jeszcze raz zasady i metody treningu ekspresyjnego).

Nie zaczynajcie od najpoważniejszej sprawy; łatwiej zająć się najpierw drobniejszym konfliktem, z którym obie sobie poradzicie. Może warto spojrzeć na coś, co cię zainteresowało, kiedy pracowałeś nad biografią matki.

Matka z córką, wykonując to ćwiczenie, odkryły, że zupełnie inaczej rozumieją pojęcie niezależności. Córka ustaliła limit na: „nie więcej niż parę wizyt miesięcznie”, tymczasem matka sądziła, że córka pozostanie niezależna, nawet widując się z nią codziennie. Obie odetchnęły z ulgą, zauważając, że problem polega na różnym podejściu do częstotliwości spotkań. Przedyskutowały odmienne poglądy, co było znacznie bardziej konstruktywne od oskarżeń, że córka nie dba o matkę, a matka za dużo od niej wymaga. Podczas kolejnych rozmów córka opisała podskórny lęk przed zbytnią zachłannością emocjonalną matki, której „nigdy nie będzie dość”, matka opisała niepokój o nadmierne odcinanie się dziecka. Obie dręczył podobny strach: córkę przed wchłonięciem, a matkę przed odrzuceniem. Problem powstał, ponieważ żadna nie przyznawała się do prawdziwych obaw i pragnień, żywiąc błędne przekonania co do zamiarów drugiej.

Eleanor, siedemdziesięcioośmioletnia wdowa, i jej córka Makaisha miały inne doświadczenia. Eleanor przewróciła się, złamała kość biodrową i po wyjściu ze szpitala musiała zamieszkać z córką. W drodze do domu pokłóciły się o trywialną sprawę. Kiedy po kilku dniach pielęgniarka odwiedziła Eleanor, starszka wybuchnęła płaczem, mówiąc, że chce wrócić do siebie, ale boi się sprawić przykrość córce. Pielęgniarka zadzwoniła do Makaishy i pomogła doprowadzić do rozmowy obu kobiet.

Zaczęły od zgodnego z prawdą wyznania wzajemnej miłości i żalu z powodu kłótni. W tym momencie pielęgniarka zachęciła je do określenia innych

uczuciu. Makaisha powiedziała: „Jestem zagubiona. Chciałabym, żeby mama czuła się u mnie jak w domu, ale widzę, jaka jest spięta i nie wiem, co robić”. Eleanor odparła: „Owszem, jestem spięta, bo przyzwyczaiłam się do samotności. Kiedy nie mogę spać, martwię się, że obudzę innych, chodząc z balkonikiem po mieszkaniu, albo będą się o mnie niepokoić”. Obie kobiety stały się domyślić, jak wpływają na innych, ale nie potrafiły wyrażać własnych obaw. Pielęgniarka uznała, że zrobiły dobry początek i w następnym tygodniu umówiła na wizytę opiekunkę społeczną.

Opiekunka odwiedzała je regularnie i przy każdej okazji tłumaczyła kobietom, że ich troska o wzajemne samopoczucie jest godna podziwu, ale skrywanie własnych uczuć powoduje niepotrzebne napięcie. Po upływie kilku tygodni Eleanor wreszcie zdołała powiedzieć, że chciałaby znów mieszkać sama, ale obawiała się do tego przyznać, aby nie okazać się niewdzięcznicą. Makaisha przyznała, że jej zdaniem dobra córka powinna zapewnić matce wygodę w domu. Kiedy poznała pragnienia matki, przestała uważać ją za „sprawiającą kłopot” i napięcie między nimi zniknęło.

Gdy razem z matką określicie problem, pamiętajcie, że istnieje duża różnica między rozpoznaniem go a zgodzeniem się co do jego źródeł. Staraj się unikać stwierdzeń w rodzaju: „Rzecz w tym, że nie pozwalasz mi odejść”. To oskarżenie i krytyka (patrz rozdział szósty, fragment o treningu ekspresywnym), więc matka zaprzeczy i zacznie się bronić. Postaraj się zdefiniować sytuację zgodnie z zasadami treningu ekspresywnego. Pewna córka powiedziała: „Chciałabym, żebyśmy pomówiły o moim poczuciu winy i gniewie, który ogarnia mnie, kiedy mnie karcisz, jeśli codziennie do ciebie nie dzwonię”.

Wybierając problemy, przejrzyj listę krzywd, które wyrządziła ci matka, i zanalizuj najbardziej bolesną sprawę, albo przerzuć notatki sporządzone podczas czytania książki. Spróbuj również, w miarę możliwości, poprosić matkę, aby spisała najgorsze rzeczy, które kiedykolwiek jej zrobiłaś. Przypomnij sobie mity wymienione w rozdziałach czwartym i piątym, zastanawiając się, które z nich mogą tworzyć lub zaostrzać wasze problemy. Dzięki temu nie będziesz patrzeć przez ich pryzmat na konkretne wydarzenie. Na przykład: matka zawsze ci powtarzała, że chłopcy, z którymi się umawiasz, są dla ciebie nieodpowiedni. Zastanów się, czy w ten sposób starała się być wszystkowiedząca i otoczyć cię całkowitą opieką (mity drugi i trzeci). A co ty byś zrobiła w jej sytuacji? Czy mogła postąpić lepiej. Jakiego zachowania oczekiwała od ciebie?

Takie rozmowy nie są łatwe, ponieważ córkom trudno pozbyć się myślenia o matkach przez pryzmat mitów. Jak już wspominałam wcześniej, setki córek twierdzą, że ich matka jest jedyną masochistką na świecie. Dzięki

uświadomieniu sobie istnienia mitów i zjawiska obwiniania matki wiele z nich traktuje stwierdzenie matki „Patrz, jak się dla ciebie poświęciłam” nie jako dowód cierpiętnictwa, lecz być może uzasadnioną (choć skierowaną pod zły adres) prośbę o docenienie jej wysiłków.

Inna metoda nawiązania kontaktu z matką polega na spędzaniu z nią czasu i obserwowaniu, kiedy pojawiają się problemy i co wtedy czujecie. Okazuje się szczególnie skuteczna, gdy gniew, przygnębienie lub obojętność odbierają wam możliwość skoncentrowania się na konkretnym problemie.

Powiedzmy, że dostrzegasz napięcie, kiedy dyskutujecie o częstotliwości kontaktów telefonicznych. Ty uważasz, że matka ogranicza twoją wolność i czujesz się winna, bo nie dzwonicz do niej dostatecznie często. Spróbuj jednak zrozumieć, że ona pragnie pozostać z tobą w kontakcie. Zapytaj, co sprawiło, że jej dążenie do bliskości przekształciło się w kurczowe trzymanie się ciebie, któremu towarzyszy wzbudzenie w tobie poczucia winy. Podobne zadanie postawiła sobie trzydziestoletnia Tamika.

**„Długo rozmawiałam o tym z przyjaciółką i doszliśmy do wniosku, że mit o negatywnym wpływie zażyłych kontaktów córki i matki sprawił, iż zaczęłam podejrzewać matkę o pragnienie »nadmiaru« bliskości, a pod wpływem miru o groźnej władzy kobiet oskarżałam ją o wzbudzenie we mnie poczucia winy”.**

Tamika nigdy nie przedyskutowała tych przemyśleń z matką. Wystarczyło jej odkrycie działania mitów podczas rozmowy z przyjaciółką. Następnym razem, gdy miała wiele pracy i przez cały tydzień nie zadzwoniła do matki, zwróciła z rutynowym zachowaniem. Kiedy matka zatelefonowała, zamiast tradycyjnego stwierdzenia: „Znowu masz zawał, bo przez tydzień do ciebie nie dzwoniłam?” - zaczęła inaczej: „Cześć mam! Przez cały tydzień o tobie myślałam, ale w pracy tak mnie gonili, że nie potrafiłam z nikim normalnie porozmawiać”.

Nie skłamała, nie udawała, że cieszy się z telefonu matki, ani nie rozmawiała z nią długo. Uniknęła narzekania na matkę i oskarżania jej, co przyniosło dwa ważne rezultaty:

1. Wymiana zdań nie zawierała narzekań, oskarżeń i żądań. Gdy kontaktując się z drugą osobą, stworzysz pozytywną przestrzeń, czasem pojawia się bliskość i ciepło.
2. Tamika wypracowała nowe podejście do matki, uznając, że motywy matki mogą być lepsze, niż to pierwotnie zakładała.

Analizując lub tylko próbując określić swoje emocje, przypomnij sobie, kiedy po raz pierwszy doznałeś jakiegoś konkretnego uczucia wobec matki.

Jeżeli głęboko ukrywasz wszelkie szczegóły życia uczuciowego, pomyśl, kiedy po raz pierwszy poczułaś się skrępowana podczas zwierzeń. Jak matka wówczas zareagowała? Być może odkryjesz, że wyrosłaś już ze złości, której doświadczyłaś, opowiadając jej, jak na pierwszej randce całowałaś się z chłopakiem, a ona przyjęła to z oburzeniem i przerażeniem. Teraz masz czterdzieści pięć lat i zapewne byłabyś mniej zszokowana, a gdyby nawet — nie przejęłabyś się tak jej reakcją. Nawet jeśli nie wyrosłaś z tamtych emocji, przypomnienie ich źródeł pomoże ci je zrozumieć.

Jeśli jeszcze tego nie zrobiłaś, poproś matkę, aby opisała ewolucję waszych konfliktów. Czy zawsze się kłóciłyście, a może awantury zaczęły się od konkretnej sytuacji? Kiedy nastąpiła zmiana na gorsze i co ją wywołało? Czy zjawisko obwiniania matki i mity odegrały jakąś rolę? Jej odpowiedzi mogą pomóc odnaleźć przyczynę powstania dzielącej was bariery, a przynajmniej dadzą ci punkt wyjścia do dalszej pracy. Przyjrzyjmy się przykładom.

Córka, której matka nie chciała rozmawiać o ich wzajemnych relacjach, spytała ciotkę, kiedy zaczęły się problemy między nimi. Oto jej odpowiedź:

**„Gdy miałaś jedenaście lat, nauczyciel powiedział twoim rodzicom, że martwi się o ciebie, ponieważ nie interesujesz się chłopcami. Twoja mama miała duże powodzenie w szkole średniej i gdy nauczyciel autorytatywnie stwierdził, że twoja niechęć do chodzenia z chłopakiem stanowi problem, bardzo się tym zaniepokoiła. Chciała, żebyś była normalną dziewczyną i obawiała się, że dążenie do sukcesów naukowych ograniczyło twój rozwój społeczny. Wtedy na siłę zaczęła cię wypychać na imprezy”.**

Dzięki ciotce córka zrozumiała, że jej matka starała się tylko dobrze wypełniać swoje obowiązki. I chociaż nigdy nie udało jej się porozmawiać z matką o tym problemie, relacja ciotki wyjaśniła sprawę.

Jeśli twoja matka uważa, że wasze kontakty pogorszyły się dramatycznie, gdy weszłaś w okres dojrzewania, zastanówcie się wspólnie, co wywołało konflikt. Agresywność o podłożu hormonalnym, nad którą nie nauczyłaś się panować? Może matka przestraszyła się twojej budzącej się seksualności, ponieważ obawiała się, że nie nauczy cię, jak siebie ochraniać? Może była to obawa przed reakcją jej przyjaciółek na twoje ewentualne eksperymenty seksualne? Stawiając takie pytania, natychmiast zauważysz, czy mity w rodzaju „Miarą doskonałości matki jest doskonała córka” mogły pogłębić wasze problemy.

Czasem związek z matką ulega erozji, kiedy córka wychodzi za mąż. Lily i jej matka Vy zgadzają się, że ślub Lily z Bertem zapoczątkował serię bolesnych konfliktów. Oto co powiedziała Vy:

„Po ślubie Lily stałam się teściową. Bert mnie upokarzał; a Lily czasem się przyłączała do jego ataków. Gdy powiedziałam jej w cztery oczy, że sprawia mi przykrość, Lily odparła: »Sama mnie uczyłaś, że żona zawsze musi brać stronę męża«. I miała rację, rzeczywiście tak było. Dlaczego miałyby opowiadać się za mną? Czy ktokolwiek zyskał dzięki temu szacunek?«”.

Vy dostrzegła, że córka umacniała swoją pozycję, popierając męża, a nie matkę, ale jeszcze nie rozumiała, iż jest to wynikiem wiary ich obu w mit O wyższości mężczyzn. Dopiero później, kiedy przedyskutowała z Lily wpływ sceteotypów na ich życie, przestała cierpieć z powodu postępowania córki. Wcześniej sądziła, że córka często ją przedrzeźnia, a ona sama przyłożyła do tego rękę, głupio wzbudzając niechęć córki do siebie.

Tymczasem Lily była sfrustrowana i rozgniewana: „Muszę zachować lojalność wobec męża, ale mam też zobowiązania wobec matki i zależy mi na obojgu”. Analizując mity, Lily i Vy natychmiast dostrzegły, że przekonanie o wyższości mężczyzn odegrało główną rolę w powstaniu napięcia.

Rozwód córki stanowi często punkt zwrotny i związek matki z córką może się zmienić na dwa sposoby. Na gorsze, jeśli córka czuje się bezbronna i wierząc w mit o nieskończonej trosce, wpada w pułapkę, oczekując całkowitego poparcia matki, a gdy go nie otrzyma, uważa się za zdradzoną. Negatywna zmiana może też nastąpić u matki. Wiele matek nieszczęśliwych w małżeństwie uważa rozwód córki za zagrożenie, bo widzą, że one też mają wybór i nie muszą znosić cierpienia. Ten wybór równocześnie pociąga i przeraża matkę, a mieszane uczucia budzą w niej gniew. W konsekwencji darzy córkę niechęcią za sprowokowanie jej („niekobiecego”) gniewu i zmuszenie do rozmyślań o przerażającej perspektywie życia bez mężczyzny.

Kiedy Sherry przeprowadziła separację z mężem, miała dwadzieścia siedem lat. Matka natychmiast przestała dzwonić do niej co tydzień, jak to miała w zwyczaju:

„Od dawna wiedziałam, że związek rodziców jest bardzo chłodny emocjonalnie, ale dopiero gdy powiedziałam matce o swoim rozwodzie, zdałam sobie sprawę, jak źle układa się między nimi. Stała się oschła i wygłosiła mi kazanie, że miejsce kobiety jest przy mężu bez względu na okoliczności. Wiedziałam, że próbuje przekonać siebie i było mi smutno, bo ona tego nie widziała. Uciekła przed pragnieniem odejścia od taty, trzymając się z daleka ode mnie”.

Niektóre córki odkryły, że wystarczy poczekać, aż matka zda sobie sprawę, iż córka nie popycha jej do rozwodu. Inne powiedziały matkom wprost:

„Odeszłam od Freda dla własnego dobra. Ale to nie znaczy, że moim zdaniem powinnaś zostawić tatę. Tylko ty możesz podjąć taką decyzję”.

Większość matek nigdy nie odważy się namawiać córki do zakończenia nieszczęśliwego małżeństwa. Ale gdy już dojdzie do rozwodu, mogą sobie pozwolić na przyznanie, również przed córką, że małżeństwo nie zawsze bywa doskonałe, ponieważ już nie muszą nakłaniać córki do wypełniania konwencjonalnej roli żony.

Jedna z moich studentek tak opisała swoje doświadczenie:

**„Po sześciu latach małżeństwa postanowiłam odejść od męża i powiedziałam o tym matce. Stwierdziłam, że mam dość troszczenia się o mężczyznę, który nie potrafi otoczyć mnie opieką. Zrozumiała. Po separacji i rozwodzie czułam się bezradna, ale wolna (i mogłam przyznać, że małżeństwo nie jest doskonałą instytucją), podobnie jak moja matka. Okazywałyśmy sobie miłość i czułam, że mnie akceptuje. Wzrosło moje poczucie wartości, a praca sprawiała mi przyjemność”.**

Pracując nad konkretnym problemem, powinnaś od czasu do czasu analizować postępy, aby nie stracić motywacji. Pfzypominaj sobie cel, który ci przyświeca, i wracaj pamięcią do chwil, gdy twoja więź z matką była dobra. Nie musisz wybierać między rozmawianiem z matką o swoich uczuciach a pogłębianiem waszego związku i ograniczeniem napięć. Te sprawy się nie wykluczają. Zawsze możesz powiedzieć matce, że nie lubisz jej krytyki, bo zabija radość wspólnie spędzanych chwil.

Po wybraniu konkretnego problemu, określeniu związanych z nim uczuć oraz przedyskutowaniu, co waszym zdaniem jest jego źródłem, warto sprawdzić, jak inne matki i córki poszukiwały rozwiązań. W następnym rozdziale znajdziecie opowieści o matkach i córkach oraz o ich drogach do porozumienia.



# 8 . CZEGO DOKONAŁY MAIKI I CÓRKI

Nasz wspólny niepokój jest sygnałem, że związek wymaga naprawy. Rozpoczęłyśmy tę książkę od spojrzenia na negatywne emocje córek, potem przeanalizowałyśmy mity dotyczące obwiniania matki, teraz zataczamy koło i powracamy do uczuć. Wykorzystując stereotypy, możemy na nowo rozważyć, co zrobić z bolesnymi emocjami.

Czasem ulgę w cierpieniu przynosi zrozumienie jego przyczyn lub mówienie o rum, ale niekiedy konieczne jest długotrwałe, systematyczne działanie. Zapoznanie się z losami matek i córek pokaże, co możesz uczynić. Mam nadzieję, że widzisz szansę na dokonanie zmiany. Nie wszystkie opowieści dotyczą problemów łatwych do rozwiązania, ponieważ konflikty na osi matka — córka bywają złożone i delikatne, ale dzięki wspólnej pracy można doprowadzić do poprawy sytuacji, nawet jeśli nie wyeliminuje się całkowicie starć.

Nie zdołam omówić wszystkich kluczowych uczuć i spraw, które na kolejnych etapach życia, począwszy od narodzin aż do starości, mogą pogorszyć relację pomiędzy matką a córką, więc wybrałam charakterystyczne przykłady'. Zapewne niektóre historie będą ci bliższe od innych, ale zachęcam do przeczytania wszystkich, aby poznać sposób myślenia lub działania innych kobiet, nawet jeśli wasze problemy są odmienne.

## **Źródło wszystkich uczuć**

Ból w relacji matka — córka jest najczęściej skutkiem jakiegoś rozdźwięku, dlatego teraz zajmujemy się usuwaniem konfliktu, a nie szukaniem winnych. Na zakłócenie kontaktu z matką córka może zareagować mieszanymi uczuciami: rozpaczą, poczuciem odrzucenia lub winy, gniewem, obojętnością i alienacją. Czasem nawet nie wiemy, że nasza niezaspokojona potrzeba więzi stanowi problem. Feministyczna terapeutka Nikki Gerrard opisała, co się wydarzyło pewnej niedzieli w jej domu.

„Moja sześćcioletnia córka marudziła, że się nudzi, co mnie zirytowało i rozgniewało. Chciałam na nią krzyknąć, dać jej klapsa i odesłać do pokoju. Pomyślałam, że zachowanie córki świadczy o niemiejności samodzielnej zabawy, a ja jestem złą matką, bo jej tego nie nauczyłam.

Nagle coś zrozumiałam. Zakładałam, że chodzi o jej niezależność — lub jej brak — i skupiwszy się na tym całkowicie, nie pomyślałam, na czym jeszcze mógłby polegać problem. Przypomniałam sobie, w jakich sytuacjach bywam poirytowana i łatwo wpadam w złość: źle znoszę rozstanie albo rozluźnienie bliskiej więzi. Wzięłam więc córeczkę w ramiona i powiedziałam: »Kocham cię«. Zapewniłam ją, ile dla mnie znaczy i pogłaskałam po główce. Zaczęła ssać kciuk i zwinęła się przy mnie jak zadowolony kociak. Po chwili wstała, wyszła do ogrodu i zaczęła się bawić. Poradziłyśmy sobie z konfliktem i poczuła się dobrze”.

Świetny i skuteczny model postępowania. Wielokrotnie wypróbowałam go w kontaktach z moją matką i córką. Ostatnio moja córka miała trudności z odrobieniem pracy domowej. Zawołałam z kuchni do salonu, gdzie siedziała: „Emily, zajrzyj do encyklopedii”. Cisza. „Kochanie, nie zrozumiałaś zadania? Zadzwoni do kogoś z klasy i zapytaj”. W odpowiedzi gniewny wybuch Emily. Wtedy przypomniałam sobie Nikki. Powiedziałam: „Emily, przykro mi, że jesteś sfrustrowana. Chciałabym ci pomóc”. Odetchnęła z ulgą. Przejęła się trudnościami z odrobieniem lekcji, wyładowała złość na mnie i teraz dręczyły ją wyrzuty sumienia. Kiedy przestałam szukać za nią rozwiązania (mit trzeci), spróbowałam okazać jej ciepło i wsparcie, poczuła się lepiej, bo zrozumiała, że jej złość doprowadziła do krótkotrwałego naprężenia naszych stosunków.

Janice i jej matka Marjorie odczuły ulgę, gdy nawiązały zerwany kontakt. Ich związek ucierpiał z powodu mitu głoszącego, że miarą dobrej matki jest doskonała córka. Janice sądziła, że matka zmusza ją do przestrzegania reguł społecznych kierowana egoizmem, a gniewne reakcje matki uznawała za bezwzględne żądanie dostosowania się do obowiązujących norm.

Kiedy Aaron, kochanek Janice, zamieszkał z nią i dwójką jej małych dzieci, Marjorie bardzo się tym przejęła. Uznawała Aarona i Janice za egoistów, bo nie poczekali dłużej, aby się upewnić, czy ich związek przetrwa. Bała się, że wnuki będą cierpieły, jeśli za jakiś czas Aaron się wyprowadzi. Chociaż okazywała zrozumienie przy poprzednich romansach Marjorie, teraz powiedziała otwarcie, że córka nie powinna zbyt wiele obiecywać sobie po ukochanym. Matka bardzo cierpiała, kiedy poprzednie związki córki się rozpadały. Obawiała się, że znów będzie musiała pocieszać zrozpaczoną Janice.

Oto relacja Janice:

**„Było mi przykro. Poczulałam się odrzucona, a później wpadłam w gniew. Rozzłoszczona zapytałam mamę, czemu nie potrafi cieszyć się moim szczęściem? Dlaczego nie zauważa, jak Aaron cudownie traktuje dzieci, które go uwielbiają?”.**

Janice oczekiwała, że Marjorie podzieli jej uczucia. Pragnęła matczynej aprobaty i poczuła się zdradzona, gdy jej nie otrzymała. Ale domagając się wsparcia, nie dostrzegła całkowicie zrozumiałej reakcji matki. Wreszcie to pojęła:

**„Kiedy się uspokoiłam i postawiłam na miejscu matki, stwierdziłam, że zapewne czułabym się tak samo. Sama traciłam cierpliwość do przyjaciółek, które na początku związku przechodziły okres oczarowania, a później, gdy relacja z ukochanym się psuła, długo potrzebowały mojego wsparcia”.**

Sytuacja się zmieniła, kiedy Janice zobaczyła ją z punktu widzenia Marjorie. Potem znalazła praktyczne rozwiązanie i zadzwoniła do matki. Powiedziała: „Mamo, chciałabym, abyś cieszyła się moim szczęściem, ale rozumiem twoje wątpliwości i szanuję je”.

Przez jakiś czas Janice myślała, że problem został rozwiązany. Czuła się dojrzałą kobietą, która potrafiła zaakceptować, że ona i matka przeżywają różne emocje. Ale w pewnym momencie zdała sobie sprawę z narastającego między nimi poczucia obcości. Kilka nocy nie spała, obawiając się, że jej kolejny krok nie przyniesie poprawy, wreszcie zadzwoniła do matki:

**„Powiedziałam jej, że między nas wkraść się chłód, który wcale mi się nie podoba, bo zawsze byliśmy sobie bliskie. Nadal jestem szczęśliwa z Aaronem i dzieci go lubią, ale martwię się sytuacją, w której mama i Aaron, dwie najważniejsze osoby w moim życiu, unikają się. Powiedziałam, że nie oczekuję od niej, aby natychmiast do nas przyjechała, zamieszkała na pół roku i pokochała Aarona. Nie prosiłam, żeby zmieniła swoje uczucia, zauważyłam tylko, że obcość między nami sprawia mi przykrość i chciałabym odbudować dawną bliskość”.**

Cztery miesiące później Marjorie spędziła weekend z Janice i Aaronem. Chociaż nadal sceptycznie odnosi się do Aarona, wie, że córka pragnie zachować łączącą je więź. Kiedy Janice znalazła sposób, aby przestać obwiniać Marjorie, i nauczyła się ponosić konsekwencje swoich decyzji, nieodpowiadających matce, uwolniła się od uczucia niechęci. Teraz całą energię, którą marnowała na potępianie siebie (ponieważ Marjorie była z niej niezadowolona) i obwinianie matki, mogła przeznaczyć na utrzymanie i wzmocnienie więzi.

Marjorie już nie musiała całkowicie aprobować i uczestniczyć we wszystkich poczynaniach Janice. Poza tym zauważyła, że chociaż córka związała się z mężczyzną, nie przestała dbać o kontakty z nią i nadal szanuje jej opinie.

Powyższe opowieści ilustrują zależność, o której musimy pamiętać: większość napięć w związkach z matkami jest pochodną naszego pragnienia bliskości.

## **Ambivalencja**

Przyjrzałyśmy się, jak spolaryzowany obraz władzy matki budzi niejednoznaczne uczucia wobec niej. Jeśli mieszane uczucia w znacznym stopniu charakteryzują twój związek z matką, spróbuj przeanalizować, jak pogłębiają je mity. Na przykład mit o Doskonałej Matce, darzącej nas nieustanną troską, zbliża córkę do matki, chociaż przekonanie o niższości kobiet, wywodzące się z mitu o Złej Matce, sprawia, że chcemy się od niej odsunąć.

Sprzeczne postawy córki wobec matki pojawiają się albo stają się szczególnie wyraźne w okresie dojrzewania, gdy pragnienie bycia dorosłą pogłębia dążenie do zerwania więzi. Redaktorka Janet Goldstein wspomina wypowiedź matki, którą usłyszała, będąc nastolatką: „Krytykujesz mnie nawet w kolejce do kina, że stoję za blisko ciebie albo za daleko!”. Kiedy córka chce zbliżyć się do matki, obie się martwią, że ich bliskość jest niezdrowa, a kiedy nawiążą kontakt, boją się przytłaczających pragnień drugiej.

Nastolatki wolą utrzymać dystans wobec matek, aby ukryć wzrastającą agresywność i uczucia etotyczne, ale poczucie zagubienia spowodowane emocjami sprawia, że tym bardziej potrzebują opieki i wsparcia. Matka, która wie, co się dzieje z córką, może jej pomóc. Ale jeśli dziecko boi się dezaprobaty matki, to świadomość, że matka zna jego uczucia, wywoła jeszcze większy strach i wstyd. A wtedy córka całkowicie odetnie się od matki, uznając ją za lustro.

Gdy dorośniemy, często narzekamy: „Kiedy jestem z matką, znów czuję się jak czternastolatka”. Wydaje się nam, że matki przejrzały nas na wylot i dostrzegają to, co najbardziej chcemy ukryć. Nie zauważają naszej dojrzałości i niezależności. W idealnej sytuacji matki i córki potrafią stworzyć bliski związek kochających się, równoprawnych, dorosłych osób. Opowieść Tarniki z rozdziału siódmego o jej rozmowach telefonicznych z matką stanowi przykład rozwiązania zadowalającego obie strony.

Ambivalencja może często ujawnić się ze zdumiewającą mocą po okresie równowagi i bliskości. Kiedy twoja matka się starzeje, zaczynasz się nią zajmować, pomagasz jej i przejmujesz jej samopoczuciem. Chociaż podtrzymujesz w ten sposób normalne kontakty oparte na wzajemnej trosce, być może

niepokoisz się, że nastąpiło „odwrócenie ról” i „matkujesz” własnej rodzicielce. Pragniesz utrzymać głęboką zażyłość, a równocześnie obawiasz się, że taka bliskość pomiędzy matką i córką jest niezdrowa.

Rosa, uczestniczka mojego warsztatu, tak to ujęła:

**„Kiedy u mojej matki pogłębi) się artretyzm, zaczęłam wykonywać za nią prace domowe, zwłaszcza te wymagające klęczenia. Chciałam jej pomóc, a jednocześnie martwiłam się, że będzie się czuła skrępowana odwróceniem ról. Była to dla mnie niezręczna sytuacja. Czasem tak dziwnie czułam się w nowej roli, że wyżywałam się na matce i wybuchalam złością”.**

Negatywne uczucia Rosy nie wypływały tylko ze zmiany sytuacji, ale również z jej przekonania, że dorosła córka i matka powinny zachować niezależność. Kiedy Rosa dostrzegła ambiwalentne uczucia troski i gniewu, stopniowo zroszczała, że wywołuje je mit, jakoby bliskość matki i córki była niezdrowa. Ponadto obowiązek nieskończonej troskliwości połączony z lękiem przed zbyt dużym poświęceniem niemal sparaliżował ją emocjonalnie.

A przecież nie miała takich obaw, kiedy zajmowała się ojcem. Dzięki mitowi o wyższości mężczyzny, pomagając mu, czuła się uprzywilejowana, mit zaś o nieskończonej trosce potwierdzał jej kobiecość. „Nigdy nie czułam się zirytowana, dbając o ojca, który wracał do zdrowia po zawale. Po nim nie spodziewałam się tak wiele, jak po matce”.

Kilka tygodni po warsztatach Rosa zadzwoniła do mnie, aby opowiedzieć o rozmowie dotyczącej jej stosunku do matczynej troski, której doświadczała przez lata. Zrozumienie mitów pomogło jej przełamać poczucie ambiwalencji i dzięki temu mogła okazać matce szacunek i wdzięczność.

Kiedy Rosa przestała wyładowywać gniew na matce i przyznała się do skrępowania, zdołały wzmocnić wzajemny związek. Choć zmiany doprowadziły do odwrócenia układu sił i zakresu odpowiedzialności, osiągnęły stan psychologicznej równowagi. Dokonały tego poprzez otwarcie się na własne słabości: Rosa odczuwała skrępowanie i niechęć, a jej matka zakłopotanie i smutek z powodu niesprawności fizycznej. Matka Rosy uważała, że skoro sama nie może w pełni zadbać o siebie, w mniejszym stopniu zasługuje na szacunek córki, ale Rosa, z godnością akceptując swoje emocje, sprawiła, że mniej cierpiały i były mniej odcięte od siebie.

Kobiety, których matki są zbyt chore lub zaburzone, aby przeprowadzić z nimi podobną rozmowę, mówiły mi, że samo zrozumienie wpływu mitów zmniejszyło ich napięcie emocjonalne. Wystarczy zadać pytanie, czy czułabyś to samo, gdyby do określonej sytuacji doszło między tobą i ojcem, albo ojcem i synem.

Podwójne standardy w ocenie starszych ludzi obrazowo opisuje pięćdziesięcioletnia Kirthi:

**„Zauważyłam podobną prawidłowość w rodzinach wszystkich moich przyjaciółek, których rodzice się zestarli. Ojciec, nawet jeśli przez całe życie był tyranem, z wiekiem zyskuje szacunek. Jego okropne zwyczaje (stare i nabyte z upływem czasu) są traktowane jak słabostki. Matka, choćby harowała jak wół, żeby utrzymać rodzinę w całości i zadbać o wszystkich, jest nazywana niemożliwą do zniesienia jedzą, jeśli tylko zrobi się trudna”.**

Będziesz odczuwała mniejszą ambiwalencję podczas zajmowania się matką, jeśli postarasz się utrzymać równowagę i nie dopuścisz do całkowitego odwrócenia ról, a przynajmniej zachowasz dla niej odrobinę szacunku. Wystarczy, żebyś wysłuchiwała jej opowieści o twoim dzieciństwie, własnych marzeniach, gdy dorastała, osiągnięciach, z których jest dumna, albo poglądów na zagadnienia polityczne czy etyczne. W ten sposób pokonamy nacisk społeczeństwa na młodych, aby zostawić starych ludzi samych sobie i przestać się o nich troszczyć.

Spróbuj również docenić osobistą pozycję matki, która z racji wieku może być źródłem inspiracji, bo dzięki niej zdołasz zrozumieć proces starzenia. Kilka lat temu moja matka powiedziała, że z powodu głuchoty czuje się wyizolowana, nie wiedząc, o czym rozmawiamy w jej obecności. Nie zdawałam sobie sprawy, jak na starość ubożeje nasz świat. Skrępowanie i złość, które odczuwałam z powodu jej dolegliwości, częściowo ustąpiły, gdy lepiej zrozumiałam, czego doświadcza, i doceniłam otwartość, z jaką mówiła o swoim problemie.

## Zdrada

Córki często czują się zdradzone, ponieważ mit o wyższości mężczyzn sprawia, że matki nie doceniają ich, a nawet je poniżają.

Dwudziestokilkuletnia Genna odkryła to zjawisko po wyprawie z matką na zakupy:

**„Zawsze uwielbiałam wspólne wyprawy z mamą do salonu piękności albo do sklepu z ubraniami. Jednak pewnego dnia poczułam się bardzo zawiedziona, kiedy rzuciła ostrą uwagę na temat ślicznej garsonki, którą kupiłam. Powiedziała: »Gdy założysz tę elegancką garsonkę, będę wyglądała przy tobie jak dziadówka«. Nie wierzyłam własnym uszom - moja matka była o mnie zazdrośna”.**

Genna poczuła się rozczarowana i zdradzona, a to sprawiało jej duży ból, którego nie mogła zignorować. Aby znowu czuć się dobrze w towarzystwie matki, musiała pogodzić się z rzeczywistością. Wiedziała, że jeśli po prostu

wyzna, jak bardzo została zraniona, matka wyśmiewa jej dziwaczną reakcję na komplement. Genna przedyskutowała sprawę z przyjaciółką i udało im się zidentyfikować uczucia Genny:

„W pierwszej chwili ogarnęły mnie wyrzut' sumienia, ponieważ okazałam się od niej lepsza. Potem wpadłam w złość, bo przez nią poczułam się winna. Następnie wściekłam się na siebie, gdyż część mnie cieszyła się ze zwycięstwa nad matką. Zostałyśmy obie zmuszone do walki o aprobatę mężczyzn i takie nastawienie nas skłóciło. W tym momencie zdałam sobie sprawę, że w czasie naszych wypraw czułam nie tylko bliskość i ciepło, ale również rosnące napięcie, bo przecież starałyśmy się dla mężczyzn!

Matka nauczyła się zabiegać o akceptację mężczyzn od własnej matki. Wiedziałam o tym, bo często słyszałam, jak babcia mówiła o upiększaniu się dla panów. Ogarnęły mnie wspomnienia: przez lata szczyciłam się zgrabniejszą figurą, ale matka przewyższa mnie siłą charakteru i wiedzą. Przypomniałam sobie, jak wielokrotnie okazywała mi zazdrość, bo byłam młoda i szczupła. Czułam się oszukana: zmarnowałyśmy tyle energii, konkurując o aprobatę brata i taty, a każda z nas czuła się przegrana!

Najpierw obarczyłam ją winą: przecież ona mnie tego nauczyła! Później zauważyłam, że matki moich przyjaciółek również uczyły córki podlizywania się mężczyznom. Moja matka nie różniła się od innych. A więc ani ona, ani matki przyjaciółek nie ponoszą za to winy. Wszystkie zostałyśmy zrobione na szaro. I moja niechęć do niej powoli zaczęła się zmniejszać, jednak nie zniknęła całkowicie, ponieważ nadal mam żal, że zabrakło jej sił, aby się temu przeciwstawić”.

Matki, wierząc w mit o wyższości mężczyzn, próbują wychować córki zgodnie ze stereotypem i dlatego córki często czują się zdradzone.

Oto wspomnienie dwudziestodwuletniej Becky:

„Nigdy nie czułam, że mój gniew jest uzasadniony i doprowadzi do czegoś dobrego. Co innego złość mojego brata. Kiedy ja krzyczałam i robiłam awanturę, dostawałam po uszach; gdy on się tak zachowywał, rodzice ustępowali i dostawał wszystko, czego zażądał. W sprawach seksu rodzice dali mi jasno do zrozumienia: »Nie wolno!«. Brat otrzymywał prezerwatywy, a tata patrzył na niego z dumą. Wiedziałam, że rodzice nie chcą, abym zaszła w ciążę, a ich lęk wywołał moje negatywne podejście do seksualności, która stała się dla mnie ciężarem”.

Wiele kobiet odkryło, że matki postanowiły je nauczyć wzorowania się bardziej na mężczyznach niż kobietach, chociaż nie lubiły niektórych aspektów swojej roli i nie chciały walczyć z córkami o względy mężczyzn. Czasem znajdowały sposoby, żeby wykręcić się od rywalizacji i uniknąć najbardziej nie lubianych, kobiecych obowiązków.

Kiedy dorastałam, wielokrotnie słyszałam matkę powtarzającą (ku mojemu zdumieniu — bez cienia wstydu) „Nie umiem przyszyć nawet guzika!”. Zostałam więc rodziną „krawcową”: przyszywałam guziki, skracałam spódnice i spodnie. Wierzyłam, że ojciec uważał mnie w tej dziedzinie za lepszą od matki. Wstydziłam się za nią i gryzło mnie sumienie, a równocześnie byłam dumna, bo ją przerosłam. Dopiero po czterdziestce zrozumiałam, o co chodziło. Zapytałam matkę: „Pamiętasz, jak mówiłaś, że nie potrafisz przyszyć guzika? Właśnie zdałam sobie sprawę, że każdy to umie, nawet ty, prawda?”.

„Oczywiście, ale nie chciałam ciągle się tym zajmować!” — odparła z szerokim uśmiechem. Nie interesowała ją rywalizacja ze mną o tytuł królowej igły, a ja tak przejęłam się walką o aprobatę mężczyzn, że cieszyłam się ze zwycięstwa nad matką w zawodach, w których wcale nie brała udziału.

Niektórzy konserwatywni terapeuci wierzą, że silna rywalizacja między matką a córką o zainteresowanie mężczyzn jest nieunikniona i zdrowa, poza tym w znacznym stopniu pomaga córce wyrwać się z „uwikłania” w relację z matką i wejść w „prawdziwy świat” reprezentowany przez ojca. Cóż za absurdalne przekonanie. Typowy przykład myślenia: jeśli bardziej kochasz tatę, to mniej kochasz mamę, opierającego się na micie o wyższości mężczyzn, w wyniku którego nikt nie chce pozostawać w bliskim kontakcie z matką.

Ponieważ kobiety są niedoceniane, nastolatki obu płci próbują dowieść, że różnią się od matek. Córka usiłuje eksponować własną odmienność, żywiąc jednocześnie do matki utagę (być może nieświadomie) za uzewnętrznianie przekonania o niższości kobiet.

Przypomnij sobie sytuację z dzieciństwa, kiedy nie słuchałaś matki i buntowałaś się. Czy broniłaś się wtedy przed odgrywaniem tradycyjnej roli kobiecej, której uczyła cię matka?

Isabella ma już dwoje dzieci, a nadal się złości, gdy matka daje jej przepis albo radę dotyczącą gotowania:

„Jakby mówiła, że bez jej pomocy będę kiepską kucharką. Pewnego dnia koleżanka zwierzała się w pracy, jak nie cierpi gotowania i zrozumiałam, że ja też nienawidzę garów! W dzieciństwie matka ciągle wołała mnie do kuchni z szerokim uśmiechem i mówiła: »Upieczemy ciasteczka!«. Chyba myślała, że wszystkie matki powinny tak robić. Nigdy nie lubiłam piec, ale me chciałam sprawić jej przykrości. Żywiłam do niej niechęć za to, że zachowywała się, jakby to była wspaniała zabawa”.

Isabella, jak wiele z nas, czuła się zdradzona przez matkę, która przyjęła mit o wyższości mężczyzn. Godziny spędzane przez matkę w kuchni były symbolem jej podporządkowania się mężczyznom, którzy oczekują od kobiet



gotowania posiłków. Rozpoznanie w miecie źródła problemu stanowi pierwszy krok do pokonania uczucia, że matka nas zdradziła.

## Rozpacz

W rozdziale drugim opowiedziałam historie Chavy, zamartwiającej się niezadowolaniem swojej matki Sue z powodu wyjazdu córki na wakacje z ukochanym. Jeśli popadasz w rozpacz w podobnych sytuacjach, przeczytaj jeszcze raz, w jaki sposób poradziły sobie Chava i Sue.

Córki nie tylko martwią się, że nie zdołają zadowolić matki, ale często nieświadomie rozpaczają, widząc własną bezsilność wobec cierpienia matek. W co trzeciej amerykańskiej rodzinie ojciec znęca się fizycznie nad matką lub ją upokarza. Wtedy dylemat córki staje się jeszcze bardziej bolesny.

Alison, dziś trzydziestoletnia, wspomina własną młodość, kiedy ojciec regularnie ubliżał matce:

**„Serce mi pękało. Nienawidziłam go za obelgi, którymi ją obrzucał i chciałam wziąć matkę w obronę. Ale bałam się, że natychmiast znajdę się w jej sytuacji. Nienawidziłam jej za to, że mu się nie postawiła. Dla mnie jej słabość znaczyła, że wszystkie kobiety muszą znosić wstyd w milczeniu”.**

Wiele córek dopiero po latach zdaje sobie sprawę, jak mity o wyższości mężczyzn i ich dominacja wpłynęły na stosunki rodzinne oraz dlaczego matki w istotnych sprawach ulegały ojcom. Prowadzona w ostatnich latach publiczna debata na temat seksizmu w rodzinach doprowadziła jedynie do złagodzenia jego form. W rezultacie współczesnym kobietom trudniej dostrzec przejawy męskiej dominacji.

Pracę nad zrozumieniem tego zjawiska możesz zacząć od zapytania matki, co jej zdaniem by się stało, gdyby mniej ulegała ojcu albo walczyła o większe równouprawnienie. Pewna kobieta uzyskała następującą odpowiedź: „Choć lepiej niż mąż umiałam gospodarować pieniędzmi, pozwalałam, aby podejmował decyzje finansowe, bo nie chciałam narobić mu wstydu”.

Dzieci zwykle czują, że nie mogą pomóc matce, teagują na jej cierpienia zaburzeniami zachowania albo obojętnością. Wiele nadal żywi przekonanie, że powinny chronić i ocalić matkę, szczególnie **cofki** uważają się za jej opiekunki. Dziecięce poczucie bezradności, które prowadzi do rozpacz, pozostaje żywe przez całe życie, a to powoduje, że dorosłe córki często nie wiedzą, jaką mają siłę.

Marianę, czarna bojowniczką o prawa obywatelskie, niedawno zdała sobie

sprawę z ciążyącego jej poczucia bezradności, które zrodziło się w dzieciństwie, gdy nie potrafiła pomóc matce poniżanej przez rasistowskiego pracodawcę:

**„Ciągłe rozmawiałam z mamą o okropnych krzywdach, jakie biali wyrządzają naszym braciom i dzięki jej poglądom zaangażowałam się w walkę o prawa obywatelskie. Kiedy wracała z pracy wykończona odpieraniem seksualnych ataków brygadzysty, który mówił do niej: »Wiesz, że mnie pragniesz, czarna suko« — nie mogłam znieść jej cierpienia, a ponieważ nie potrafiłam jej pomóc, starałam się nie dopuszczać tych emocji do świadomości”.**

W wieku trzydziestu sześciu lat Mariannę przechodziła kryzys. Im większej grupie ludzi pomogła, tym bardziej cierpiała, że w przeszłości nie zdołała uratować matki. Kiedy dzięki jej wsparciu stara Murzynka wygrała sprawę o molestowanie seksualne, Mariannę zrozumiała, że kiedyś jej matka musiała sobie radzić z podobnym problemem i już dłużej nie mogła uciekać przed świadomością, że przez lata ignorowała jej ból, ponieważ nie mogła niczego zrobić. Teraz była wystarczająco silna, by zmierzyć się ze wspomnieniami.

Zadzwoiła do matki, zaprosiła ją do siebie i w trakcie wizyty opowiedziała o swoich odkryciach. „Mama wcale nie była zaskoczona, przez cały czas wiedziała, dlaczego uciekam. Ale wyjaśnwszy wszystko, poczułam się lepiej”.

Kiedy przechodzimy trudny okres, możemy wpaść w rozpacz, nie rozumiejąc, dlaczego matka nie zaspokaja naszych potrzeb. Matki zazwyczaj ukrywają swoje problemy, toteż powstaje emocjonalny dystans. W takich okolicznościach najlepiej zapytać o przeżycia i doświadczenia życiowe matki. Jedna z moich studentek wkrótce po urodzeniu dziecka zdała sobie sprawę, że matka jej nie pomaga, ponieważ sama boryka się z trudnościami. Oczekiwała pochwały za opiekę nad niemowlęciem i była rozczarowana milczeniem matki. Poznała przyczynę jej zachowania, kiedy matka odwiedziła ją razem z babcia:

**„Zależało mi na tym, żeby babcia zobaczyła prawnuczkę. Przez cały czas liczyłam, że mama powie: »Wspaniale się zajmujesz Alexandrą«, gdy tymczasem to ona czekała na moją pochwałę za okazywaną babci cierpliwość i troskę”.**

Dopiero dzięki takim sytuacjom rozumiemy, że matka „zaniedbuje” nas nie dlatego, że jesteśmy złe albo chce wyrazić swoją dezaprobatę czy obojętność, tylko sama z trudem radzi sobie z narzuconą jej przez społeczeństwo rolą superwoman. Zrozpaczona córka musi zrozumieć, że niska pozycja kobiet limituje szansę zaspokojenia przez matkę potrzeb córki i jej szansę na ochronienie matki.

## Gniew

Stanowi znaczący element wielu związków matek z córkami, ponieważ wpływa z obwiniania matki i jest powszechną reakcją na nieprzyjemne emocje. Kiedy miotają nami mieszane uczucia — rozpacz, poczucie winy, żalu lub bycia zdradzoną - zwykle za te emocje złościmy się na matki. W rozdziale drugim opisałam, jak ważnym krokiem do zrozumienia i pokonania gniewu jest zidentyfikowanie uczuć, które się pod nim kryją i go podsycają. Poniżej przedstawiam typowe sytuacje, które budzą gniew w kontaktach matki z córką.

### „Nigdy nie jest ze mnie zadowolona”

Córka musi zadowolić matkę, aby w ten sposób udowodnić, że została dobrze wychowana (pierwszy mit).

Córka uważana za otyłą cierpi, rozdarta pomiędzy oczekiwaniami matki, które chce mieć „porządnie wyglądającą” córkę, i własną walką o niezależność i rozwój tożsamości. Matka sądzi, że popełniła błąd, ponieważ córka nie spełnia wymagań stawianych kobietom, a poza tym martwi się o zdrowie dziecka. Ale próby ingerencji podkreślają tylko „porażkę” córki, która nie umie zaplanować nad sobą i pogłębiają jej nienawiść do samej siebie, sprawiając, że matka staje się łatwym celem frustracji.

Moja pacjentka, dwudziestoletnia Amanda, opowiedziała mi:

„Matka na pewno chciała, żebym schudła dla mojego własnego dobra, ale również ze względu na nią. Złościłam się na myśl, że dzięki mnie będzie chwalona przez koleżanki z klubu: »Wspaniale! Amanda wreszcie zrzuciła parę kilogramów!«. Czułam się wówczas jak kawałek mięsa”.

Wykorzystując metody zaproponowane w tej książce, Amanda odprowadziła do szczerej rozmowy z matką.

„Wiedziałam, że w głębi serca matce na mnie zależy i skoro nie reagowała na moje prośby, aby dała mi spokój, spróbowałam zrozumieć jej punkt widzenia. Poprosiłam, aby przestała mówić, że nadwaga mi szkodzi i wyjaśniła, co dodatkowe kilogramy znaczą dla niej. Początkowo zachowywała dystans do całej sprawy. Ale gdy otwarcie spytałam, czy uważa się za nieudacznicę, bo wychowała otyłą córkę, wybuchnęła płaczem i przyznała: »Nie wiem, co złego zrobiłam, że musisz ryle jeść. Objadasz się, bo jesteś niezszcśliwa? A może nie nauczyłam cię panowania nad sobą? Gruba nigdy nie znajdziesz męża i nie będę miała wnuków«”.

Córka poznała obawy matki i mogły porozmawiać o niesprawiedliwym ocenianiu siebie poprzez pryzmat kształtów Amandy. Zostały sojuszniczkami.

**„Matka czasem jeszcze powtarza, że chciałaby, żebym schudła; ale przestała mnie uważać za dowód swojej rodzicielskiej porażki. A ja nie czuje, że z egoizmu należa, bym zmieniła dietę”.**

Podobne opowieści słyszałam od córek, wierzących w matczyną „nienawiść”, bo poślubiły innowiercę, postanowiły nie mieć dzieci albo związały się z kobietą. Córki w podobnych sytuacjach radzą sobie z dezaprobatą matki, dorabiając ideologię do jej postępowania lub atakując ją bezpośrednio: „Nie myśli rozsądnie!”, „Jest homofobką!”, „Bardziej przejmuję się opinią ortodoksyjnego brata niż moimi uczuciami!”.

Decyzja córki dotycząca wyboru partnera lub nieposiadania dzieci może zagrażać matce, ale obie będą mniej cierpiały, jeśli w pełni zrozumieją uczucia drugiej strony.

Córka, która pięć lat temu wyszła za innowiercę, powiedziała mi, że matka nienawidzi jej i jej męża. Rozmawiałam z matką i wiem, że wcale tak nie czuje, tylko uważa się za nieudacznicę, która nie potrafiła wychować córki i skłonić do poślubienia mężczyzny tego samego wyznania. Matka przyznaje się do bólu z powodu porażki i lęku przed karą, a córkę złości hipokryzja i irracjonalne myślenie matki.

Powiedziałam córce: „Twoja matka nigdy nie twierdziła, że reaguje logicznie, ale najważniejsza jest wzajemna miłość i pragnienie zmniejszenia napięcia. Zaniedbałyście jedno: nigdy nie przyznałyście, jak wam na sobie zależy. Od pięciu lat obstajecie przy swoim i obie cierpicie. Może teraz zdołacie stworzyć relację, dzięki której odzyskacie spokój? Zaczni od założenia, że matka cię nie znienawidziła ani nie chce, abyś czuła się winna, tylko pragnie się z tobą porozumieć. Uważa, że to ty jej nienawidzisz. Pierwszy raz widzę rodzinę, w której tak bardzo unika się okazywania wzajemnej troski”.

Druga córka również wytłumaczyła sytuację matce i w czasie następnej rozmowy telefonicznej napięcie wyraźnie zelżało. Już nie czuły się bezwzględnie odrzucone i obie wierzyły, że druga chce odbudować więź. Wprawdzie ich historia nie zakończyła się jak w bajce, w której bohaterki „żyły długo i szczęśliwie”, ale do pewnego stopnia zdołały zaleczyć bolesne rany.

Glynis znalazła się w podobnej sytuacji i dostała od psychiatry silne środki uspakajające, kiedy jej córka Miara wyznała, że jest lesbijką. Usłyszała też w telewizji wyjaśnienia „eksperta”, że homoseksualizm jest chorobą

psychiczną spowodowaną przez oziębłość matki, która odrzuca córkę, zmuszając do szukania miłości u innej kobiety. Glynis była przerażona i załamana, a potem ogarnął ją gniew, ponieważ wychowując Miarę, bała się ją zdominować. Teraz, zrozpaczona, zaczęła się zastanawiać, czy przypadkiem lęk przed nadmierną miłością nie sprawił, że podświadomie zachowywała się zbyt chłodno. Dręczyło ją poczucie winy, bo „pomieszała Miarze w głowie”, dlatego przy spotkaniach nie potrafiła zapewnić córki, jak bardzo ją kocha i pragnie jej szczęścia. Miara uznała, że matka ją zdradziła i wpadła w gniew. Przebywanie w towarzystwie matki sprawiało jej ból, ponieważ Glynis była przygnębiona i półprzytomna po lekach uspokajających, Miara zaś obawiała się, że gdy będzie szukała aprobaty, matka znów ją odrzuci. Dopiero kiedy młody gej, pracujący w biurze Glynis, zwierzył się jej z pragnienia, żeby rodzice zaakceptowali jego orientację seksualną, Glynis zdała sobie sprawę, że nie zapewniła Miary, iż się na nią nie złości, tylko martwi się o nią i sama czuje się winna. Zrozumiała, że zapewne dlatego Miara ostatnio zdawkowo rozmawiała z nią przez telefon. Zobaczyła sytuację z punktu widzenia córki i wykonała pierwszy krok do zgody. Powiedziała Miarze, że rozumie przyczyny jej gniewu i od tej chwili zaczęły odbudowywać więź.

#### „Wie rzeczy, o których nie chcę słuchoać”

Macierzyństwo polega również na ostrzeganiu córek przed niebezpieczeństwami. Niestety, matka przekazuje nam czasem złe wieści, mówiąc rzeczy, o których nie chcemy słuchoać. Kiedy byłam bardzo młodą kobietą, matka powiedziała mi, że mężczyzna, z którym się spotykałam, „za mocno” ją przytulił. Zbagatelizowałam jej obawy: „Och, mamu, nic nie rozumiesz. Jest wylewny, bo pochodzi z Europy. Tam wszyscy tak się zachowują”. Okazał się kobieciarzem, ale nie potraktowałam poważnie jej ostrzeżenia, bo chciałam nadal cieszyć się namiastką szczęścia. Rozzłościłam się, błędnie sądząc, że mama wykorzystuje swoją władzę. Pomogłaby mi, gdybym jej słuchoała, zamiast oskarżać o wtrącanie się w moje sprawy. Córki, wkraczając na drogę miłości, pragną wierzyć, że „będą żyły długo i szczęśliwie”. Nie chcą słuchoać matek, które widzą, jak związek z mężczyzną agresywnym, alkoholikiem, narkomanem, hazardzistą albo kobieciarzem przysporzy córkom cierpień. Córki nie dopuszczają do świadomości, że taki związek nie zapewni im oczekiwanego bezpieczeństwa. Rozpaczamy nad utratą niewinności, a to budzi w nas gniew, będący naturalnym elementem żałoby. Dlatego złość kierujemy w stronę matek, które ostrzegają przed nieuchronnym rozstaniem.

„Ona jest zbyt zła” i „Ona jest za dobra”

Większość córek darzy matkę niechęcią, ponieważ dawała im zły przykład albo — będąc „zbyt dobrą” — ustawiła za wysoko poprzeczkę. Dorosłe córki mają pretensje o nienauczenie ich właściwej opieki nad dziećmi. Zirytowana młoda matka krzyczy na dzieci i słyszy w swoim głosie słowa oraz ton własnej matki, dlatego obarcza ją winą, że nie nauczyła jej lepszych sposobów radzenia sobie z taką sytuacją.

Dorosła kobieta, próbując osiągnąć niemożliwy cel: być Doskonałą Matką i Doskonałą Pracownicą, wścieka się na matkę, że nie wskazała jej drogi, ponieważ została w domu przy dzieciach albo nie zdołała znaleźć sposobu pogodzenia obowiązków macierzyńskich i zawodowych tak, żeby jedno i drugie wykonywać bez zarzutu i z łatwością.

Oto wypowiedź młodej kobiety, która przysłała na warsztaty o matkach i córkach:

**„Moja matka była supermamą, w każdy czwartek piekła ciasteczka. Dla niej macierzyństwo oznaczało pracę na pełnym etacie. Ale teraz, kiedy sama zostałam matką i pracuję zawodowo, za nic w świecie nie potrafię znaleźć sposobu, żeby jej dorównać”.**

Kiedy córka próbuje stworzyć udany związek albo zajmuje się rodziną i powtarza błędy matki, reaguje rosnącą niechęcią. Pewna młoda kobieta powiedziała mi: „Gdy biłam się z bratem, matka wpadała w szał i krzyczała, że się pozabijamy. Postanowiłam, że nie będę tak reagować podczas kłótni moich dzieci, ale nie wiem, co wtedy robić. Nie dała mi dobrego przykładu”.

Kiedy matka ogranicza swoje aspiracje do tradycyjnie pojmowanej roli kobiety, zubaża przyszłość córki, która — być może - będzie miała o to do niej pretensje.

**„Mama robiła wszystko dla taty i dzieci, ale nigdy nie dbała o siebie. Moje uwielbienie dla niej ograniczyło moją wizję tego, kim mogę być, ponieważ tak się skoncentrowałam na obserwowaniu jej w roli wspaniałej matki, że nie nauczyłam się od niej, jakie mam bogate i różnorodne szanse w życiu”.**

Córki mogą się złościć, jeśli matki z łatwością radzą sobie z zadaniami, które im sprawiają trudność. Kobieta rzadko uważa małżeństwo lub wychowywanie dzieci za proste. Jeśli matka ukrywała przed nią trudności, dylematy lub problemy, zapewne sama bała się do nich przyznać. Córce wydaje się, że pokonywała je śpiewająco, a kiedy teraz sama się z nimi boryka, dochodzi do wniosku, iż coś jest z nią nie w porządku.

Kto najczęściej wytwarza w córce przekonanie, że małżeństwo i macierzyństwo przypominają życie jak w bajce? Zwykle taka lekcja wypływa od matki. Masz jej za złe, że ukrywając przed tobą prawdę, nie nauczyła cię radzenia sobie z trudnościami i nie przygotowała do roli żony i matki. Czujesz się odseparowana od swojej (rzekomo doskonałej) matki w chwilach, kiedy najbardziej potrzebujesz jej rady, wiedzy i współczucia. W takiej właśnie sytuacji trzydziestoletnia Fengxi powiedziała matce o swoich wątpliwościach.

**„Słuchała zdumiona, że bałam się jej powiedzieć o lękach związanych z macierzyństwem, ponieważ uważałam ją za chodzącą doskonałość. Nie chciała mnie obciążać, mówiąc prawdę o trudnościach w wychowywaniu dzieci. Ale gdy zrozumiała, że jej doskonałość mnie przytłacza, jak z rękawa posypały się historie o jej zmaganiach z różnorodnymi problemami. Mówiła o tym z ulgą”.**

Kiedy matka reaguje negatywnie na twoje zwierzenia dotyczące frustrujących aspektów macierzyństwa albo łączenia roli matki z pracą zawodową, nie zakładaj, że w ten sposób wyraża swoją dezaprobatę. Może się wstydzić, ponieważ nie zdołała cię nauczyć, jak sobie radzić na dwóch etatach, albo nie mogła ci uniknąć pułapek i ograniczeń, które zna z własnego doświadczenia.

**„Czasem tak bardzo mnie krytykuje”**

Chciałybyśmy zawsze liczyć na matki. Mit o bezgranicznej opiece jest tak silny, że wpadamy w złość, jeśli nie zostaną zaspokojone nasze pragnienia. Częściej mówi się o matce, która nie wypuszcza córki spod swoich skrzydeł, niż o rozwścieczonej, dorosłej córce, oczekującej od matki nieograniczonego wsparcia, kiedy ta chciałaby wreszcie odpocząć po latach macierzyńskich trudów.

We wspaniałym referacie *We Are Not Your Mothers (Nie jesteśmy naszymi matkami)* kuratorka społeczna Rachel Josefowitz Siegel pisze, że ludzie spodziewają się matkowania od wszystkich starszych kobiet; zwracamy się nawet do obcych osób po radę i zrozumienie, i wpadamy w złość, gdy ich nie otrzymujemy. Kiedy zawodzi nas własna matka, nie mieści się nam w głowie, że mogłyby mieć już dość wspierania i doradzania.

Po przeczytaniu tekstu Siegel uświadomiłam sobie, że szukam pomocy u matki i innych, starszych kobiet, nie oferując im w zamian tego samego. Gdy zmieniłam własne postępowanie i zaczęłam pytać: „A co u ciebie?”, usłyszałam zaskakujące opowieści o smutkach i radościach. Wykazanie zainteresowania i szczerze pragnienie wysłuchania matek sprawia, że żywią do nas mniejszą urazę, bo dajemy im coś w zamian za ich troskę.

W pewnych okresach życia jesteśmy bardziej narażone na poczucie osamotnienia. Kiedy matka radzi, jak opiekować się noworodkiem, córka zakłada, że uznaje ją za niekompetentną. Jeśli matka potrafi wyrazić wątpliwości, które dręczyły ją w podobnej sytuacji, córka widzi, że matka nie zamierza jej krytykować. Gdy matka Eriki nie udzieliła córce wsparcia, Erka wzięła sprawę we własne ręce: „Nie mogłam tego wytrzymać. Ciągłe pokazywała mi, jak przewijać Bibi i trzymać małą, żeby jej się odbiło. Przed wizytą mamy uważałam, że dobrze sobie radzę”. Kiedy Erica zdobyła się na odwagę i powiedziała matce, co czuje, okazało się, że matka przy pierwszym dziecku przeżywała podobne niepokoje.

Możemy się czuć szczególnie osamotnione i pozbawione wsparcia, kiedy kończy się bliski związek. Matka, która w takiej sytuacji wydaje się chłodna albo zachowuje dystans, może tak postępować z wielu powodów, wcale nie dlatego, że nasz ból jest jej obojętny. Jeśli sądziła, że twój partner do ciebie nie pasował, zapewne gryzie się w język, żeby nie powiedzieć: „Zawsze uważałam was za niedobraną parę”. Może obawiać się, że oskarżysz ją o wtrącanie się, albo zwyczajnie nie wie, co powiedzieć lub zrobić. Jeśli twój związek nie był typowym, heteroseksualnym małżeństwem, tym bardziej nie wie, jak się zachować. Gdy pomyślisz o prawdopodobnych wyjaśnieniach jej zachowania, choć nadal będziesz pragnęła jej wsparcia, lepiej zrozumiesz kierujące nią motywy.

Gniew stanowi tak silną emocję, że trudno go opanować i odkryć, co się za nim kryje. Czujemy się jeszcze bardziej zagubione, gdy osoba, która go wywołała, nie umie wyjaśnić swojego zachowania. Przeanalizujmy poniższą opowieść o gniewie kobiety na wroga jej teściową, który wynikał z przyjęcia błędnych założeń.

„Teściowa uważała, że nie jestem odpowiednią żoną dla jej syna Harolda. Zachwycała się prezentami, które Harold jej dał, chociaż doskonale wiedziała, że ja je kupiłam. - »Ależ jestem nieszczęśliwa - narzekała — synowa przecież nigdy nie będzie mnie tak dobrze traktowała, chociaż ja wychodziłam ze skóry, aby okazać jej serdeczność i troskę«. Po dwudziestu pięciu latach wreszcie się poddałam. Pewnego razu, w Wigilię, zapytałam ją o dzieciństwo. Ojciec Dorrie był bogatym, czarującym łajdakiem. Rodzice pozostawili ją ze starszym bratem w Irlandii i wyemigrowali do Stanów Zjednoczonych. Pierwszych pięć lat życia spędziła z babcią. »Rodzice pisali do ciebie z Ameryki?« - zapytałam. »Nie — odpowiedziała — bo nie umiałam czytać. I zapomniałam, jak wygląda mój ojciec. Kiedy miałam prawie pięć lat, razem z bratem wsadzono nas bez opieki na statek płynący do Ameryki. Gdy wysiedliśmy na Ellis Island, poznałam matkę, ale nie rozpoznałam ojca. Podbiegli do mnie, a ja spytałam matkę, gdzie jest mój tata. Potem ojciec rzadko bywał w domu i traktował nas obojętnie.



**Moja matka miała ukochanego, ale nie chciała zostawić ojca z obaw<sup>1</sup>, że jej drugi mąż wykorzysta mnie seksualnie, podobnie jak skrzywdzi! ją jej ojczym«<sup>2</sup>.**

Matce Dorrie, uwięzionej w małżeństwie pozbawionym uczucia, w obcym kraju, przyniecionej troskami materialnymi i obciążonej mężem, który nie dbał o rodzinę, zabrakło sił, żeby obdarzyć córkę miłością. Zaś ojciec Dorrie tym bardziej niczego jej nie dał.

Synowa, wysłuchawszy opowieści, wprawdzie nie poczuła, że jest akceptowana, ale rozumiała, że teściowa przede wszystkim odreagowywała ciężkie doświadczenia z dzieciństwa, które sprawiły, że czuła się pusta i zraniona, więc mogła nie przejmować się tak bardzo brakiem akceptacji.

Czasem coś, co postrzegamy jako krytykę, jest raczej wyrazem lęku i niepokoju matki wychowanej w innych czasach i patrzącej na świat z innej perspektywy. Ann, biała prawniczka, wściekła się, ponieważ jej matka Frances przepowiadała tragiczne konsekwencje jej małżeństwa. „Ona jest rasistką! Nie mogę uwierzyć, że moja matka jest rasistką! Przecież sama mnie zachęcała do zajęcia się prawami obywatelskimi - powiedziała mi Ann. - Być może ma liberalne poglądy, ale myśli według schematu: »Wszystko dobrze, ale nie chcę, żeby moja córka wyszła za Murzyna«”.

Kiedy poprosiłam, aby powtórzyła dokładnie słowa matki, Ann zacytowała wypowiedź Frances: „Społeczeństwo nie jest przygotowane na takie związki. Nie zdajesz sobie sprawy, ile wycierpisz, nie mówiąc już o koszmarze, jaki będą przeżywały twoje dzieci!”. Ann uznała, że pod pojęciem „społeczeństwo” ukrywa się głęboko zakorzeniona niechęć matki do kolorowych, chociaż Frances wcześniej nie robiła rasistowskich uwag. Może Ann nigdy nie знаła prawdziwych uczuć matki? Zachęciłam ją do rozmowy z mamą, nawet jeśli okazałaby się bolesna.

W trakcie dyskusji Frances stwierdziła: „Poczekaj, aż wejdiesz z nim do hotelu i recepcjonista powie, że może dać pokój tylko tobie! Jak się oboje poczujecie?”. W tym momencie Ann rozumiała istotę problemu. Studiowała na uniwersytecie razem z osobami o najróżniejszych kolorach skóry, potem pracowała w kancelarii adwokackiej i w kilku komendach policji w wielorasowych grupach, a pracownicy bez większych problemów dogadywali się w pracy i na gruncie prywatnym. Nigdy nie przeżyła sytuacji opisanej przez matkę, choć słyszała o podobnych incydentach w latach sześćdziesiątych, a nawet siedemdziesiątych. Sama urodziła się w roku 1973. Wprawdzie wielu jej klientów pozywało dawnych pracodawców do sądu pod zarzutem dyskryminacji, ale ona, chodząc kilka lat z Tedem, nigdy nie słyszała jawnie rasistowskiej uwagi

skierowanej do obojga. Czasem widziała, jak obcy ludzie dziwnie się im przyglądali, ale z łatwością to ignorowała, ponieważ nie mogła szanować kogoś, komu ich związek przeszkadza.

Opowiedziała o tym matce, a kiedy Frances znowu podała przykład z hotelu, zaśmiała się i odrzekła: „Mamo, już nie mogą tak postępować! Mamy dwudziesty pierwszy wiek. To wbrew prawu. Takie rzeczy zdarzały się za twojej młodości, ale czasy się zmieniły”. Zrozumiała reakcję matki, która nie potrafiła się wyzwolić ze starych schematów myślenia. Oczywiście nie wszystko jest takie proste. Matka zauważyła: „Dyskryminacja rasowa w miejscu pracy jest również wbrew prawu, a przecież właśnie tym się głównie zajmujesz, prawda? Od kiedy ustawy natychmiast przekładają się na codzienne życie?”. Ann przyznała matce rację, mówiąc: „W każdym małżeństwie powstają problemy i dzieci nie unikną trudności. Byłaś samotną matką i walczyłaś z biedą. Wychowałam mnie na feministkę. Cieszę się z tego, choć ta postawa czasem utrudnia mi życie. Mamy z Tedem świadomość, że rodzina, którą stworzymy, będzie musiała walczyć z rasizmem. Ale kochamy się i uważamy, że warto spróbować”.

Ponieważ wierzyła, że wspólnie z mężem poradzą sobie z rasistowską nienawiścią, zabolęła ją prawda ukryta w matczynej trosce i uznała ją za krytykę jej wyboru. Z kolei Frances martwiła się cierpieniami czekającymi córkę, Teda (którego lubiła i podziwiała) i ich dzieci, więc nie potrafiła uwierzyć, że świat zmienił się na tyle, aby jej bliscy nie doświadczyli bólu. Dzięki rozmowie obie kobiety zobaczyły, że ich postawy nie są tak bardzo odległe, jak sądziły.

## Poczucie winy

Córki opisują wyrzuty sumienia, które odczuwają wobec matek, bo nie wynagrodziły im alienacji, niskiej pozycji społecznej, a nawet poniżenia kobiet, a zwłaszcza matek. Nasza bezradność zmniejsza możliwość zmieniania świata. Co gorsze, czujemy się winne, zdając sobie sprawę, że same często przyłączyliśmy się do poniżania naszych matek.

Córka zwykle wie, kiedy matka jest nieszczęśliwa, równocześnie czując, że nie może jej pomóc, jak to widziałyśmy na przykładzie Mariannę, której historia została opisana we fragmencie „Rozpacz”. Chociaż inni ludzie lub instytucje mogą być przyczyną cierpienia naszych matek, odczuwamy dyskomfort spowodowany ograniczonymi możliwościami okazania pomocy matce, która często poświęciła dla nas swoje aspiracje i szczęście.

Oto co napisała czterdziestojednoletnia Jody:

„Pięć lat temu nagle zwróciłam uwagę na coś, czego nie zauważałam wcześniej. Mój uroczy ojciec nieustannie upokarzał matkę. Nie pomnę, ile razy słyszałam jego opowieść, że źle wymówiła — czterdzieści lat wcześniej! — nazwisko pewnego pisarza. Gdy się zestarzeli, mama bez słowa, ale konsekwentnie zmniejszała ilość tłuszczu w jego diecie, a on zaczął wyśmiewać się z brzydoty starych kobiet. Dopiero wówczas dostrzegłam seksizm we własnej rodzinie i uświadomiłam sobie, jak raniłam matkę, śmiejąc się z niej razem z innymi. Od tej pory dręczą mnie wyrzuty sumienia”.

Jody przeprowadziła kilka rozmów z ojcem i kiedy zdał sobie sprawę z upokarzania żony, znacznie złagodził swoje żarty.

Jody zaś zrozumiała, że nie ponosi winy za wykpiwanie matki, wraz z rodzicami uległa wpływowi mitu o niższości kobiet. Nie znaczy to, że pominęła czy zminimalizowała udział własny i ojca w upokarzaniu matki, ale energię marnowaną dotychczas na poczucie winy mogła teraz wykorzystać na zmianę sposobu traktowania matki. Potrafimy skutecznie pomóc matkom, kiedy poznamy źródła ich problemów i zrozumiemy, co należy zrobić.

Córka, której leży na sercu szczęście matki, ma większe poczucie winy, myśląc o rozstaniu z nią. Ladonna, studentka, wyjaśnia to zjawisko:

„Broniłam matki od lat i gdy miałam wyjechać do college'u, bałam się, że sobie beze mnie nie poradzi. Nie jest szczęśliwa z ojcem, ale uważa, że może o tym rozmawiać wyłącznie w gronie rodziny. Martwiłam się, że poczuje się opuszczona i miałam wyrzuty sumienia”.

Możemy zachęcić matki do zwierzania się innym osobom, czasem same znajdują powierniczki. W każdym razie Jody i Ladonna doświadczyły, że poczucie winy nie pomaga nikomu.

Kolejne źródło wyrzutów sumienia u córek pojawiło się niedawno. Z powodzeniem robimy kariery zawodowe, a ponieważ matki nie miały takiej możliwości, czujemy się niezręcznie. Keshawna skończyła trzydzieści lat i została menedżerem w dużym banku. Napisała:

„Dręczą mnie poczucie winy. Matka pracuje jako sekretarka w biurze na tej samej ulicy. Wcześniej siedziała w domu, zajmując się sześciorgiem dzieci, i dopiero kilka lat temu znalazła posadę. Marzyła o lepiej płatnym zajęciu z większym zakresem odpowiedzialności, ale nigdy nie dostała podobnej szansy jak ja”.

Poradziłam Keshawnie, aby spytała matkę, czemu wcześniej nie podjęła pracy. Keshawna wyjaśniła, że matka chciała to zrobić:

„Ojciec uważał, że jeśli pozwoli jej pracować, wszyscy uznają go za nieudacznika, którego nie potrafi utrzymać rodziny. Została w domu, żeby czuł się zadowolony. A ja sądziłam, że to my byliśmy tego przyczyną i ograniczyliśmy jej rozwój”.

Poczucie winy rodzi problemy, wywołując stagnację. Wina obezwładnia, a przyznanie się do niej przynosi czasem efekty odwrotne do oczekiwanych. Gdy opisujemy siebie jako niewdzięczne córki i opowiadamy o własnym poczuciu winy, uważamy, że już zasłużyliśmy na rozgrzeszenie. Niebezpieczeństwo polega na przekonaniu, że przyznanie się do winy uwalnia nas od obowiązku naprawienia wyrządzonego zła albo zrozumienia przyczyn naszych wyrzutów sumienia. (Na przykład możemy się czuć winne, że nie zdołaliśmy ochronić matki przed poniżaniem, jak to zostało opisane wcześniej. Jeśli na tym polega nasza „wina”, musimy sobie zdać sprawę, że lepiej skierować nasz gniew przeciwko rzeczywistym przeszkodom na drodze do szczęścia matki, niż uważać siebie za przyczynę jej cierpienia).

Nikki Gerrard sugeruje, że słowo wina jest nadużywane w sytuacjach, gdy właściwsze byłoby inne określenie. Następnym razem oceń dokładniej sytuację. Często będziesz tylko zawstydzona albo smutna. Wstyd sugeruje, że nie sprostałaś wymaganiom, ale możesz spróbować temu zaradzić. Zacznij od pytań: „Kto stawia te wymagania? Czy są rozsądne?”. Zamiast mówić: „Jest niedziela, a ja zapomniałam zadzwonić do matki i gryzie mnie sumienie”, zapytaj, kto wprowadził ten obowiązek: matka, ty czy ktoś inny.

Kiedy Wanda spytała matkę, co sądzi o ich niedzielnych rozmowach telefonicznych, ku własnemu zdumieniu dowiedziała się, że matka czuje się ograniczana, ponieważ musi zostać w domu i czekać na telefon Wandy. Matka i córka zerwały ze sztywnym planem dnia, którego żadna nie lubiła, chociaż zależało im na częstych kontaktach. Jeśli twoja matka, w przeciwieństwie do matki Wandy, oczekuje na telefon, możesz na przykład jej wyjaśnić, że czasem nie zadzwonisz, bo jesteś wykończona pracą albo nie chcesz z nikim rozmawiać, co nie znaczy, że próbujesz jej unikać.

Jeśli słowo zasmucona lepiej niż winna opisuje twoje uczucia wobec matki, zapewne wkradła się między was obcość. W tym przypadku też możesz wzmocnić więź między wami (ptzejrzyj fragment tego rozdziału zatytułowanego „Źródło wszystkich uczuć”).

W trakcie konferencji poświęconej macierzyństwu Carol wzięła sobie głębokoko do serca prezentację o obwinianiu matki i następnego dnia rano opowiedziała nam swoją historię. Wychowała ją matka, która starała się zapewnić rodzinie byt, prowadząc w bardzo ciężkich czasach własną firmę. Córka zawsze

miała matce za złe, że dostawała od niej w prezencie pieniądze, choć wolałaby spędzać z nią więcej czasu. Po dyskusji panelowej na temat obwiniania matki Carol zadzwoniła do osiemdziesięcioletniej i mieszkającej w odległości siedmiuset pięćdziesięciu kilometrów matki i powiedziała: „Gniewałam się na ciebie przez pięćdziesiąt lat, ponieważ zawsze dawałaś mi pieniądze albo prezenty, zamiast poświęcić mi czas. Właśnie zdałam sobie sprawę, że ciężko walczyć o byt, uznawałaś gotówkę za najcenniejszą rzecz, jaką możesz mi ofiarować”.

Matka wysłuchiwała ją, potem chwilę milczała i wreszcie cicho spytała: „To znaczy, że już się na mnie nie złościsz?”. Carol zapewniła matkę, że zadzwoniła właśnie po to, aby ją uspokoić. Gniew już zniknął, choć pozostał smutek, ponieważ złość Carol na zbyt długo je rozdzieliła. Zniknęła dzieląca je bariera i obie poczuły się lepiej.

## Strach

Dorośle córki obawiają się dwóch sytuacji: niezadowolenia matki (lub nawet utraty jej miłości) i tego, że staną się do niej podobne.

Lęk przed niezadowoleniem matki jest wzmacniany przez mit o groźnej władzy kobiet. Jeśli zdenerwujemy matkę, spotka nas okropny los. Niejednokrotnie ten strach jest częściowo uzasadniony krytycyzmem i nadmiernymi wymaganiami matki. Natomiast wszystkie obawiamy się utraty miłości matki. W powieści feministycznej pisarki Robin Morgan zatytułowanej *Dry Your Smile (Przestań się uśmiechać)* córka mówi o matce leżącej na łożu śmierci: „Ona naprawdę ma władzę. Może przestać mnie kochać”. Nasza matka powinna nas kochać najbardziej na świecie bez względu na wszystko, dlatego umieramy ze strachu, że jest inaczej. Jeśli teraz nas nie kocha, kto obdarzy nas miłością po jej śmierci? Jeśli odejdzie, a ja nie będę pewna, że mnie kochała, poczuję się niewarta miłości.

Zaskakująco często córce wychodzi na dobre powiedzenie matce, że boi się zawieść jej oczekiwania albo ją rozczarować.

Dina, lat trzydzieści trzy, wyjaśnia tego powody:

„Mama była zdumiona, że tak bardzo przejmuję się jej opinią. Po kolei wymieniałam wszystkie swoje cechy, których — jak sądziłam — nie akceptowała, i zauważyłam, że ustawiła mi bardzo wysoko poprzeczkę. Długość mojej listy skłoniła ją do myślenia. Przyznała, że traktowała mnie surowo, ale kierowało nią coś zupełnie innego. W trakcie rozmowy dowiedziałam się, że zawsze starała się dobrze wypełniać obowiązki macierzyńskie i uczynić ze mnie chodzącą doskonałość. Przyjęła zasadę, że poniesie

porażkę jako matka, jeśli nie będę wyjątkowo uroczą, cierpliwa, hojna, szczupła, świetnie wykształcona, a przy tym skromna i cicha".

Obawę przed upodobnieniem się do matki poetka Adrienne Rich nazwała matrofobią. Najbardziej boimy się powtórzenia jej błędów. Ponieważ doskonale wiemy, że jej dezaprobata budzi w nas wstyd, lękamy się podobnego wpływu na innych. Arlene w wieku czterdziestu lat sama analizowała mity dotyczące matki i odkryła, że jej strach przed upodobnieniem się był: „wygodnym punktem koncentrowania lęku przed niedocenianiem. Dzięki temu zdałam sobie sprawę, że nie boję się matki, ale tego, że będę traktowana jak ona. Dzisiaj mniej fatalistycznie patrzę w przyszłość i mogę inaczej ukształtować własne życie, choć dawniej sądziłam, że przeznaczono mi taki sam los. Nie muszę tolerować braku szacunku ani lękać się, że wszystko, co się jej przydażyło, nieuchronnie spotka również mnie".

W kulturze północnoamerykańskiej, gloryfikującej młodość, córki szczególnie mocno przeżywają lęk przed starzeniem się, gdy matki na ich oczach posuwają się w latach. Avivę, kobietę po trzydziestce, przerażały oznaki zniedołężnienia matki. Zauważyła, jak siła ciąży i wiek wpływają również na jej ciało:

**„Nie potrafiłam wyskoczyć z łóżka tak szybko jak dawniej i czasem zapomniałam dobrane znane fakty. Gdy patrzę na matkę, miłość miesza się z lękiem, ponieważ w jej twarzy, ciele i sposobie zachowania dostrzegam własną przyszłość i śmiertelność. A wszyscy wiemy, że w Ameryce stare kobiety” są najmniej szanowanymi ludźmi”.**

Shczęściem Aviva zdała sobie sprawę, że jej strach został wyolbrzymiony przez mit o wyższości mężczyzn. Postanowiła z nim świadomie walczyć, szanując matkę za jej doświadczenie i mądrość. To zmniejszyło obawę przed matką i rozbudziło wiarę, że „zanim się zestarzeję, być może stare kobiety będą bardziej poważane. To był mały krok dla mnie, oby stał się olbrzymim krokiem dla ludzkości”.

## Smutek

Smutek w relacjach z naszymi matkami najczęściej wywołują dwie przyczyny: świadomość niedostatków w ich życiu i poczucie wzajemnej obcości.

Doktor teologii Martha Robbins przeprowadziła badania wśród kobiet, których matki zmarły, i stwierdziła, że żal bardziej dotyczył aspektów życia niż śmierci. Jedna z moich przyjaciółek, obecnie pięćdziesięcioletnia, powiedziała:

„Nie potrafię wyrazić własnego cierpienia, kiedy obserwuję moją matkę całkowicie zdominowaną przez ojca. Codziennie czeka w domu na jego powrót z pracy. Wszystkie siły poświęca na gotowanie mu obiadu. Co powinna przyrzadzić? Czw w ogóle to zauważyć? Czasami wpadam w złość i nazywam ją neurotyczką, tchórzem albo idiotką, ale najczęściej myślę o niej z ogromnym smutkiem”.

W takich okolicznościach musimy pogodzić się z własnymi ograniczeniami. Nie zdołamy zmienić wszystkiego w życiu mamy, nawet jeśli namawiamy ją do podjęcia pracy, zaangażowania się w wolontariat i uznania za wartościową osobę nie tylko dlatego, że robi pyszny gulasz.

Zawsze możemy wpłynąć na jej samopoczucie. Moja znajoma uważała życie matki za nieskończenie nudne, ale spróbowała przyjąć jej punkt widzenia. Matka została wychowana, aby czekać, aż jej mężczyzna wróci z pracy na obiad, a jej poczucie własnej wartości opierało się na jakości ugotowanego gulaszu. Dlatego moja znajoma poprosiła matkę o przepis.

Oto co mi opowiedziała:

„Dawniej rozmowy z nią nudziły mnie, ponieważ uważałam gotowanie i zajmowanie się domem za nieistotne, proste czynności. Ale teraz, gdy mama zaczyna opowiadać o przepisach albo wyszywaniu krzyżykami, uświadamiam sobie, że próbuje przekonać siebie i mnie o własnej wartości. W ten sposób nasze rozmowy mniej mnie nudzą, a bardziej wzruszają, ponieważ staram się pokazać, że doceniam jej osiągnięcia, a ona to czuje”.

Znajoma przestała żałować zmarnowanego życia matki. Ponadto znalazła sposób na zasypanie przepaści, którą stworzył mit o niższości kobiet. Gdyby matka codziennie wychodziła do biura, córka nie martwiłaby się ubóstwem jej życia. Ale na pewno ma prawo do smutku, ponieważ jej matka nigdy nie czuła, że spisała się na medal.

We fragmencie rozdziału zatytułowanym „Źródło wszystkich uczuć” podkreśliłam, jak ważne jest nawiązanie zerwanej więzi między matkami i córkami. Posłuchajcie teraz historii Marii, która się martwiła, błędnie uważając, że straciła miłość matki:

„Przed osiemnastu laty, kiedy byłam czternastolatką, w gniewie powiedziałam matce, że związałam się z dziewczyną. Do niedawna wierzyłam, że dopiero po siedmiu latach przestała mnie z tego powodu odrzucać. Uważałam, że jest homofobką i potępia mnie, ponieważ kocham dziewczynę.

Ale ostatnio przypomniałam sobie zdanie, które wtedy wypowiedziała: »Martwię się, że podejmujesz decyzję, która w przyszłości ograniczy twoje możliwości, ponieważ inni

cię nie zaakceptują. I pożałujesz, że nie będziesz miała dzieci (w tamtych czasach lesbijki bardzo rzadko wychowywały potomstwo)». Wyparłam jej słowa i pamiętałam tylko o braku entuzjazmu. Zaczęłam zastanawiać się, czy naprawdę wyraziła wówczas dezaprobatę, czy może tylko szczerą troskę o moje szczęście. Mnie samej zajęło siedem lat znalezienie partnerki, która mnie uszczęśliwia, a mama, widząc nasz udany związek, przestała się niepokoić".

Maria wyznała matce, że teraz inaczej rozumie ich rozmowę, a matka potwierdziła, iż przede wszystkim troszczyła się o szczęście córki. Poza tym przyznała z lekkim poczuciem winy, że martwiła się, czy nie zwichnęła życia córce, skoro powszechnie uważa się związek homoseksualny za oznakę choroby psychicznej. Ale najbardziej leżało jej na sercu dobro Marii.

## Obojętność i alienacja

Jak przeczytałyście w rozdziale drugim, gdy przytłaczają nas przykre uczucia (zwłaszcza bezradność), często reagujemy obojętnością lub zerwaniem więzi z matką. Historia mojej znajomej, która dopiero po latach doceniła gulasz matki, pokazuje skutki takiej postawy, podobnie jak przekonanie, że kolejna próba nawiązania bliskości nie ma sensu. Kiedy nie wiemy, jak wybrnąć z sytuacji, a ból z powodu zerwanej więzi jest zbyt wielki, cóż innego możemy wybrać oprócz obojętności? Jestem przekonana, że metody przedstawione w rozdziałach szóstym i siódmym pokażą wam drogę wyjścia.

Oto przykład córki, której obojętność nie tyle wpływała z bólu, co zastępowała gniew. Gdy Jocelyn weszła w okres dojrzewania, zaczęła się kłócić ze swoją matką Beth. Psychiatra uznał, że walczą o zainteresowanie ojca Jocelyn, ale nie doradził, jak mogą pracować nad swoim związkiem. Kiedy po wielu latach poznałam je na wykładzie dotyczącym matek i córek, opisały ojca jako bardzo zimnego mężczyznę. Skoro dawkował ciepło i uwagę po aptekarsku, matka i córka rywalizowały o te minimalne ilości. Ale gdy córka dorosła i mogła znaleźć to, czego pragnęła, poza najbliższą rodziną, ostra walka z matką nie była już konieczna.

Kiedy Jocelyn opuściła dom, obie ukryły wściekłość pod obojętnością, którą uznały za brak miłości. Spotykały się bardzo rzadko i, bojąc się popsuć wspólnie spędzany czas wybuchami gniewu, tłumiły go, nigdy nie dociekając jego źródła, a wysiłek wkładany w opanowanie silnych emocji stworzył między nimi mur. Wykład skłonił je do pracy nad związkiem i Beth napisała do mnie:



**„Zawsze uważałam, że Jocelyn jest okropna, a ona myślała to samo o mnie. Kiedy zdałyśmy sobie sprawę z rywalizacji o aprobatę najważniejszej osoby w rodzinie, czyli mojego męża, dostrzegłyśmy, że zło nie tkwi w nas. Obie bałyśmy się, że nas odrzuci i pozbawi poczucia własnej wartości. Uświadomienie sobie tego lęku pozwoliło stworzyć więź między nami. Teraz, kiedy się spotykamy, idziemy na całość. Kłócimy się, jeśli tego potrzebujemy. Ale zawsze okazujemy sobie miłość. To cudowne, córka wreszcie nie jest mi obojętna. Na koniec każdego spotkania trudno się nam rozstać, bo tak wiele zostało do powiedzenia i zrobienia”.**

Jak to opisałam we fragmencie zatytułowanym „Gniew”, nazwanie uczuć kryjących się pod obojętnością i alienacją oraz mitów, z których wyrosły, pozwala matkom i córkom przetrząsnąć mosty.

Wszystkie przykłady zawarte w powyższym rozdziale dotyczą sposobów, w jaki matki i córki — z różnym skutkiem — próbowały naprawić swój związek. Możecie korzystać z odmiennych metod i posuwać się w różnym tempie, ale większość relacji matki z córką, podobnie jak bogato tkane gobeliny, warto naprawiać, nawet jeśli to trudne.

„Kobiety zdrowe emocjonalnie, utrzymujące najlepszą więź z matkami,  
mają również najlepszy kontakt z innymi kobietami”.

dr Janet Surrey *Mother-Blame and Mother-Hate*

„[Jeśli] wyrwiemy się z ograniczeń narzuconych przez społeczeństwo (...),  
córki i ich matki zdobędą moc zadawania ran i ich leczenia. Mogą nawet  
przemienić się w rewolucjonistki”.

Nancy Mairs Plaintext

Jesteśmy kobietami, toteż nasza wizja siebie pozostaje pod wpływem opinii innych kobiet. Przede wszystkim liczymy się z opinią bliskich kobiet, mających podobne doświadczenia, cechy czy sposoby zachowania. Czasem zauważam u siebie gesty matki albo ton jej głosu; ponieważ kocham ją i szanuję, akceptuję je. Nie muszą być podobna do niej pod każdym względem, więc cieszą mnie podobieństwa między nami i wynikające z nich porozumienie. W ten sposób tworzymy więzi, tkamy mocną i bogatą tkaninę, która przez pokolenia rozciąga się między matkami i córkami. Tkanie rozpoczęło się przed nami i będzie trwało po naszym odejściu.

Różnice wzmacniają. Czy to nam się podoba, czy nie, jesteśmy związane z kobietą, która nas wychowała, i naśladujemy ją albo za wszelką cenę odrzucamy. Wszystkie córki (nawet należące do tej drugiej grupy) skorzystają na odkryciu cech naszych matek, dzięki którym możemy je kochać i szanować, zamiast nienawidzić i odrzucać. Jak napisała Alice Walker: „Jesteśmy razem, moje dziecko i ja. Formalnie matka i dziecko, ale w istocie siostry, zjednoczone przeciwko wszystkiemu, co odbiera nam tożsamość”. Akceptowanie różnic jest łatwiejsze, gdy zobaczymy nasze człowieczeństwo i spoza mitów dostrzeżemy wspólne dylematy.

### Poza mitami

W pewnym sensie wszystko polega na wybaczeniu — naszym matkom i sobie - ponieważ mity obwiniające matki sprowadziły nas na manowce. I my,

i one żyjemy w świecie, który równocześnie wynosi nas na wyżyny nieosiągalnych ideałów i spycha w otchłań niskiej samooceny, demoralizacji i bezradności.

Wyjście poza mity pozwala myśleć o naszej matce inaczej. Nie tylko: „Moja matka, kobieta, która jest tylko moją matką i poza tym nie ma żadnego znaczenia”. Kiedy potrafisz dostrzec w niej kogoś więcej, pojawiają się natychmiast tysiące pytań. Pisarkę feministyczną Judith Arcana zdumiało, ile odkryła w odpowiedzi matki na zwykłe pytanie:

„Pewnego dnia przyszedłam odwiedzić mamę. Leżała w łóżku i wyglądała na jeszcze mniejszą i lżejszą niż zwykle. [...] Opowiedziała mi o przyjaciółce, która chodziła na zajęcia z psychologii, jej zdaniem głupie. Prowadzący poprosił studentów, żeby określili, jakim zwierzęciem chcieliby zostać. Zaproponowałam: »Mamo, pomyśl, którym ty byś została, gdybyś mogła się przemienić?«. Zastanawiała się chwilę, zanim odparła: »Chciałabym być wielkim, cętkowanym kotem, biegającym najszybciej«. Jej słowa tak bardzo mnie zaskoczyły, że mogłam tylko się rozpłakać, przejęta kontrastem między kobietą przykutą do łóżka a drapieżnym gepardem. Moja matka-męczennica, która przez całe życie na pierwszym miejscu stawiała męża i dzieci, chciała śmigać po afrykańskiej sawannie”.

Pomyśl o swoim związku z matką od chwili, gdy dorostaś. Wyobraź sobie, jak potoczyłyby się wasze losy:

- Gdybyś nie podejrzewała, że każdy przejaw wzajemnej bliskości stanowi dowód, że:
  - wasze potrzeby są wygórowane (mit szósty),
  - matka próbuje cię kontrolować (mit ósmy),
  - samo pragnienie bliskości jest złe (mit siódmy).
- Gdybyś nie musiała się martwić, że nawet kiedy dorostaś, każdy popełniony przez ciebie fałszywy krok ściągnie na matkę upokorzenie (mit pierwszy) i (w jej przekonaniu) może złamać jej życie (mit piąty).
- Gdyby społeczeństwo nie utrudniało ci akceptowania „niekobiecych” seksualnych i agresywnych uczuć (mit trzeci), o co obwiniasz matkę, która tak umiejętnie i łatwo sobie z tym radzi, że nigdy jej nie dorównasz, albo masz do niej pretensje, ponieważ tego cię nie nauczyła, a emocje ją przerastają.
- Gdyby społeczeństwo nie rozliczało cię z roli żony i matki (mity pierwszy i drugi), co powoduje, że obwiniasz matkę za ustawienie zbyt wysoko poprzeczki, gdyż sama była supermamą. A jeśli jej się nie udało, masz do niej pretensje za dawanie złego przykładu.

- Gdybyś nie oczekiwała od niej, że będzie z góry znała twoje potrzeby i umiała je zaspokoić (mit drugi i czwarty).
- Gdybyś nie założyła, że mogłaby być - i nadal jest- dobrą matką, jeśli słuchałaby rad specjalistów, zamiast postępować intuicyjnie albo naśladować własną matkę (mit szósty).
- Gdybyś nie czuła rozdarcia między matką i ojcem, matką i mężem; kultura zaś nie wymagała od ciebie, abyś zawsze wybierała mężczyznę (mit piąty).
- Gdyby twoja matka nie miała ograniczonych możliwości (mit piąty), co doprowadza do wyrzutów sumienia, dręczących cię z powodu własnego sukcesu.
- Gdybyś nie bała się, że asertywność lub eksponowanie siły matki stanowi objaw jej niszczącej władzy (mit dziewiąty).
- Gdybyś nie czuła, że obie jesteście złe, ponieważ zostałąście w domu i zajmowałyście się dziećmi albo łączyłyście pracę z macierzyństwem (mit dziesiąty).

### Każdy krok ma znaczenie

Kiedy rozpoczynasz pracę nad relacją z matką i wybierasz metody działania oraz odpowiedni moment, pamiętaj, aby traktować każdy krok jako wartość samą w sobie. Nie zakładaj, że załatwisz wszystko podczas jednej długiej rozmowy. Nie staraj się zrobić zbyt wiele od razu; jeśli będziesz działać pod presją — twoje wysiłki mogą przynieść efekty odwrotne do zamierzonych. Nie zastanawiaj się, ile kroków trzeba będzie jeszcze zrobić. Kiedyś obudziłam się rano i spojrzałam na długą listę spraw, które powinnam załatwić przez cały dzień. Poczułam się zmęczona, zanim jeszcze wstałam z łóżka. Szczęściem odkryłam coś, co mnie zaskoczyło: nie muszę wykonywać tych czynności równocześnie. Gdy wyobraziłam sobie dzień jako długą linię, a nie punkt, zrozumiałam, że wystarczy, jeśli zajmę się poszczególnymi sprawami po kolei. Poza tym pojęłam, że jeśli nawet nie zrobię wszystkiego, czegoś jednak dokonam, i to też będzie się liczyło.

Nie dostajesz gotowca, który w cudowny sposób wszystko załatwi. To raczej podpowiedz, jak rozpocząć proces zmian w relacji. Gdy myślisz inaczej o matce i w mniejszym stopniu ulegasz mitom, twoje podejście do niej zmieni się na lepsze. Ona to poczuje i ci odpowie.

Każdy krok przybliży cię do celu, zapewniając równocześnie trwałe, do-

bre skutki. Jeśli spojrzysz na matkę jak na człowieka, nawet gdy nie będziesz z nią rozmawiać o waszych problemach, poczujesz się dużo lepiej. Matka, która spędziła dzieciństwo w rodzinach zastępczych i sama wychowała czwórkę dzieci, może być tak rozgoryczona lub przygnębiona, że córka nie odważy się poruszyć pewnych tematów, ale przynajmniej zrozumie, że w dzieciństwie niepotrzebnie obwiniała siebie, gdy matka złościła się lub była smutna. Unikaj określenia „ostatecznego celu”. W każdym związku obie strony ciągle się zmieniają, więc kolejny krok może doprowadzić nie tam, gdzie chciałaś dotrzeć.

Pamiętaj, że opisana przeze mnie praca nad waszą relacją nie wyczerpuje tematu. W jednej książce nie da się przedstawić wszystkich problemów między matką i córką ani przewidzieć wszelkich skutków podjętych działań. Ponadto zmiany nie zależą tylko od ciebie, ale również od historii twojego związku z matką, charakteru ojca (lub innych partnerów matki), udziału rodzeństwa, wsparcia udzielonego ci przez innych, twojego poczucia własnej wartości i stabilizacji w innych obszarach waszego życia. Twoja „rasa”, wyznanie, pozycja społeczna, pochodzenie, orientacja seksualna, wiek i stan zdrowia również będą miały znaczenie (choć dopiero należy zbadać oddziaływanie tych elementów). Na sympozjum poświęconym dzieciom z małżeństw mieszanych Barbara i Robin Miller wykazali, że w Ameryce Północnej czarni bardziej niż biali uznają mądrość za dar otrzymywany od starszych, dlatego czarne córki, bardziej niż białe, są skłonne do okazywania szacunku matkom.

Jeżeli twoja matka umarła albo z ważnych powodów rozmowa z nią nie wchodzi w grę, możesz zmodyfikować większość zaproponowanych tutaj metod.

Często słyszymy zdanie, że tak naprawdę ludzie się nie zmieniają, jednak nie znaczy to, że nic się nie zdarzy w twoim związku z matką. Podstawowe cechy osobowości istotnie są stałe, ale niektórzy w sprzyjających okolicznościach potrafią dokonać dużych zmian. Alkoholicy przestają pić, niektórzy zmieniają zawód, z wiekiem łagodnieją albo stajemy się bardziej agresywni. Psycholog Karen Howe stwierdziła, że niemal każda studentka, która napisała biografię matki, przyznała: „Czuję się, jakbym spotkała matkę po raz pierwszy”. To ważna zmiana.

Ponadto w relacji matka - córka nie potrzebujemy dużych przemian charakteru, ponieważ nie w tym leży główne źródło problemów. Musimy przełamać stereotypy, nauczyć się zadawania innych pytań, aby zrozumieć nasz związek oraz przyswoić sobie nowe zachowania.

## Lęk i radość, gdy otwierasz drzwi

Poznanie matki albo ujrzenie jej w nowym świetle zmieni także ciebie, ponieważ dowiesz się więcej o sobie. Nikt nie zdoła przewidzieć, na ile i w jaki sposób się przeobrazisz, a zmiany mogą być nagłe lub stopniowe.

Studentka, uczęszczająca na moje zajęcia poświęcone matkom, doświadczyła nagłej, dramatycznej metamorfozy po przeczytaniu książki Adrienne Rich *Zrodzone % kobiety*.

Oto co napisała:

„Od czasu dojrzewania matrofobia — lek przed stanieniem się swoją matką — stanowiła ważną siłę, która skłaniała mnie do zmiany i rozwoju. Potok krytyki płynący z ust matki, kamienny wyraz jej twarzy i łzy, którymi kończyła większość naszych konfrontacji, podsumowywałam zawsze jednym zdaniem: »Niech Bóg broni, żebyśmy miałyby stać się tak nieufna, słaba i drażliwa jak ona«. Nie łączyłam jej depresji i przerażająco niskiego poczucia własnej wartości z jej codzienną wojną. Uważałam jej zachowanie za wyraz kompromisu, a kiedy oceniałam własne pragnienia i marzenia, ogarniał mnie przytłaczający lęk, wypływający z bezradności. Nie chciałam uznać matki za ofiarę, tylko sprawcę poniżania najbliższych”.

Inna kobieta, z którą przeprowadziłam wywiad, doświadczyła przemiany w późniejszym okresie. Po kilku tygodniach zadzwoniła do mnie i powiedziała:

„Ubiegłej nocy zaczęłam się zastanawiać, dlaczego matka mnie irytuje. Wtedy przyszły mi na myśl twoje słowa o łarwości obwiniania matki i pospywały się wspomnienia dobrych, zabawnych, czasem wzruszających gestów z jej strony. Zrozumiałam wszystko w ułamku sekundy. Przypomniłam sobie, że babkę nazywano Żelazną Damą. Była tak zimna wobec córki, że moja matka chyba tylko cudem zdołała okazać mi odrobinę ciepła”.

Adrienne Rich w wierszu *Prospective Immigrants Please Note* zauważyła, że nie ma pewności, dokąd zaprowadzi nas pragnienie zmiany: „Drzwi same w sobie / nie składają obietnic. / Są tylko drzwiami”. Ale jeśli przekroczysz próg i porzucisz obwinianie matki, doświadczysz przypływu siły dzięki uwolnieniu energii używanej do tej pory do obarczania winą matki. Jeśli lepiej traktujesz matkę i wasz związek się pogłębił, zrób kolejny krok i wykorzystaj tę siłę do walki z mitami. Niektóre z was będą dyskutowały z innymi córkami lub matkami, opowiadając, czego się nauczyły, i sugerując rozmówcom sposoby postępowania. Inne z kolei nie będą już chciały słuchać dowcipów poniżających matki i kobiety, zaczną podważać opinie naukowców

i innych „ekspertów”, albo będą nieustannie kwestionowały bezmierną kobiecą opiekuńczość, nieograniczone potrzeby kobiet oraz ich niszczącą moc.

Mam nadzieję, że zaatakujecie bezpośrednio instytucje podtrzymujące mity. Pozycja matek i wszystkich kobiet poprawi się dzięki jakiegokolwiek działaniu, które podejmiecie, aby zapewnić kobietom płace równe z zarobkami mężczyzn i swobodę decydowania o prokreacji, podniesienie poziomu opieki nad dziećmi, chorymi czy osobami starszymi. Walczcie przeciwko wykorzystywaniu seksualnemu, poniżaniu kobiet starych i biednych, domagajcie się praw w imieniu kobiet upośledzonych, biseksualnych, leczących się psychiatrycznie, ofiar rasizmu, imigrantek lub lesbijek.

## Początek

Zakończę opowieścią o małym kroku, który wiele lat temu uczyniłam w kierunku mojej matki. Pewnego dnia mój siedmioletni syn Jeremy miał kłopoty w szkole. Wieczorem mama, mieszkająca w odległym mieście, zadzwoniła do nas i chwilę rozmawiała z wnukiem. Kilka minut później ponownie zatelefonowała, bo nie była pewna, czy wiem o przykrym incydencie, który opisał jej Jeremy. Chciała, żebym w nocy była wyczulona na jego potrzeby. Poprosiła wnuczka do telefonu jeszcze raz, aby w miły sposób zapewnić go o swojej trosce.

Ktoś mógłby ją uznać za nadopiekuńcza babcie, a ktoś inny zauważy tylko, jak ciepło go potraktowała. Ja wyobraziłam sobie, że jestem na miejscu Jeremy'ego i pomyślałam, jak bym się czuła otoczona podobnymi względami babci.

Mogłam powiedzieć, że moja matka zrobiła coś sympatycznego. Albo że kierowało nią głębokie współczucie i troska o innych. Nie oddaje jej sprawiedliwości określenie jej postępowania mianem „naturalnie kobiecego i opiekuńczego”, stanowiącego część obowiązków macierzyńskich. Niewielu ludzi stać na podobne współczucie i troskę, a nikomu nie służy ignorowanie wspomnianego postępowania naszych matek.

Tego wieczoru poczułam dumę i miłość do matki. Mamy dużo do zrobienia, aby nigdy nie wykorzystywano przeciwko nam naszej troskliwości i współczucia. Jeśli o to zadbamy, powinniśmy poczuć się dumne z naszego ciepła i siły. Gdy powiedziałam matce o swoich uczuciach, była zaskoczona, ale ucieszył ją mój szacunek i docenienie jej wysiłków.

Gdy bardziej szanujemy matki, wzrasta także nasz szacunek do samych siebie, a gdy dostrzegamy ich krzywdy, pogłębiaamy nasze człowieczeństwo.

Widząc cierpienie (albo jego zapowiedź), zauważamy również, jak wykorzystać nasze człowieczeństwo i siłę, aby wzmocnić siebie nawzajem. Poetka Susan Griffin wspomina: „Pamiętam wściekłość na ograniczenia, które nałożono na mnie w dzieciństwie. I wyraz niewinności na twarzy mojej córki. I kiedy zdałam sobie sprawę, że urodziłam dziewczynkę, otworzyłam się na siebie samą i wszystkie cierpienia kobiet wydały mi się bezsensowne”.

W przeszłości ból wywołany takim otwarciem i zrozumieniem skłonił wiele kobiet do przyjęcia tradycyjnej roli i narzucenia córkom ograniczeń. Społeczeństwo zachęca do takich postaw, nie chcąc przyznać, że traktuje kobiety niesprawiedliwie. Ale gdy matki i córki wspierają się nawzajem, kobiety sobie pomagają, a kobiety i mężczyźni dostrzegają niesprawiedliwość, otrzymujemy coraz większe wsparcie. Dzięki niemu możemy zaakceptować pragnienia własne i naszych matek oraz stworzyć lepszy świat dla współczesnych kobiet i przyszłych pokoleń.

Do dzieła, życzę wam powodzenia.



## TRENING

### EKSPRESYWNY

Najważniejsza zasada treningu ekspresywnego brzmi: jeśli ktoś chce poprawić związek z tobą, zrobi to skuteczniej, przestrzegając poniższych zasad.

- Nie bombarduj nikogo groźbami, żądaniem lub krytycyzmem.
- Nie przytłaczaj długimi, uczonymi dyskusjami albo wyjaśnianiem problemów.
- Pomyśl, jakie konkretne kroki możesz poczynić.

Metody treningu ekspresywnego są jednoznaczne i konkretne. Nie oczekuj, że od razu zdołasz je bezbłędnie zastosować, bo chociaż sprawiają wrażenie bardzo prostych, wymagają przemyślenia i wielu ćwiczeń.

Przebieg sesji treningu ekspresywnego

1. Wybierz matkę lub córkę, która będzie „aktorką” w danej scenie.
2. Aktorka na górze kartki krótko opisuje typowy problem. („Mama daje moim bliźniętom mleko, chociaż mówiłam jej, że są na nie uczulone”).
3. Aktorka identyfikuje i notuje najwyżej trzy uczucia, które wywołują ten problem („gniew”, „zmartwienie”).
4. Aktorka ustala konkretne źródła każdego z uczuć. Wśród przyczyn nie mogą znaleźć się groźby, żądania, krytyka i dorabianie ideologii. Muszą to być wydarzenia, które rzeczywiście miały miejsce i mogą być potwierdzone. Zdania „Matka nie dba o zdrowie moich dzieci” albo „Mama uważa mnie za niekompetentną” są krytyką i dają zbyt duże możliwości interpretacji. Fakty wyglądają tak: „Daje dzieciom mleko, chociaż pokazałam jej wyniki badań, które wykazały, że bliźnięta są na nie uczulone”.

Uwaga dodatkowa na temat gniewu: ponieważ to uczucie jest wtórną emocją, ujawnienie jego źródła może wyglądać następująco: „Kiedy dajesz dzieciom mleko, martwię się, że znowu dostaną zapalenia ucha i w tej sytuacji czuję się bezradna, co budzi mój gniew”.

5. Wybierz osobę, która zagra „adresatkę”. Jeśli aktorka jest córką, adresatka będzie jej matką i na odwrót. Pucz adresatkę, żeby starała się powstrzymać aktorkę przed skupieniem się na opisywaniu uczuć, a także na ich przyczynie. Adresatka może ją krytykować, zmieniać temat, płakać, dorabiać ideologię, jednym słowem robić wszystko, żeby zbić aktorkę z pantałyku.

6. Zanim rozpocznie się inscenizacja, poproś aktorkę, żeby spisała swoje uczucia i wyjaśniła ich przyczynę. W czasie inscenizacji powinna przedstawić tylko to, co zanotowała. W ten sposób nauczy się jak nie używać gróźb, żądań i krytyki, a jednocześnie nie dać się wciągnąć w jałową dyskusję lub przeskakiwanie z tematu na temat. Może wspaniale zakończyć scenę, odpierając ataki słowami: „Chciałam tylko, żebyś wiedziała, co czuję... Oto moje uczucia. Nie musisz mi od razu odpowiadać”. To, czego się nauczysz podczas inscenizacji, przyda ci się w życiu. Rzeczywista adresatka zapewne będzie potrzebowała czasu, aby przemyśleć twoje słowa i, mając nadzieję na prawdziwą zmianę, powinnaś dać jej taką możliwość.
7. Przed rozpoczęciem inscenizacji aktorka może powiedzieć adresatce, w jaki sposób najczęściej zachowuje się jej matka lub córka.
8. Poproś inne uczestniczki, żeby zostały recenzentkami. Każda sporządzi szczegółowe notatki według poniższego schematu i po zakończeniu inscenizacji przekaże je aktorce:
  - uczucia: „Przed inscenizacją wymieniłaś dwa uczucia. A w scenie powiedziałaś o pierwszym, ale nie wspomniałaś o drugim”;
  - przyczyny: „Jasno i konkretnie wyjaśniłaś źródło pierwszego z uczuć, ale nie podałaś przyczyny drugiego” albo „Opisałaś źródło drugiego uczucia, ale nie powiedziałaś, co się w tobie dzieje”;
  - zachowania wbrew zasadom: „Pod koniec sceny groziłaś matce, że już nigdy nie przyprowadzisz do niej wnuków” albo „Nie trzymałaś się uczuć i ich przyczyn. Pozwoliłaś się wciągnąć w intelektualną dyskusję o zaletach różnych testów alergicznych”.

## **PYTANIA**

### **DO WYWIADU**

#### **MATKA - CÓRKA**

##### Pytania do matki

1. Gdzie i kiedy się urodziłaś?
2. Kim byli twoi rodzice (pochodzenie, rasa, wyznanie, sytuacja ekonomiczna)?
3. Co w dzieciństwie najsilniej na Ciebie wpłynęło?
4. Jaki był Twój związek z matką, a jaki z ojcem?
5. Jaka jest (lub była) Twoja relacja z moim ojcem?
6. Czy pracowałaś poza domem?
7. Czym się interesowałaś?
8. Czy jest coś, co zawsze chciałaś zrobić, ale nigdy nie miałaś okazji?

Można dodać własne pytania.

##### Pytania, na które Ty odpowiadasz

1. Jakie masz najwcześniejsze wspomnienie matki?
2. Jak się układają wasze stosunki obecnie, a jakie były w przeszłości?
3. Czego matka Cię nauczyła albo jakich rad Ci udzieliła na temat roli kobiety?
4. W czym ją przypominasz, a w czym się różnicie?
5. Czego się nauczyłaś, przygotowując jej biografię? Czy odkryłaś jej osobiste doświadczenia, o których wcześniej nie wiedziałaś? Czy teraz lepiej rozumiesz matkę?
6. Co dziś do niej czujesz?
7. Jak reagowała Twoja matka podczas wywiadu?

Inne uwagi.

##### Te pytania możesz zadać, by uzupełnić biografię matki

1. Kiedy wychowywałaś dzieci, co Twoim zdaniem oznaczało bycie dobrą matką? Co według Ciebie powinna robić dobra matka?
2. Jaki był dla Ciebie najtrudniejszy aspekt macierzyństwa? Czego najbardziej się bałaś?

3. Czy specjaliści udzielali ci rad sprzecznych z twoimi przekonaniem lub uczuciami? Czy otrzymywałaś sprzeczne informacje od różnych ekspertów?
4. Czy według ciebie umiejętności macierzyńskie są naturalne? Jeśli tak, w jaki sposób to przekonanie wpłynęło na twoje postępowanie?
5. Jak się czułaś jako matka noworodka (uczucia negatywne i pozytywne)? Jeśli matka sama o tym nie wspomni, zapytaj, czy czuła się wyizolowana, zmęczona, cierpiała z powodu ograniczenia wolności, bała się, potrzebowała pomocy, martwiła się zmianami zachodzącymi w małżeństwie, niepokoiła się zachowaniem własnej tożsamości albo utrudnieniami w realizacji marzeń i ambicji. Zapytaj również, co czuła wobec dzieci: miłość, bliskość, zachwyty, fascynację?
6. Czy chciałaś, żeby córka (czyli ja) była do ciebie podobna? Dlaczego? Jeśli tak, to pod jakimi względami? A jeśli nie, to w jakim aspekcie widziałabyś te różnice?
7. Co czujesz, patrząc na córkę i widząc podobieństwa?
8. Co czujesz, obserwując córkę i widząc różnice?
9. Czy trudno wspierać ci córkę, kiedy potrzebuje pomocy, której ty nigdy nie dostałaś, albo ma możliwości, jakich ty nie miałaś? Co wówczas czujesz?
10. Co czujesz, gdy twoja córka robi coś niezwykłego lub łamie tradycję?
11. Co czułaś, gdy córka cię zdradziła albo zawiodła?
12. Kiedy najsilniej czułaś obcość między wami (albo wręcz utraciłaś córkę)? Czy to się zmieniło? Jeśli tak, to kiedy i dlaczego?
13. Jakie dostrzegasz wady i zalety sytuacji, w której córka prosi cię o radę, albo szuka twojej aprobaty?
14. (Dotyczy mężatek) Czy twój mąż i córka występują razem przeciwko tobie? Czy kiedykolwiek poczułaś się przez nich odrzucona, gorsza czy niedorastająca im do pięt?
15. Jaką wiedzę i wartości przekazałaś córce?

Abbey, Sharon i Andrea O'Reilly, red. *Redefining Motherhood: Changing Identities and Patterns*. Toronto: Second Story Press, 1998.

Adams, Susan; Janet Kuebli, Patricia Boyle i Robin Fivush. „Gender Differences in Parent-Child Conversations about Past Emotions: A Longitudinal Investigation”. *Sex Roles*, 33, nr 5-6 (1995), s. 309-323.

Adelman, Anne „Traumatic Memory and the Intergenerational Transmission of Holocaust Narrative”. *Psychoanalytic Study of the Child* 50 (1995), s. 343-367.

Albelda, R., N. Folbre i the Center for Popular Economics. *The War on the Poor: A Defense Manual* New York: New Press, 1996.

Alessandri, Steven M. „Effects of Maternal Work Status in Single-Parent Families on Children's Perceptions of Self and Family and School Achievement”. *Journal of Experimental Child Psychology* 54, nr 3 (1992), s. 417-433.

Allen, Katherine i Alexis Walker. „A Feminist Analysis of Interviews with Elderly Mothers and Their Daughters”. *Qualitative Methods w Family Research*, edited by Jane Frances Gilgun, Kerry Dały, i in. Newbury Park, Calif.: Sage, 1992.

Allison, Christine J. „The Making of a 'Bad'Mother: A Lesbian Mother and Her Daughters”. Ladd-Taylor and Umansky, 1998.

Allison, David i Mark Roberts. *Disordered Mothers or Disordered Diagnosis? Munchausen by Proxy Syndrome*. Hillsdale, N. J.: *Analytic Press*, 1998.

Alta. *Momma: /I Start on AU the Untold Stories*. Albion, Calif.: *Times Change Press*, 1974.

Amato, Paul, Sandra Rezac i Alan Booth. „Helping between Parents and Young Adult Offspring: The Role of Parental Marital Quality, Divorce, and Remarriage”. *Journal of Marriage and the Family* 57, nr 2 (1995), s. 363-374.

Ambert, Anne-Marie. *The Effect of Children on Parents*. New York: Haworth Press, 1992.

Andersen, Margaret. *Mother Was Not a Person*. Montreal: Black Rose Books, 1972.

Appell, Annette. „On Fixing 'Bad' Mothers and Saving Their Children”. Ladd-Taylor i Umansky, 1998.

Arcana, Judith. *Every Mother's Son: The Role of Mothers w the Making of Men*. Seattle: Seal Press, 1986.

— . *Our Mothers' Daughters*. Berkeley: Shameless Hussy Press, 1979.

Arditti, Joyce A. i Debra Madden-Derdich. „No Regrets: Custodial Mothers”

Accounts of the Difficulties and Benefits of Divorce". *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, nr 2 (1995), s. 229-248.

Arup, Katherine. „Does the Word Lesbian Mean Anything to You?" Lesbians Raising Daughters". *hbey and O'Reilly*, 1998.

Aronson, Jane. „Women's Sense of Responsibility for the Care of Old People: But Who Else Is Going to Do It?" *Gender and Society* 6, nr 1 (1992), s. 8-29.

Ascher, Carol, Louise de Salvo i Sara Ruddick. *Beta>een Women Boston*: Beacon Press, 1984.

Atwood, Margaret. „Significant Moments in the Life of My Mother". *Close Company: Stories of Mothers and Daughters*, edited by Christine Park and Caroline Heaton. London: Virago, 1987.

Badinter, Elisabeth. *Mother Lore: Myth and Reality*. New York: Macmillan, 1980.

Baker, Christina Looper i Christina Kline Baker, red. *The Conversation Begins: Mothers and Daughters Talk about Fwing Feminism*. New York: Bantam, 1996.

Baron, Kathryn. „The 'Gaybie" Boom". *Los Angeles Times*, March 1, 1995.

Bart, Pauline. „Review of Chodorow's 'The Reproduction of Mothering:" *Trebilcot*, 1983.

Baruch, Grace, Rosalind Barnett i Caryl Rivers. *Lifeprints: New Patterns of Love and Work for Todafs Women* New York: McGraw-Hill, 1983.

Baskin, Barbara Holland i Elizabeth P. Riggs. „Mothers Who Are Disabled". *The Different Faces of Motherhood*, edited by Beverly Birns and Dale F. Hay. New York: Plenum, 1988.

Bass, Ellen i Laura Davis. *The Courage to Heal: A Guide for Woman Sunvors of Child SexualAbuse*. New York: Harper and Row, 1988 (especially section on „Working through Mother Blame).

Bassoff, Evelyn. *Mothers and Daughters: I'oping and Fetting Go*. New York: New American Library, 1988.

Baum, Charlotte, Paula Hyman i Sonya Michel. *The Jewish Woman in America*. New York: New American Libraty, 1976.

Baunach, Phyllis Jo. *Mothers in Prison*. New Brunswick, N. J.: Transaction, 1985.

Beauvoir, Simone de. *The Second Sex*. New York: Virago, 1974.

Bell, Karin. „On the Relationship between Daughters and Mothers with Regard to Bulimia Nervosa". *Why Women? Gender Issues andEating Disorders*, edited by Bridget Do-ku i in., London: Athlone Press, 1994.

Bell-Scott, Patricia. „A Critical Overview of Sex Roles Research of Black Families". *Women Studies Abstracts* 5 (Spring 1976), s. 1-9.

Bell-Scott, Patricia i in., red. *Double Stitch: Black Women Write about Mothers and Daughters*. New York: Harper Perennial, 1993.

Benkov, Laura. Yes, I Am a Swan: Reflections on Families Headed by Lesbians and Gay Men". Coli i in., 1998.

Bernard, Claudia. „Black Mothers" Emotional and Behavioral Responses to the Sexual Abuse of Their Children". *Out of Darkness: Contemporary Perspectives on Family Violence*, edited by Glenda Kaufman Kantor i in. Thousand Oaks, Calif.: Sage, 1997.

Bernard, Jessie. *The Future of Motherhood*. New York: Dial Press, 1974.

Bernard, Wanda Thomas i Candace Bernard. „Passing the Torch: A Mother and Daughter Reflect on Their Experience across Generations". *Canadian Woman Studies/Les Cahiers de la femme* 18, nr 2~ (1998), s. 46-50.

Bernardez, Teresa. „Gender-Based Countertransference of Feminist Therapists in the Psychotherapy of Women". Braude, 1987.

„Women and Anger: Cultural Prohibitions and the Feminine Ideal". Work in progress Paper Nr 31, Wellesley College, The Stone Center, Wellesley, Mass., 1988.

Bernikow, Louise. *Among Women*. New York: Harper and Row, 1981.

Bhushan, Ravi. „Found Voices: Women, Disability and Cultural Transformation". *Women and Therapy* 14, nr 3-4 (1993), s. 195-209.

Bidaut-Russell, Michelle, Elizabeth Smith i Susan Bradford. „Gender Differences in Lifetime Psychiatric Disorders between Sons and Daughters of Alcoholic Mothers". *Alcoholism: Clinical and Experimental Research* 18, nr 2 (1994), s. 244-247.

Bilinkoff, Joan. „Empowering Battered Women as Mothers". *Ending the Cycle of Violence: Community Responses to Children of Battered Women*, edited by Einat Peled i Peter Jaffe, s. 97-105. Thousand Oaks, Calif.: Sage, 1995.

Bims, Beverly. „The Mother-Infant Tie: Fifty Years of Theory, Science and Science Fiction." Work in Progress Paper Nr 21, Wellesley College, The Stone Center, Wellesley, Mass., 1985.

Birns, Beverly i Shannon Lee Meyer. „Mothers" Role in Incest: Dysfunctional Women or Dysfunctional Theories?" *Journal of Child Sexual Abuse* 2, nr 3 (1993), s. 127-135.

Blackford, Karen. „Erasing Mothers with Disabilities through Canadian Family-Related Policy". *Disability, Handicap and Society* 8, nr 3 (1993), s. 281-294.

—. „Mother to Daughter: The Shaping of a Girl's Values in the Context of a Parent with a Chronic Illness". Abbey and O'Reilly, 1998.

Blaxter, Mildred i Elizabeth Paterson. *Mothers and Daughters: A Three-Dimensional Study of Health Attitudes and Behavior*. Brookfield, Vt.: Gower, 1982.

Blieszner, Rosemary, Paula Usita i Jay Mancini. „Diversity and Dynamics in Late-Life Mother-Daughter Relationships." *Relationships between Women in Later Life*, edited by Karen Robert. New York: Harrington Park Press, 1996.

Bowe, Claudia. „The Urgent Crisis in Day Care." *Cosmopolitan*, November 1986, s. 298-302, 360-61.

Boyce, Glenna, Brem Miller, Karl White i Michael Godfrey. „Single Parenting in Families of Children with Disabilities”. *Marriage and Family Review* 20, nr 3-4 (1995), s. 389-409.

Boylan, Clare. *iMst Resorts*. London: Hamish Hamilton, 1984.

Brans, Jo. *Mother; I Have Something to Tell You*. Research by Margaret Taylor Smith. Garden City, N. Y.: Doubleday, 1987.

Braude, Marjorie, red. *Women, Power; and Therapy: Issues for Women*. New York: Harworth Press, 1987.

Brazelton, T. Berry. *Infants and Mothers: Differences in Development*. New York: Delacorte, 1983.

—. *Toddlers and Parents*. New York: Dell, 1986.

Brett, Mary Ann. „Let's Hear from Disabled Mothers.” *Toronto Star*, September 14, 1987, C9.

Briles, Judith. *Woman to Woman: From Sabotage to Support*. Far Hills, N. J.: New Horizon Press, 1987.

Brody, Elaine. „Women-in-the-Middle: The Mental Health Effects of Parent Care.” *Women's Mental Health Occasional Paper Series*, National Institute of Mental Health, 1987.

Brody, Gene, Douglas Flor i Eileen Neubaum. „Coparenting Processes and Child Competence among Rural African-American Families”. *Families, Risk, and Competence*, edited by Michael Lewis and Candice Feiring. Mahwah, N. J.: Lawrence Erlbaum Associates, 1998.

Broner, E. M. *Ghost Stones* New York: Global City Press, 1995.

Brooks-Gunn, Jeanne, Pia Rebelio Britto i Christy Brady. „Struggling to Make finds Meet”. Lamb, 1999.

Brown, Kathleen M., George B. Schreiber, Robert P. McMahon, Patricia Crawford, i in. „Maternal Influences on Body Satisfaction in Black and White Girls Aged 9 and 10: The NHLBI Growth and Health Study (NGHS)”. *Annals of Behavioral Medicine*, nr 3 (1995), s. 213-220.

Burek, Frances Wells. *Mothers Talking: Sharing the Secret*. New York: St. Martin's Press, 1986.

Burstein, Janet. „Restorying Jewish Mothers”. O'Reilly and Abbey, 1999.

Butler, Sandra. *Conspiracy of Silence: The Trauma of Incest*. San Francisco: Volcano Press, 1985.

Caine, Lynn. *What Did I Do Wrong?* Toronto: Paper Jacks, 1986.

Calam, Rachel, Glenn Waller, Amy Cox i Peter Slade. „Eating Attitudes in Young Teenage Girls: Parental Management of 'Fussy' Eating”. *Eating Disorders: the Journal of Treatment and Prevention* 5, nr 1 (1997), s. 29-40.



Campbell, Kate i Sue Levesque. „Mandatory Thinness and Mother-Blame: The Newspaper Coverage of the Marlene Corrigan Trial”. *Canadian Woman Studies/Les Cahiers de la femme* 18, nr 2-3 (fall/summer 1998), s. 69-73.

*Canadian Woman Studies/Les Cahiers de la femme* 18, nr 2-3 (fall/summer 1998), „Special Issue: Looking Back. Looking Forward: Mothers, Daughters. and Feminism”.

Caplan, Paula. *Between Women: Lowering the Barriers*. Toronto: Personal Library, 1981.

— . „Don't Blame Mother: Then and Now”. O'Reilly and Abbey, 1999.

*Lifting a Ton of Feathers: A Woman's Guide to Surviving in the Academic World*. Toronto: University of Toronto Press, 1993.

— . „Making Mother-Blaming Visible: The Emperor's New Clothes”. Knowles and Ellen Cole, 1990.

— . *The Myth of Women's Masochism*. 1985; reprint, New York: Signet, 1987; new edition, Toronto: University of Toronto Press, 1993.

— . *They Say You're Cray. How the World's Most Powerful Psychiatrists Decide Who's Normal*. Reading, Mass.: Addison Wesley, 1995.

Caplan, Paula J. i Jeremy B. Caplan. *Thinking Critically about Research on Sex and Gender*. New York: Addison Wesley Longman, 1999.

Caplan, Paula J. i Mary Lou Fassel. „Women Get Blame in Incest Cases”. *Globe and Mail* (Toronto), February 10, 1987.

Caplan, Paula J. i Jan Hall-McCorquodale. „Mother-Blaming in Major Clinical Journals”. *American Journal of Orthopsychiatry* 55 (1985), s. 345-353.

— . „The Scapegoating of Mothers: A Call for Change”. *American Journal of Orthopsychiatry* 55 (1985), s. 610-613.

Caplan, Paula J. Jessie Watters, Georgina White, Ruth Parry i Robert Bates. „Toronto Multi-Agency Child Abuse Research Project: The Abused and the Abuser”. *Child Abuse and Neglect The International Journal* 8 (1984), s. 343-351.

Carton, John S., Stephen Nowicki Jr. i Ginger M. Baiser. „An Observational Study of Antecedents of Locus of Control of Reinforcement”. *International Journal of Behavioral Development* 19, nr 1 (1996), s. 161-175.

Cauce, Ana Maria, Yumi Hiraga, Diane Graves, Nancy Gonzales, i in. „African American Mothers and Their Adolescent Daughters: Closeness, Conflict i Control”. w *Urban Girls: Resisting Stereotypes, Creating Identities*, edited by Bonnie J. Ross Leadbeater i in. New York: New York University Press, 1996.

Center on Hunger, Poverty i Nutrition Policy. *Statement on Key Welfare Reform Issues: The Empirical Evidence*. Medford, Mass.: Tufts University Press, 1995.

„Chains of Violence”. *Harvard Magazine*, wrzesień/październik 1999, s. 19.

Chapian, Marie. *Mothers and Daughters*. Minneapolis: Bethany House, 1988.

Chawla, Saroj i Anne-Marie Ambert. „Two Case Studies of Interracial Mothers

and Daughters". w *The Effect of Children on Parents*, edited by Anne-Marie Ambert, s. 208-223. New York: Haworth Press, 1992.

Cherlin, Andrew. „By the Numbers". New York *Times Magazine*, 5 kwietnia 1998, s. 39-41.

Chernin, Kim. *In My Mothers House: A Daughters Story*. New York: Harper and Row, 1983.

—. *Reinventing Eve: Modern Woman in Search of Herself* New York: Harper and Row, 1988.

Chesler, Phyllis. *Letters to a Young Feminist*. New York: Four Walls Eight Windows, 1998.

—. „Mother-Hatred and Mother-Blaming: What Electra Did to Clytemnestra". Knowles and Cole, 1990.

—. *Mothers on Trial: The Battle for Children and Custody*. New York: McGraw-Hill, 1986.

Sacred Bond: *The Legacy of Baby M*. New York: Times Books, 1988.

—. *With Child: A Diary of Motherhood*. New York: Berkeley Books, 1981.

—. *Women and Madness*. New York: Avon Books, 1973.

—. Personal communication, 11 sierpnia 1999.

Chess, Stella. „The 'Blame the Mother" Ideology". *International Journal of Mental Health* 11 (1982), s. 95-107.

Chess, Stella i Jane Whitbread. *Daughters: From Infancy to Independence*: Garden City, N. Y: Doubleday, 1978.

Chira, Susan. *A Mothers Place: Taking the Debate about Working Mothers Beyond Guilt and Blame*. New York: HarperCollins, 1998.

Chodorow, Nancy. *The Reproduction of Mothering: Psychoanalysis and the Sociology of Gender*: Berkeley: University of California Press, 1978.

Chodorow, Nancy i Susan Contratto. „The Fantasy of the Perfect Mother". Thorne and Yalom, 1982.

Christensen, Kimberly, Mary Ann Parris Stephens i Aloen Townsend. „Mastery in Women's Multiple Roles and Well-Being: Adult Daughters Providing Care to Impaired Parents". *Health Psychology* 17, nr 2 (1998), s. 163-171.

Cicirelli, Victor. „Attachment and Obligation as Daughters" Motives for Caregiving Behavior and Subsequent Effect on Subjective Burden". *Psychology and Aging* 8, nr 2 (1993), s. 144-155.

Claremont de Castillejo, Irene. *Knowing Woman*. New York: Harper and Row, 1973.

Clifton, Lucille. *An Ordinary Woman*. New York: Random House, 1974.

Cohler, Bertram i Henry Grunebaum. *Mothers, Grandmothers, and Daughters: Personality and Childcare in Three-Generation Families*. New York: John Wiley and Sons, 1981.

Cole, Carolyn. Personal communication, maj 1986.

Cole, Carolyn. Personal communication, 25 września 1987.

Cole, Carolyn i Elaine E. Barney, „Safeguards and the Therapeutic Window: A Group Treatment Strategy for Adult Incest Survivors”. *American Journal of Orthopsychiatry* 57 (1987), s. 601-609.

Colette. In *My Mother's House and Sido*. Translated by Una Vincenzo Troubridge and Enid McLeod. London: Secker and Warburg, 1969.

Coli, Cynthia Garcia, Janet L. Surrey i Kathy Weingarten, red. *Mothering against the Odds: Diverse Foces of Contemporary Mothers*. New York: Guilford, 1998.

Coli, Cynthia Garcia, Janet L. Surrey i Phyllis Buccio-Notaro. „Incarcerated Mothers: Crimes and Punishments”. Coli i in., 1998.

Collins, Patricia Hill. „The Meaning of Motherhood in Black Culture and Black Mother/Daughter Relationships”. *Toward a New Psychology of Gender*, edited by Mary M. Gergen and Sara H. Davis, s. 325-340. New York: Routledge, 1997.

— . „The Meaning of Motherhood in Black Culture and Black Mother/Daughter Relationships”. *Sage* 4, nr 2 (1987), s. 3-10.

Compas, Bruce i Rebecca Williams. „Stress, Coping, and Adjustment in Mothers and Young Adolescents in Single- and Two-Parent Families”. *American Journal of Community Psychology* 18, nr 4 (1990), s. 525-545.

Conlon, Faith, Rachel daSilva i Barbara Wilson, red. *The Things That Divide Us*. Seattle: Seal Press, 1985.

Conroy, Pat. *The Prince of Tides*. Boston: Houghton Mifflin, 1986.

Cook, Donelda i Michelle Fine. „'Motherwit': Childrearing Lessons from African-American Mothers of Low Income”. w *Children and Families At Promise: Deconstructing the Discourse of Risk. SUNY Series, The Social Context of Education*, edited by Beth Blue Swadenet and Sally Lubeck. Albany, N. Y.: State University of New York Press, 1995.

Cook, Mariana (photographer) i Jamaica Kincaid (introduction). *Generations of Women w Their Own Words*. San Francisco: Chronicle Books, 1998.

Coons, Phyllis. „New Alliances”. *Radcliffe Quarterly*, December 1984, s. 31-32.

Corcoran, Jacqueline. „In Defense of Mothers of Sexual Abuse Victims”. *Families in Society* 79, nr 4 (1998), s. 358-369.

Cowan, Philip, Carolyn Pape Cowan i Patricia Kerig. „Mothers, Fathers, Sons i Daughters: Gender Differences in Family Formation and Parenting Style”. *Family, Self and Society: Toward a New Agenda for Family Research*, edited by Philip Cowan i in. Hillsdale, N. J.: Lawrence Erlbaum Associates, 1993.

Crean, Susan. *In the Name of the Fathers: The Story behind Child Custody*. Toronto: Amanita, 1988.

Crist, Patricia. „Contingent Interaction during Work and Play Tasks for Mothers

with Multiple Sclerosis and Their Daughters". *American Journal of Occupational Therapy* 47, nr 2 (1993), s. 121-131.

Cunningham, Terry. „An Exploratory View: Attitudes of Black Teenage Females toward Familial Relationships". Adanta: Atlanta University School of Social Work, 1980.

Daily, Ann. *Inventing Motherhood: The Consequences of an Ideal*. New York: Schocken Books, 1982.

Damgaard, Jacqueline. „Structured versus Unstructured Procedures for Training Groups in the Expression of Feeling-Cause Relationships". Ph. D. diss., Duke University, 1973.

Davidson, Cathy N. „Mothers and Daughters in the Fiction of the New Republic". Davidson and Broner, 1980.

Davidson, Cathy N. i E. M. Broner, red. *The Lost Tradition: Mothers and Daughters in Literature*. New York: Frederick Ungar, 1980.

Day, Ingeborg. „Daughters and Mothers". Ms., czerwiec 1975, s. 49-53, 78-83.

Debold, Elizabeth, Marie Wilson i Idelisse Malave. *Mother-Daughter Revolution. Re-reading*, Mass.: Addison Wesley, 1993.

DeGeneres, Betty. *Lope, Ellen: A Mother-Daughter Journey* New York: William Morrow, 1999.

Der Karabetian, Aghop i Michelle Preciado. „Mother-Blaming among College Students". *Perceptual and Motor Skills* 68, nr 2 (1989), s. 453-454.

De Young, Mary. „Immediate Maternal Reactions to the Disclosure or Discovery of Incest". *Journal of Family Violence* 9, nr 1 (1994), s. 21-33.

Dickerson, Bette J., red. *African American Single Mothers: Understanding Their Lives and Families*. Sage Series on Race and Ethnic Relations, t. 10. Thousand Oaks, Calif: Sage, 1995.

Di Lapi, Elena M. „Lesbian Mothers and the Motherhood Hierarchy". *Journal of Homosexuality* 18, nr 1-2 (1989), s. 101-121.

Dinnerstein, Dorothy. *The Mermaid and the Minotaur*: New York: Harper and Row, 1977.

Dodson, Lisa. *Don't Call Us Out or Name: The Untold Lives of Women and Girls Poor America*. Boston: Beacon, 1998.

Dohrn, Bernardine. „Bad Mothers, Good Mothers, and the Stale: Children on the Margins". *University of Chicago Law School Roundtable* 2 (1995), s. 12.

Dolgin, Kim Gale. „Parents' Disclosure of Their Own Concerns to Their Adolescent Children". *Personal Relationships* 3, nr 2 (1996), s. 159-169.

Donahue Television Show on Alcoholism. February 2, 1988.

Doucet, Andrea i Gillian Dunne. „Heterosexual and Lesbian Mothers Challenging 'Feminine' and 'Masculine' Concepts of Mothering". O'Reilly and Abbey, 1999.

Downey, Douglas B., James W. Ainsworth-Darnell i Mikaela J. Dufur. „Sex of

Parent and Children's Well-Being in Single-Parent Households". *Journal of Marriage and the Family* 60, nr 4 (1998), s. 878-893.

Duncan, Erika. „The Hungry Jewish Mother". Davidson and Broner, 1980.

Dworkin, Andrea. *Woman Hating*. New York: E. P. Dutton, 1974.

Easterbrooks, M. Ann i Christine Graham. „Security of Attachment and Parenting: Homeless and Low-Income Housed Mothers and Infants". *American Journal of Orthopsychiatry* 69, nr 3 (1999), s. 337-346.

Eberly, Mary, Raymond Montemayor i Daniel Flannery. „Variation in Adolescent Helpfulness toward Parents in a Family Contact". *Journal of Early Adolescence* 13, nr 3 (1993), s. 228-244.

Ehrenreich, Barbara i Deirdre English. *For Her Own Good: 150 Years of the Experts' Advice to Women*. Garden City, N. Y: Anchor, 1979.

Eichenbaum, Luise i Susie Orbach. *Between Women*. New York: Viking Press, 1988.

—. *Understanding Women: A Feminist Psychoanalytic Approach*. New York: Basic Books, 1983.

Eichler, Margrit. *Family Shifts*. Toronto: Oxford University Press, 1997.

Eisenberg, Ann R. „The Conflict Talk of Mothers and Children: Patterns Related to Culture, SES, and Gender of Child". *Merrill-Palmer Quarterly* 42, nr 3 (1996), s. 438-458.

Ellis, Albert i Windy Dryden, red. *The Practice of Rational-Emotive Therapy*. New York: Springer, 1987.

Engel, Barbara A. *Mothers and Daughters: Women of the Intelligentsia in Nineteenth-Century Russia*. New York: Cambridge University Press, 1983.

Epstein, Cynthia Fuchs, Carroll Seron, Bonnie Oglensky i Robert Saute. *The Part-Time Paradox*. New York: Routledge, 1999.

Falk, Patricia. „Lesbian Mothers: Psychosocial Assumptions in Family Law". *Psychological Perspectives on Lesbian and Gay Mate Experiences. Between Men — Between Women: Lesbian and Gay Studies*, edited by Linda Gamets and Douglas Kammel. New York: Columbia University Press, 1993.

Faller, Kathleen Coulbourn. „Decision-Making in Cases of Intrafamilial Child Sexual Abuse". *American Journal of Orthopsychiatry* 58 (1988), s. 121-128.

Feldman, Maurice, Laurie Case, Maria Garrick, Wanda MacIntyre-Grande, i in. „Teaching Child-Care Skills to Mothers with Developmental Disabilities". *Journal of Applied Behavior Analysis* 25, nr 1 (1992), s. 205-215.

Fellman, Anita Clair. „Don't Expect to Depend on Anybody": The Mother-Daughter Relationship of Laura Ingalls Wilder and Rose Wilder Lane". Paper presented to Institute of Section on Women and Psychology, Canadian Psychological Association, Vancouver, 1987.

Few, April L. „The (Un) making of Martyrs: Black Mothers, Daughters, and Intimate Violence". *Mothering and Motherhood* 1, nr 1 (1999), s. 68-75.

Fine, Michelle i Adrienne Asch, red. *Women with Disabilities: Essays in Psychology, Culture, and Politics*. Philadelphia: Temple University Press, 1988.

Fingerman, Karen. „Aging Mothers” and Their Adult Daughters” Perceptions of Conflict Behaviors”. *Psychology and Aging* 10, nr 4 (1995), s. 639-649.

— „Sources of Tension in the Aging Mother and Adult Daughter Relationship”. *Psychology and Aging* W, nr 4 (1996), s. 591-606.

— „Tight Lips? Aging Mothers” and Adult Daughters” Responses to Interpersonal Tensions in Their Relationships”. *Personal Relationships* 5, nr 2 (1998), s. 121-138.

Finkelhor, David. „Current Information on the Scope and Nature of Child Sexual Abuse”. *The Future of Children* 4, nr 2 (1994), s. 31, 46-48.

Firman, Julie i Dorothy Firman. *Mothers and Daughters: Healing the Relationship*. New York: Crossroad Publishing, 1989.

Fischer, Lucy Rose. *Linked Fates: Adult Daughters and Their Mothers*. New York: Harper and Row, 1987.

Fite, Karen i Nikola Trumbo. „Betrayals among Women: Barriers to a Common Longing”. *Lesbian Ethics* 1 (1984).

Fivush, Robin. „Exploring Sex Differences in the Emotional Content of Mother-Child Conversations about the Past”. *Sex Roles* 20, nr 11-12 (1989), s. 675-691.

— „Gender and Emotion in Mother-Child Conversations about the Past”. *Journal of Narrative and Life History* 1, nr 4 (1991), s. 325-341.

Flanagan, Patricia. „Then Mothers: Countering the Myths of Dysfunction and Developmental Disruption”. *Coli i in.*, 1998.

Flax, Jane. „The Conflict between Nurture and Autonomy in Mother-Daughter Relationships and within Feminism”. *Feminist Studies* 4 (1978), s. 171-189.

Flynn, Kristin i Marian Fitzgibbon. „Body Image Ideals of Low-Income African American Mothers and Their Preadolescent Daughters”. *Journal of Youth and Adolescence* 25, nr 5 (1996), s. 615-630.

Fodor, Renee. „The Impact of the Nazi Occupation of Poland on the Jewish Mother-Child Relationship”. *YIVO Annual of Jewish Social Science* 11 (1956-57), s. 270-285.

Fraktman, Marilyn G. „Immigrant Mothers: What Makes Them High Risk?” *Coli i in.*, 1998.

Franco, Fabiana, Alan Fogel, Daniel Messinger i Christopher Frazier. „Cultural Differences in Physical Contact between Hispanic and Anglo Mother-Infant Dyads Living in the United States”. *Early Development and Parenting* 5, nr 3 (1996), s. 119-127.

Fraser, Sylvia. *My Father's House: A Memoir of Incest and Healing*. Toronto: Doubleday Canada Limited, 1987.

Freeman, Lucy. „Family Theme Highlights Spirited Annual Meeting”. *Ortho Newsletter*; Summer 1987, s. 1 i 17-39.

French, Marilyn. *Her Mothers Daughter*: New York: Balantine, 1988.

Freud, Sigmund. „Femininity”. W „New Introductory Lectures in Psychoanalysis” [1932], *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, t. 22. Translated by James Strachey. London: Hogarth Press and the Institute of Psychoanalysis, 1964.

Freyd, Jennifer. *Betrayal Trauma: The Logic of Forgetting Childhood Abuse* Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1996.

Friday, Nancy. *My Mother/My Self* New York: Delacorte Press, 1977.

Friedan, Betty. *The Feminine Mystique*. New York: Dell, 1963.

Frost, Beth. „My Mother's Friend”. *Radcliffe Quarterly*, December 1984, s. 26-28.

Fullmer, Elise, Sheldon Tobin i Gregory Smith. „The Effects of Offspring Gender on Older Mothers Caring for Their Sons and Daughters with Mental Retardation”, *Gerontologist*, nr 6 (1997), s. 795-803.

Fumia, Doreen. „Marginalized Motherhood and the Mother-Lesbian Subject”. *Mothering and Motherhood*, nr 1 (1999), s. 86-95.

— „By Any (M) other Name: Once-Married Lesbians”. *Canadian Woman Studies/Les Cahiers de la femme* 18, nr 2 (fall/summer 1998), s. 41-45.

Galinsky, Ellen. *Ask the Children*, New York: William Morrow, 1999.

Gamble, Wendy i Rochelle Dalia, „Parenting and Child Adjustment in Single- and Two-Parent, Euro- and Mexican-American Families”. McCubbin and Thompson, 1998.

— „Young Children's Perceptions of Their Social Worlds in Single- and Two-Parent, Euro- and Mexican-American Families”. *Journal of Social and Personal Relationships* 14, nr 3 (1997), s. 357-372.

Gardner, Howard. *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*, New York: Basic Books, 1993.

Gavin, Leslie i Wyndol Furman. „Adolescent Girls' Relationships with Mothers and Best Friends”. *Child Development* 67, nr 2 (1996), s. 375-386.

Gee, Ellen M. i Meredith M. Kimball. *Women and Aging* Toronto: Butterworths, 1987.

Genevie, Lois i Eva Margolies. *Motherhood Report: How Women Feel about Being Mothers*, New York: McGraw-Hill, 1988.

Gerrard, Nikki. „A Critical Analysis of Guilt in Relation to Women with a Focus on Mothers and Daughters”. Paper presented to Feminist Therapists' Association First Annual Meeting, Toronto, May 1987.

— „Feminist Therapy and Oppression within Mental Health Systems: Contradictions, Struggles, Alliances, and Change”. Paper presented to National Women's Studies Association Convention, Minneapolis, June 1988.

— „Undoing Crazymaking: Feminist Therapy - A Stitch in Time Saves Nine”.

Popular Feminism Lecture Series, Paper Nr 7, Centre for Women's Studies in Education, Ontario Institute for Studies in Education, Toronto, January 11, 1988.

— . „Women and the Psychological Development of Self: A Theoretical and Subjective Journey through Object Relations and Self-in-Relation Theories”. Paper presented to Institute of Section on Women and Psychology, Canadian Psychological Association, Montreal, June 1988.

Gilligan, Carol. *In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1982.

Glickman, Rose, *Daughters of Feminists: Young Women with Feminist Mothers Talk about Their Lives*, New York: St. Martin's Press, 1993.

Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence*, New York: Bantam, 1995.

Golomb, Anath, Pamela Ludolph, Drew Westen, M. Judith Block, i in. „Maternal Empathy, Family Chaos, and the Etiology of Borderline Personality Disorder”, *Journal of the American Psychoanalytic Association* 42, nr 2 (1994), s. 525-548.

Golombok, Susan, Fiona Tasker i Clare Murray. „Children Raised in Fatherless Families from Infancy: Family Relationships and the Socioemotional Development of Children of Lesbian and Single Heterosexual Mothers”. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines* 38, nr 7 (1997), s. 783-791.

Golombok, Susan i Fiona Tasker, „Children in Lesbian and Gay Families: Theories and Evidence”. *Annual Review of Sex Research* 5 (1994), s. 73-100.

Gombay, Brydon, „Mutual Empowerment: The Mother of a Daughter with Disabilities”, *Canadian Woman Studies/Fes Cahiers de la femme* 18, nr 2 (fall/summer 1998), s. 35-40.

Gonzales, Nancy A., Yumi Hiraga i Ana Maria Cauce, „Observing Mother-Daughter Interaction in African-American and Asian-American Families”, *W Resiliency in African-American Families*, edited by Hamilton I. McCubbin, Elizabeth A. Thompson, Anne I. Thompson i Jo-A. Futrell, Thousand Oaks, Calif: Sage, 1998.

Gordon, Linda. *Heroes of Their Own Lives-. The Politics and History of Family Violence, Boston 1880-1960*, New York: Viking Press, 1988.

Gomick, Vivian. *Fierce Attachments*, New York: Farrar, Straus i Giroux, 1987.

Gottfried, Adele Eskeles, Allen Gottfried, Kay Bathurst i Colleen Killian. „Maternal and Dual-Earner Employment: Family Environment, Adaptations, and the Developmental Impingement Perspective”, Lamb, 1999.

Godlieb, Alison. „Single Mothers of Children with Disabilities: The Role of Sense of Coherence in Managing Multiple Challenges”, McCubbin and Thompson, 1998.

Gottman, Julie. „Children of Gay and Lesbian Parents”. *Marriage and Family Review* 14, nr 3-4 (1989), s. 177-196.

Graber, Julia i Jeanne Brooks-Gunn, „'Sometimes I Think That You Don't Like Me": How Mothers and Daughters Negotiate the Transition into Adolescence”, w *Con-*



*flict and Cohesion w Families: Causes and Consequences*, edited by Martha Cox i in. The Advances in Family Research Series, Mahwah, N. J.: Lawrence Erlbaum Associates, 1999.

— „Reproductive Transiaions: The Experience of Mothers and Daughters”, *Ryff iin.*, 1996.

Grant, Toni, *Being a Woman: Fulfilling Your Femininity and Finding Love*, New York: Random House, 1988.

Green, Fiona, „Living Feminism through Mothering”, *Mothering and Motherhood* 1, nr 1 (1999), s. 99-104.

Greene, Beverly. „Sturdy Bridges: The Role of African-American Mothers in the Socialization of African-American Children”, *Women and Therapy* 10, nr 1-2 (1990), s. 205-225.

— „What Has Gone Before: The Legacy of Racism and Sexism in the Lives of Black Mothers and Daughters”, *Women and Therapy* 9, nr 1-2 (1990), s. 207-230.

Greenglass, Esther. „A Social-Psychological View of Marriage for Women”. *InternationalJournal of Women's Studies* 8 (1985), s. 24-31.

Greenspan, Miriam. „'Exceptional' Mothering in a 'Normal' World”. *Coli i in.*, 1998.

Griffin, Susan. „Forum: On Wanting to Be the Mother I Wanted”. Ms., January 1977, s. 98-105.

Griffith, Alison I. i Dorothy E Smith. „Constructing Cultural Knowledge: Mothering as Discourse”. *Women and Education*, edited by J. Gaskell i A. McLaren, s. 87-103. Calgary: Detselig Press, 1987.

— „Coordinating the Uncoordinated: How Mothers Manage the School Day”. *Perspectives w SocialProblems* 2 (1990), s. 25-43.

Griffiths, Rosalyn A., Pierre J. Beumont, Daphne Beumont, Stephen W. Touyz, Hazel Williams i Kitty Lowinger. „Anorexia a Deux: An Ominous Sign for Recovery”. *European Eating Disorders Review* 3, nr 1 (1995), s. 2-14.

Grinnell, Gretchen. „Women, Depression and the Global Folie: A New Framework for Therapists”. Braude, 1987.

Gross, Zenith Henkin. *And You Thoughtlt Was AU Oper!Mothers and Their Adult Children*. New York: St. Martin's Press, 1985.

Grotevant, Harold i Julie Kohler. „Adoptive Families”. w *Parenting and Child Depe-lopment in „Nontraditional” Families*, edited by Michael E. Lamb, 161-90. Mahwah, N. J.: Lawrence Erlbaum Associates, 1999.

Grozę, Victor K. i James A. Rosenthal. „Single Parents and Their Adopted Children: A Psychosocial Analysis”. *Families w Society* 72, nr 2 (1991), s. 67-77.

Gundlach, Julie Kette. *My Mother Before Me*. Secaucus, N. J.: Lyle Stuart, 1986.

Guy-Sheftall, Beverly. „Mothers and Daughters: A Black Perspective”. *Spelman Messenger* 98 (1982), s. 4-5.

Hagan, John, John Simpson i A. R. Gillis. „Feminist Scholarship, Relational and Instrumental Control, and a Power-Control Theory of Gender and Delinquency”. *British Journal of Sociology* 39, nr 3 (1988), s. 301-336.

Hamilton, Sylvia. „African Nova Scotian Women: Mothering across the Generations”. Abbey and O'Reilly, 1998.

Hammer, Signe. *Daughters and Mothers: Mothers and Daughters*. New York: Signet, 1976.

Hampton, Mary Rucklos. „Adopted Women Give Birth: Connection between Women and Matrilineal Continuity”. *Feminism and Psychology* 7, nr ] (1997), s. 83-106.

Hancock, Emily. *The Girl Within*. New York: Fawcett, 1989.

Hanscombe, Gillian i Jackie Forster. *Rocking the Cradle: Fesbian Mothers, a Challenge in Family Liping*. Boston: Alyson, 1982.

Hare-Mustin, Rachel T. i Patricia C. Broderick. „The Myth of Motherhood: A Study of Attitudes toward Motherhood”. *Psychology of Women Quarterly* 4 (1979), s. 114-128.

Harney, Patricia. „The Role of Incest in Developmental Theory and Treatment of Women Diagnosed with Borderline Personality Disorder”. *Women and Therapy* 12, nr 1-2 (1992), s. 39-57.

Hays, Sharon. *The Cultural Contradictions of Motherhood*. New Haven, Conn.: Yale University Press, 1996.

Heffner, Elaine. *Mothering: The Emotional Experience of Motherhood after Freud and Feminism*. Garden City, N. Y.: Doubleday, 1978.

Held, Virginia. „The Obligations of Mothers and Fathers”. Trebilcot, 1983.

Heller, Anita Fochs. *Health and Home: Women as Health Guardians*. Ottawa: Canadian Advisory Council on the Status of Women, 1986.

Hendrick, Susan. „'Carving Tomorrow from a Tombstone': Maternal Grief Following the Death of a Daughter”. *Mothering and Motherhood* 1, nr 1 (1999), s. 33-44.

Henwood, K. L. „Adult Mother-Daughter Relationships: Subjectivity, Power, and Critical Psychology”. *Theory and Psychology* 5 (1994), s. 483-510.

Herman, Judith Lewis i Helen Block Lewis. „Anger in the Mother-Daughter Relationship”. w *The Psychology of Today's Woman: New Psychoanalytic Visions*, edited by Toni Bernay and Dorothy Cantor. Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1986, wznowienie 1989.

Hirsch, Mariannę. *The Mother/Daughter Plot: Narratwe, Psychoanalysis, Feminism*. Bloomington: Indiana University Press, 1989.

—. „Mothers and Daughters”. *Signs* 7 (Autumn 1981), s. 200-222.

Hite, Shere. „I Hope Pm Not Like My Mother”. *Women and Therapy* 10, nr 1-2 (1990), s. 13-30.

Hochschild, Arlie Russell. *The Second Shift*. New York: Avon, 1989.

— . *The Time Bind: When Work Becomes Home and Home Becomes Work*. New York: Metropolitan, 1997.

Holcomb, Berty. *Not Guilty! The Good News about Working Mothers*. New York: Scribner, 1998.

hooks, beli. *Bone Black Memories of Girlhood*. New York: Henry Holt, 1996.

— . *Feminist Theory from Margin to Center*. Boston: South End Press, 1984.

Hooper, Carole Ann. „Child Sexual Abuse and the Regulation of Women: Variations on a Theme”. w *Gender Aolence: Interdisciplinary Perspectives*, edited by Laura L. OToole, Jessica R. Schiffman i in., s. 336-351. New York: New York University Press, 1997.

Horney, Karen. *New Ways w Psychoanalysis*. New York: W. W. Norton, 1939.

Hossain, Ziarat i Jaipaul L. Roopnarine. „Division of Household Labor and Child Care in Dual-Earner African-American Families with Infants”. *Sex Roles* 29, nr 9-10 (1993), s. 571-583.

Howe, Karen G. „Daughters Discover Their Mothers through Biographies and Genograms: EducarJonal and Clinical Parallels”. Knowles and Cole, 1990.

— . „Telling Our Mother's Story”. *Representations: Social Constructions of Gender*, edited by Rhoda Unger, s. 45-60. New York: Baywood, 1989.

— . „Women and Work: Defining and Changing Students' Perceptions in a Women^ Studies Course”. Paper presented at Third Annual Women and Work Symposium, Women and Work Research and Resource Center, Graduate School of Social Work, University of Texas, Arlington, Tex., 1-2 maja 1986.

Huh, Joonok. „Constandy Negotiating: Between My Mother and My Daughter”. O'Reilly and Abbey, 1999.

Humphries, Tom, Marcel Kinsbourne i James Swanson. „Stimulant Effects on Cooperation and Social Interaction between Hyperactive Children and Their Mothers”. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 19 (1978), s. 13-22.

Hunter, Nan D. i Nancy D. Polikoff. „Custody Rights of Lesbian Mothers: Legal Theory and Lirigation Strategy”. *Homosexuality: Discrimination, Criminology, and the Law*, edited by Wayne R. Dynes and Stephen Donaldson, s. 225-267. *Studies in Homosexuality*, t. 6. New York: Garland, 1992.

Hurley, Dan. „A Sound Mind in an Unsound Body”. *Psychology Today*, August 1987, s. 34-43.

Hurston, Zara Neale. *Their Eyes Were Watching God*. Urbana: University of Illinois Press, 1987.

Hutchison, Elizabeth. „Child Welfare as a Woman's Issue”. *Families in Society* 73, nr 2 (1992), s. 67-78.

Irigaray, Luce. „And the One Doesn't Stir without the Other”. Translated by Helenę Vivienne Wenzel. *Signs* 7 (1981), s. 60-67.

Johnson, Miriam M. *Strong Mothers, Weak Wit/es: The Search for Gender Equality*. Berkeley: University of California Press, 1988.

Jones, S. L., M. A. Moulton, P. Moulton i S. Roach. „Self-Esteem Differences as a Function of Race and Weight Pteoccupation”. *Women's Health Issues* 9, nr 1 (1999), s. 50-55.

Jordan, Judith. „Empathy and Self Boundaries”. Jordan i in., 1991.

—o „The Meaning of Mutuality”. Jordan i in., 1991.

Jordan, Judith, Alexandra Kapłan, Jean Baker Miller, Ireneę Stiver i Janet Surrey, red. *Women's Growth w Gonnection: Writings from the Stone Center*. New York: Guilford, 1991.

Jordan, Judith i Janet Surrey. „The Self-in-Relation: Empathy in the Mother-Daughter Relationship”. *The Psychology of Today's Woman: New Psychoanalytic Visions*, edited by Toni Bernay and Dorothy W Cantor. Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1989.

Jordan, Judith V, Janet Surrey i Alexandra Kapłan. „Women and Empathy”. Jordan i in., 1991.

Jordan, June. *On Cali: Political Essays*. Boston: South End Press, 1985.

Joseph, Gloria I. i Jill Lewis. *Common Differences: Conflicts in Black and White Feminist Perspectives*. New York: Anchor Books, 1981.

Kagan, Jerome. *The Natureę of the Child*. New York: Basic Books, 1984.

Kalergis, Mary Mottey. *Mother: A Collectwe Portrait*. New York: E. P. Dutton, 1987.

Kanakis, Deirdre i Mark Thelen. „Parental Variables Associated with Bulimia Nervosa”. *Addtiin Behapiors* 20, nr 4 (1995), s. 491-500.

Kapłan, Alexandra. „Reflections on Gender and Pschotherapy”. Braude, 1987.

— . „The 'Self-in-Relation': Implications for Depression in Women”. Jordan, 1991.

Kapłan, AJexandra, Nancy Gleason i Rona Klein. „\Vomen's Self Developtment in Late Adolescence”. Jordan i in., 1991.

Kapłan, Elaine Bell. *Not Our Kind of Girl Unrai/eling the Myths of Black Teenage Motherhood*. Berkeley: University of California Press, 1997.

Kaufman, Irving. „Father-Daughter Incest”. *Father and Child: Denelopmental and Clinical Perspectives*, edited by Stanley Cath and Alan Gurwitt, s. 491-507. New York: Basil Blackwell, 1988.

Kaufman, Michael, red. *Beyond Patriarcly: Essays by Men on Pleasure, Power; and Change*. Toronto: Oxford Uniyersity Press, 1987.

Kennedy, Florynce. *Color Me Flo: My Hard Life and Good Times*. Englewood Cliffs, N. ).: Prentice-Hall, 1976.

Kiley, Dan. *The Wendy Dilemma: When Women Stop Mothering Their Men*. New York: Arbor House, 1984.

King, Ti. „The Experiences of Midlife Daughters Who Are Caregivers for Their Mothers”. *Health Carefor Women International* 14, nr 5 (1993), s. 419-426.

## BIBLIOGRAFIA

Kinsbourne, Marcel i Paula J. Caplan. *Children: Learning and Attention Problems*. Boston: Little, Brown, 1979.

Kirwin, Paul. „Affect Expression Training in Psychiatric Patients: The Verbalization of Feeling-Cause Relationships”. Veterans Administration Hospital, Durham, N. C, 1970. Manuskrypt.

Kitzinger, Sheila. *Women as Mothers* New York: Random House, 1979.

Knowles, Jane Price. „Introduction”. Knowles and Cole, 1990.

Knowles, Jane Price i Ellen Cole, red., *Woman-Defined Motherhood* New York: Harrington Park Press, 1990.

Koblinsky, Sally, Kari Morgan i Elaine Anderson. „African-American Homeless and Low-Income Housed Mothers: Comparison of Parenting Practices”. *American Journal of Orthopsychiatry* 67, nr 1 (1997), s. 37-47.

Koch, Rebecca, Mary T. Lewis i Wendy Quinones. „Homeless: Mothering at Rock Bottom”. Coli i in., 1998.

Kohn, Alfie. „Girl Talk, Guy Talk”. *Psychology Today*, February 1988, s. 65-66.

Korne, Penney. *Somebody Has to Do It Whose Work Is Housework?* Toronto: McClelland, 1982.

Koppelman, Susan, red. *Between Mothers and Daughters: Stories across a Generation*. New York: Feminist Press, 1985.

Konstantareas, Mary i Saula Homatidis. „Mothers of Autistic Children: Are They the 'L'nacknowledged Victims'?” Paper presented to the Institute of the Section on Women and Psychology, Canadian Psychological Association Convention, Winnipeg, 1983.

Kramarae, Cheri i Paula A. Treichler. *A Feminist Dictionary*. Boston: Pandora Press, 1985.

Krauss, Marty Wyngaarden i Marsha Malick Seltzer. „Long-Term Caring: Family Experiences over the Life Course”. *Down Syndrome: Living and Learning in the Community*, edited by Lynn Nadel, Donna Rosenthal i in., s. 91-98. New York: Wiley-Liss, 1995.

Kuebli, Janet, Susan Butier i Robin Fivush. „Mother-Child Talk about Past Emotions: Relations of Maternal Language and Child Gender over Time”. *Cognition and Emotion* 9, nr 2-3 (1995), s. 265-283.

Kuebli, Janet i Robin Fivush. „Gender Differences in Parent-Child Conversations about Past Emotions”. *Sex Roles* 27, nr 11-12 (1992), s. 683-698.

Ladd-Taylor, Molly i Lauri Umansky, red. *„Bad” Mothers: The Politics of Blame in Twentieth-Century America*. New York: New York University Press, 1998.

— „Introduction”. Ladd-Taylor and Umansky, 1998.

Ladner, Joyce. *Tomorrow's Tomorrow: The Black Woman*. Garden City, N. Y: Anchor Books, 1972.

Lamb, Michael E., red. *The Father's Role: Applied Perspectives*. New York: John Wiley and Sons, 1986.

—, red. *Parenting and Child Development in 'Nontraditional' Families*. Mahwah, N. J.: Lawrence Erlbaum Associates, 1999.

Lamphere, Louise, Patricia Zavella, Felipe Gonzales i Peter B. Evans. *Sunbelt Working Mothers: Reconciling Family and Factory*. Ithaca, N. Y.: Cornell University Press, 1993.

Landers, Ann. „It's Never Too Late for Forgiveness". *Toronto Star*, September 12, 1985, C5

—, „Too Few Phone Calls from Son Leave Mother Feeling Lonely". *Toronto Star*, May 22, 1986, D3

Landsberg, Michele. *Women and Children First A Provocative Look at Modern Canadian Women at Work and at Home*. Toronto: Macmillan of Canada, 1982.

LaSorsa Valerie i Iris Fodor. „Adolescent Daughter/Midlife Mother Dyad: A New Look at Separation and Self-Definition". *Psychology of Women Quarterly* 14, nr 4 (1990), s. 593-606.

Laurence, Margaret. *The Diviners*. Toronto: Bantam-Seal Books, 1976.

Laws, Janice i Joyce Strickland, „Black Mothers and Daughters: A Clarification of the Relationship as an Impetus for Black Power", *Black Books Bulletin* 6 (1980), s. 26-29, 33.

Lazarre, Jane, *Beyond the Whiteness of Whiteness: Memoir of a White Mother of a Black Son*, Durham, N. C.: Duke University Press, 1996.

—, *The Mother Knot*, New York: Dell, 1976.

Leaper, Campbell, Kristin Anderson i Paul Sanders, „Moderators of Gender Effects on Parents' Talk to Their Children: A Meta-Analysis", *Developmental Psychology* 34, nr 1 (1998), s. 3-27,

Lee, Gary, Jeffrey Dwyer i Raymond Coward, „Gender Differences in Parent Care: Demographic Factors and Same-Gender Preferences", *Journals of Gerontology* 48, nr 1 (1993), s. S9-S16,

Leifer, Myra, *The Psychological Effects of Motherhood Study of First Pregnancy*, New York: Praeger, 1980.

LeMasters, E, „Parenthood as Crisis", *Marriage and Family Living* 19 (1957), s. 352-355.

Lerner, Gerda, *The Female Experience: An American Documentary*, Indianapolis: Bobbs-Merrill, 1977.

Lerner, Harriet Goldhor, *The Dance of Anger*. New York: Harper and Row, 1985, (Especially chapter on „Anger at Our Impossible Mothers", s. 67-87.)

—, *The Dance of Intimacy*. New York: Harper and Row, 1989.

Leve, Leslie i Beverly Fagot, „Gender-Role Socialization and Discipline Processes in One- and Two-Parent Families", *Sex Roles* 36, nr 1-2 (1997), s. 1-21.

Levene, Jucli i Mary Konstantareas, „Mothers of Disturbed Children”, Presenta-  
dan in panel at „Don't Blame Mother” conference, Toronto, May 22, 1987.

Levine, Helen, „The Power Politics of Motherhood”, *Perspectives on Women in the  
1980s*, edited by Joan Turner and Lois Emery, 28-40, Winnipeg: University of Manito-  
ba Press, 1983.

Lewis, Jane. „Introduction: Reconstructing Women's Experience of Home and  
Family”, *Labour and Love: Women's Experience of Home and Family, 1850-1940*, edited by  
Jane Lewis, 1-24. Oxford: Basil Blackwell, 1986.

Leyendecker, Birgit i Michael E. Lamb. „Latino Families”. Lamb, 1999.

Lisi, Deborah, „Found Voices: Women, Disability i Cultural Transformation”.  
*Women and Therapy* 14, nr 3-4 (1993), s. 195-209.

Liutkus, Joannę, Review of „To a Safer Place”. *Healthsharing*, winter 1987, s. 33.

Loewenstein, S. „An Overview of the Concept of Narcissism”, *Social Case-work* 58  
(1977), s. 136-142.

Lorde, Audre, *From a Lrnd Where Other People Live*. Detroit: Broadside, 1973.

Sister Outsider: Trumansburg, N. Y.: The Crossing Press, 1984.

Zami: *A New Spelling of My Name*. Trumansburg, N. Y.: The Crossing Press, 1982.

Low, Natalie. „Mother-Daughter Relationships: The Lasting Ties”, *Radcliffe Quar-  
terly*, December 1984, s. 1-4.

Lowell, M. C. i D. L. Fiorino, „Combatting Myths: A Conceptual Framework for  
Analyzing the Stress of Motherhood”, *Advances in Nursing Science* 1 (1978), s. 75-84.

Luxton, Meg, *More than a Fabour of Fove: Three Generations of Women's Work in the  
Home*, Toronto: The Women's Press, 1980.

Luxton, Meg i Harriet Rosenberg. *Through the Kitchen Window: The Politics of Home  
and Family*. Toronto: Garamond, 1986.

Mahler, Margaret S. „On Childhood Psychoses and Schizophrenia: Autistic and  
Symbiotic Infantile Psychosis”. *The Psychoanalytic Study of the Child*, edited by R. Eissler  
i in. New York: International Universities Press, 1952.

—, *On Human Symbiosis and the Wicissitudes of Indhuidation*. New York: International  
Universities Press, 1968.

Mairs, Nancy. *Plaintext Deciphering a Woman's Life*. New York: Harper and Row,  
1987.

Marcow-Speiser, Vivien. „Corning Home: Midlife Rapprochement with the Mo-  
ther”. *American Journal of Dance Therapy* 15, nr 2 (1993), s. 77-87.

Margolis, Maxine, *Mothers and Such: Wiews of American Women and Why They Changed*.  
Berkeley: University of California Press, 1984.

Mary, Nancy, „Reactions of Black, Hispanic i White Mothers to Having a Child  
with Handicaps”. *Mental Retardation* 28, nr 1 (1990), s. 1-5.

Matsakis, Aphrodite. *Wiet Nam Wife: The Other Forgotten Warrior*. Kensington, Md.: Woodbine Press, 1988.

Maynard, Fredelle Bruser. „A Mother and Two Daughters”, *Lilith*, summer 1988, s. 29-31.

Maynard, Rona. „Lefs Stop Blaming Mum”. *Homemakers Magazine*, May 1983, s. 8-26.

McBride, A. B. *The Growth and Development of Mothers*. New York: Harper and Row, 1973.

McBride, Brent i Pernell Ferguson, „Parental Expectations for Young Children: Day Care versus Preschool”. *Early Child Deuelopment and Care* 79 (1992), s. 47-53.

McCubbin, Hamilton i Elizabeth Thompson, red. *Resiliency in Natwe American and Immigrant Families*. Resiliency w Families Series, t. 2, Thousand Oaks, Calif: Sage, 1998.

McDonnell, Jane Taylor. „On Being the 'Bad' Mother of an Autistic Child”. Ladd-Taylor and Umansky, 1998.

McGinley, Phyllis. „Girl's-Eye View of Female Relarives”. Poem in *Times Three*. New York: Viking Press, 1960.

McGoldrick, Monica, Nydia Garcia-Preto, Paulette Moore Hines i Evelyn Lee. „Ethnicity and Women”. *Women in Families: A Framework for Family Therapy*, edited by Monica McGoldrick and Carol Anderson, s. 169-199. New York: W. W. Norton, 1989.

McKeever, Patricia, „Mothering Children Who Have Severe Chroniç Illnesses”. *The Effect of Children on Parents*, edited by Anne-Marie Ambert, s. 170-190. New York: Haworth, 1992.

McLoyd, Vonnie. „Employment among African-American Mothers in Dual-Earner Families: Antecedents and Consequences for Family Life and Child Development”. *The Employed Mother and the Family Context*, edited by Judith Frankel, s. 180-226. Focus on Women Series, t. 14. New York: Springer, 1993.

McLoyd, Vonnie C, Toby Epstein Jayaratne, Rosario Ceballo i Julio Borcjuetz. „Unemployment and Work Interruption among African American Single Mothers: Effects on Parenting and Adolescent Socioemodonal Functioning”. *ChildDevelopment* 65, nr 2 (1994), s. 562-589.

McMahon, Martha. *Engendering Motherhood Identity and SelfTransformation*. New York: Guilford, 1995.

McMillan, Terry. *Mama*. New York: Washington Square Press, 1987.

Mens-Verhulst, Janneke van. „Reinventing the Mother-Daughter Relationship”, *American Journal of Psychotherapy* 49, nr 4 (1995), s. 526-539.

Mercer, Ramona. *First-Time Motherhood*. New York: Springer, 1986.

Merkin, Daphne. *Enchantment*. New York: Fawcett Crest, 1984.



- Miller, Barbara i Robin Miller. „Mothering the Biracial Child: Bridging the Gaps between African-American and White Parenting Styles”. Knowles and Cole 1990.
- Miller, Casey i Kate Swift. *Words and Women*. Garden City, N. Y.: Anchor Books, 1977.
- Miller, Jean Baker. „Connections, Disconnections and Violations”. Wbrk in Progress Paper Nr 33, Wellesley College, The Stone Center, Wellesley, Mass., 1988.
- „The Construction of Anger in Women and Men”. Jordan i in., 1991.
- „The Development of Women's Sense of Self. Jordan i in., 1991.
- *Toward a New Psychology of Women*. Boston: Beacon Press, 1976.
- „What Do We Mean by Relationships?” Work in progress Paper Nr 22, Wellesley College, The Stone Center, Wellesley, Mass., 1986.
- „Women and Power”. Braude, 1987.
- „Women and Power: Same psychological Dimensions”. Work in Progress Paper Nr 1, Wellesley College, The Stone Center, Wellesley, Mass., 1982.
- Miller, Jean Baker i Irene Stiver. *Healing Connections: How Women Form Relationships w Therapy and in Life*. Boston: Beacon, 1998.
- Mills, Rosemary. „Paradoxical Relations between Perceived Power and Maternal Control”. *Merrill-PalmerQuarterly* 44, nr 4 (1998), s. 523-537.
- Minden, Ruth. „Glancing Backward, Looking Forward: Insights into Mothering”. Paper, Ontario Institute for Studies in Education, 1986.
- Minet, Valerie i Helen Longino. *Competition: A Feminist Taboo?* New York: Feminist Press, 1987.
- Moraga, Cherrie. *Loving in the War Years*. Boston: South End Press, 1983.
- *Waiting in the Wings: Portrait of aQueerMotherhood*. Ithaca, N. Y.: Firebrand, 1997.
- Morgan, Kathryn. „The Perils and Paradoxes of Feminist Pedagogy”. *Resources for Feminist Research* 16 (1987), s. 49-51.
- „Women and Morał Madness”. *Feminist Perspectives: Philosophkal Method andMorals*, edited by S. Mullet, L. Code i C. Overall, s. 146-167. Toronto: University of Toronto Press, 1988.
- Morgan, Robin. *Dry Your Smile*. Garden City, N. Y.: Doubleday, 1987.
- Morrison, Nancy. „Successful Single-Parent Families”. *Journal of Dworce and Remarriage* 22, nr 3-4 (1995), s. 205-219.
- Morrison, Toni. *Beloved*. New York: New American Library, 1987.
- „SEEMOTHERMOTHERISVERYNICE”. *Black-eyed Susans*, edited by Mary Helen Washington, 99. New York: Anchor Press, 1975.
- *Sula*. New York: Knopf, 1974.
- „Mothers Can't Win”. Special issue. *New York Times Magazine*, 5 kwietnia 1998.
- Nelson, Fiona. *Lesbian Motherhood An Explanration of Canadian Lesbian Families*. Toronto: University of Toronto Press, 1996.

Newman, Barbara. „The Changing Nature of the Parent-Adolescent Relationship from Early to Late Adolescence”. *Adokscience* 24 (1989), s. 915-924.

Nietzsche, Friedrich. *The Portable Nietzsche*. Edited and translated by Walter Kaufman. New York: Viking, 1954.

Niman, Harold. „The Price of Custody”. Paper presented w „Domestic Law: A Colloquium on the Law and Practice of Custody”, Annual Institute on Continuing Legal Education, Family Law for the Specialist, Toronto, 1987.

Norman, Marsha. *The Fortune Teller*. New York: Random House, 1987.

— *Night, Mother*. New York: Hill and Wang, 1983.

Obeidallah, Dawn i Linda Burton. „Affective Ties between Mothers and Daughters in Adolescent Childbearing Families”. *Conflict and Cohesion in Families: Causes and Consequences*, edited by Mattha Cox i in. The Advances w Family Research Series. Mahwah, N. J.: Lawrence Erlbaum Associates, 1999.

O'Brien, Mary. *The Politics of Reproduction*. Boston: Roudedge and Kegan Paul, 1981.

— „The Reproduction of Mothering”. Paper presented at „Don't Blame Mother” conference, Toronto, 21 maja 1987.

Ohye, Bonnie Y. „Safeguarding Wordless Voice in a World of Words”. Coli i in., 1998.

Olsen, Tillie. „I Stand Here Ironing”. *Between Mothers and Daughters: Stories across a Generation*, edited by Susan Koppelman, s. 177-187. New York: Feminist Press, 1985.

*Mother to Daughter; Daughter to Mother: A Daybook and Reader*. New York: Feminist Press at the City University of New York, 1984.

— *Tell Me a Riddle*. New York: Dell, 1986.

Olsen, Tillie, i in. *Mothers and Daughters: That Special Quality, an Exploration w Photographs*. New York: Aperture, 1987.

Ontario Advisory Council on Women's Issues. „Sole Support M. O. M. (Mothers on the Move): Brief to the Ontario Government on Sole Support Mothers”. November 1987.

O'Reilly, Andrea. „Across the Divide: Contemporary Anglo-American Feminist Theory on the Mother-Daughter Relationship”. Abbey and O'Reilly, 1998.

— „T Come From a Long Line of Uppity Irate Black Women”: African American Feminist Thought on Motherhood, the Motherline and the Mother-Daughter Relationship”. O'Reilly and Abbey, 1999.

—, red. *Mothers and Sons: Feminist Perspectives*. New York: Routledge, in press.

O'Reilly, Andrea i Sharon Abbey, red. *Mothers and Daughters: Connection, Empowerment, and Transformation*. Lanham, Md.: Rowman and Litdefield, 1999.

Osborn, Judith. „Mothers and Daughters in Ancient Near Eastern Literature”. Davidson and Broner, 1980.

Owen, David. „The Sultan of Stuff”. New Yorker; 19 lipca 1999, s. 52-63.

- Parker, G. „Re-Searching the Schizophrenogenic Mother". *Journal of Nervous and Mental Disorders* 170 (1982), s. 452-462.
- Patterson, Charlotte. „Children of Lesbian and Gay Parents". *Advances in Clinical Child Psychology* 19 (1997), s. 235-282.
- Patterson, Charlotte i Raymond Chan. „Families Headed by Lesbian and Gay Parents". Lamb, 1999.
- Payne, Karen, red. *Between Ourseshes: Letters between Mothers and Daughters, 1750-1982*. Boston: Houghton Mifflin, 1983.
- Pearce, Diana i Harriette McAdoo. *Women and Children: Alone and w Poperty*. Washington, D. C: National Advisory Council on Economic Opportunity, 1981.
- Pearson, Jessica. „Mothers and Daughters: Measuring Occupational Inheritance". *Sociology and Social Research* 67 (January 1983), s. 204-217.
- Peters, Joan K. *When Mothers Work Loping Our Children without Sacrificing Ourselves*. Reading, Mass.: Addison Wesley, 1997.
- Peters, John. „Gender Socialization of Adolescents in the Home: Research and Discussion". *Adolescence* 29 (1994), s. 913-934.
- Petersen, Anne C. „Those Gangly Years". *Psychology Today*, September 1987, s. 28-34.
- Phares, Vicky. *'Poppa' Psychology: The Role of Fathers in Children's Mental Well-Being*. Westport, Conn.: Praeger, 1999.
- „Perceptions of Mothers" and Fathers" Responsibility for Children's Behavior. *Sex Roles* 29, nr 11-12 (1993), s. 839-851.
- Pike, Kathleen M. i Judith Rodin. „Mothers, Daughters, and Disordered Eating". *Journal of Abnormal Psychology* 100, nr 2 (1991), s. 198-204.
- Pleck, Elizabeth. *Domestic Tyranny: The Making of American Social Policy against Family Violence from Colonial Times to the Present*. New York: Oxford University Press, 1987.
- Pleck, Joseph. „Employment and Fatherhood: Issues and Innovative Policies". *The Fathers Role: Applied Perspectives*, edited by Michael E. Lamb, s. 385-412. New York: John Wiley and Sons, 1986.
- „Paternal Involvement: Levels, Sources, and Consequences". *The Role of the Father in Child Development*, edited by Michael Lamb, s. 66-103. New York: Wiley, 1997.
- Pogrebin, Letty Cottin. *Among Friends*. New York: McGraw-Hill, 1987.
- *Growing Up Free: Raising Your Kids w the 80%*. New York: McGraw-Hill, 1980.
- Polaków, Valerie. *Lipes on the Edge: Single Mothers and Their Children w the Other America*. Chicago: University of Chicago Press, 1993.
- Polikoff, Nancy. „Gender and Child Custody Determination". *Women's Rights Paw Reporter*, 1982, s. 183-202.
- Pollack, Sandra i Jeanne Vaughn, red. *Politics of the Heart. -i Lesbian Parenting Anthology*. Ithaca, N. Y: Firebrand Books, 1987.

Pollitt, Katha. „'Fetal Rights': A New Assault on Feminism". Ladd-Taylor and Umansky, 1998.

Powell, Gloria. „Growing up Black and Female". *Becoming Femak: Perspectives on Development*, edited by C. Kopp. New York: Plenum, 1979.

Press, Aida K. „Consider Naomi: In Defense of Mothers-in-Law". *Radcliffe Quarterly*, December 1984, s. 12-14.

Price, Jane. *Motherhood: What It Does to Your Mind*. London: Pandora Press, 1988.

Prozan, Charlotte Krause. „An Integraton of Feminist and Psychoanalytic Theory". Braude, 1987.

Quindlen, Anna. *Lking Out Loud: Home Thoughts from the Front Lines of Life*. New York: Random House, 1988.

Rabasca, Lisa. „White House Conference an Important 'First Step:' *American Psychological Association Monitor*, Juhyl/August 1999, 11.

Rabinor, Judith Ruskay. „Mothers, Daughters, and Eating Disorders: Honoring the Mother-Daughter Relationship". *Feminist Perspectives on Eating Disorders*, edited by Patricia Fallon, Melanie Katzman i in., s. 272-86. New York: Guilford, 1994.

Rabuzzi, Kathryn Allen. *Motherself: A Myth Analysis of Motherhood Wioormngton*: Indiana University Press, 1988.

Ratkin, Louise, red. *Different Daughters: A Book by Mothers of Lesbians*. Pittsburgh/San Francisco: Cleis Press, 1987.

—. *Different Mothers: Sons and Daughters of Lesbians Talk about Their Lives*. San Francisco: Cleis Press, 1990.

Ramey, Sharon Landesman i Halldor-Kr. Juliusson. „Family Dynamics at Dinner: A Natural Context for Revealing Basic Family Processes". *Families, Risk, and Competence*, edited by Michael Lewis and Candice Feiring, s. 31-52. Mahwah, N. J.: Lawrence Erlbaum Associates, 1998.

Randolph, Suzanne. „African American Children in Single Mother Families". Dickerson, 1995.

Ransby, Barbara. „Another Black Woman Brutalized by the Courts", *In These Times*, 11, 1999.

Ranson, Gillian. „Paid Work, Family Work, and the Discourse of the „Full-Time Mother". *Mothering and Motherhood* \, nr 1 (1999), s. 57-66.

Raphael, Betty-Jane. „Mothers and Daughters". *Ladies' Home Journal*, wrzesień 1978.

Raymond, Janice. *A Passion for Friends: Toward a Philosophy of Female Affection*. Boston: Beacon Press, 1987.

Reddy, Maureen. *Crossing the Color Line: Race, Parenting, and Culture*. New Brunswick, N. J.: Rutgers University Press, 1996.

Reeves, Nancy *Womankind Beyond the Stereotype*. Chicago: Aldine and Atherton, 1971.

Reid, Pamela T. „Socialization of Black Female Children”. *Women: A Developmental Perspective*, edited by Phyllis W Berman and Estelle R. Ramey. Bethesda, Md.: National Institutes of Health, 1983.

Reinelt, Claire i Mindy Fried. „I Am This Child's Mother”: A Feminist Perspective on Mothering with a Disability”. *Perspectives on Disability: Text and Readings on Disability*, 2 wvd. Pod redakcją Marka Naglera i in., s. 195-202. Pałó Alto, Calif: Health Markets Research, 1993.

Renvoize, Jean. *Going Solo: Single Mothers by Choice*. London: Roudedge and Kegan Paul, 1985.

Rich, Adrienne. „<Disloyal to Civilization>: Feminism, Racism, and Gynephobia”. *Chrysalis* 7 (1977), s. 9-27.

—. *Of Woman Bom: Motherhood as Experience and Institution*. New York: W W. Norton and Co., 1976.

—. *Snapshots of a Daughter-in-Law: Poems 1954-1962*. New York: W. W Norton, 1967.

Riddington, Jillian. „Single Parenting in a Wheelchair: What Do You Do with a Sick Kid When You Can't Afford an Ambulance and You Can't Walk?” *Resources for Feminist Research/Documentation sur la recherche feministe* 14 (March 1985), s. 34-37.

Riley, Joan. *Waiting in the Twilight*. London: Women's Press, 1987.

Ritvo, Samuel. „Mothers, Daughters, and Eating Disorders”. *Fantasy, Myth, and Reality: Essays in Honor of Jacob A. Arlow, M. D.*, edited by Harold P. Blum, Yale Kramer i in. Madison, Conn.: International Universities Press, 1988.

Robb, Christina. „A Theory of Empathy: The Quiet Revolution in Psychiatry”. *Boston Globe Magazine*, 16 października 1988, s. 10-56.

Robbins, Martha A. „Mourning the Myth of Motherhood: Reclaiming Our Mothers' Legacies”. Knowles and Cole, 1990.

Robinson, Lillian S. „Poverty, Purpose, Pride”. (Review of *Dignity: Ewjer Income Women Tell of Their Fipes and Struggles, Oral Histories Compiled by Fran Feeper Buss*. [Ann Arbor, Mich.: University of Michigan Press, 1985].) *Women's Review of Books* 3 (December 1985): s. 1 i 3-4.

Rodgers, Carolyn M. *ITISDEEP, How I Got Otah*. New York: Doubleday and Co., 1969.

Rodgers-Rose, La Frances, red. *The Black Woman*. Beverly Hills, Calif: Sage, 1980.

Rogers, Judi i Molleen Matsumura. *Mother-to-Be: A Guide to Pregnancy and Birth for Women with Disabilities*. New York: Demos, 1991.

Rogerson, Carol. „Winning the Batde; Losing the Wat - The Plight of the Custodial Mother after Judgement”. Paper presented w „Domestic Law: A Colloquium on the Law and Practice of Custody”, Annual Institute on Continuing Legal Education, Family Law for the Specialist, Toronto, 1987.

Romano, Renee. „Immoral Conduct”: White Women, Racial Transgressions, and Custody Disputes”. Ladd-Taylor and Umansky, 1998.

Rosenfeld, Anne H. „Knowing When to Call the Doctor”. *Psychology Today*, October 1987, s. 12.

Rosinsky, Natalie M. „Mothers and Daughters: Another Minority Group”. Davidson and Broner, 1980.

Rossi, Alice. „Transition to Parenthood”. *Journal of Marriage and the Family* 30 (1968), s. 26-39.

Rossi, Alice i Petet Rossi. *Of Human Bonding: Parent-Child Relationships across the Life Course*. New York: Aldine de Gruyter, 1990.

Rossiter, Amy B. „In Private: An Inquiry into the Construction of Women's Experience of Early Motherhood”. Ph. D. diss., University of Toronto, 1986.

Rothman, Barbara Katz. *The Tentative Pregnancy: Prenatal Diagnosis and the Future of Motherhood*. New York: Viking Press, 1986.

Rotundo, E. Anthony. „Patriarchs and Participants: A Historical Perspective on Fatherhood”. Kaufman, 1987.

Rouso, Harilyn. „Daughters with Disabilities: Defective Women or Minority Women?” Fine and Asch, 1988.

Rowbotham, Sheila. *Woman's Consciousness, Man's World*. Harmondsworth, England: Penguin, 1973.

Rubin, Nancy *The MotherMirror*. New York: G. P. Putnam's Song, 1984.

Rucker, Naomi i Karen Lombardi. „The Familial Menage-a-Trois: Mother-Daughter Sexuality and Father-Daughter Incest”. *Journal of Contemporary Psychotherapy* 20, nr 2 (1990), s. 99-107.

Ruddick, Sara. „Maternal Thinking”. *Feminist Studies* 6 (1980), s. 354-380.

Ruddick, Sara. „Maternal Thinking”. Trebilcot, 1983.

Rush, Florence. „The Myth of Sexual Delinquency”. *Women: A Journal of Liberation* 3, nr 3 (1972), s. 38-39.

Rush, Florence. „The Sexual Abuse of Children: A Feminist Point of View”. w *Rape: The First Sourcebook for Women*, edited by Noreen Connell and Cassandra Wilson, s. 64-75. New York: Signet, 1974.

—. „Woman in the Middle”. *Radical Feminism*, edited by Anne Koedt, Ellen Levine i Anita Ropone. New York: Quadrangle Books, 1973.

Ruther, Nicole i Charles Richman. „The Relationship between Mothers' Eating Restraint and Their Children's Attitudes and Behaviors”. *Bulletin of the Psychonomic Society* 31, nr 3 (1993), s. 217-220.

Ryan, Mary P. *Womanhood in America: From Colonial Times to the Present*. New York: New Viewpoints, 1975.

Ryff, Carol i Marsha Mailick Seltzer. *The Parental Experience in Midlife*. Chicago: University of Chicago Press, 1996.

*SAGE: A Scholarly Journal on Black Women* 1 (fall 1984). Special issue on Blacks' mother-daughter relationships.

Sanftner, Jennifer, Janis Crowther, Peggy Crawford i Dana Watts. „Maternal Influences (or Lack Thereof) on Daughters' Eating Attitudes and Behaviors". *Eating Disorders: The Journal of Treatment and Prevention* 4, nr 2 (1996), s. 147-159.

Sanua, Victor D. „Sociocultural Factors in Families of Schizophrenics: A Review of the Literature". *Psychiatry: Journal for the Study of Interpersonal Processes* 24 (1961), s. 246-265.

Sarton, May. „The Muse as Medusa". *Collected Poems*. Guilford, Conn.: Norton, 1974.

Scarr, Sandra. *Mother Care-Other Care*. New York: Basic Books, 1984.

Schneider, Susan Weidman. *Jewish and Female: A Guide and Sourcebook for Today's Jewish Woman*. New York: Simon and Schuster, 1985 (See especially the section called „Mothers and Daughters from a Feminist Perspective", s. 268-281.)

Schnitzer, Phoebe Kazdin. „He Needs His Father: The Clinical Discourse and Politics of Single Mothering". *Coli i in.*, 1998.

Secunda, Victoria. *When You and Your Mother Can't Be Friends*. New York: Delta, 1990.

Schonberg, Ha J. „The Distortion of the Role of Mother in Child Sexual Abuse". *Journal of Child Sexual Abuse* 1, nr 3 (1992), s. 47-61.

Schroeder, Karen, Linda Blood i Diane Maluso. „An Intergenerational Analysis of Expectations for women's Career and Family Roles". *Sex Roles* 26, nr 7-8 (1992), s. 273-291.

Schweitzer, Ivy. „The Mammy and the Mummy: Cultural Imaginary and Interracial Coalition". *O'Reilly and Abbey*, 1999.

Scott, Ann Crittenden. „The Value of Housework - for Love or Money". *Ms.*, July 1972, s. 56-59.

Sears, Priscilla F. „Cradling Your Mother". *Mothering and Motherhood* 1, nr 1 (1999), s. 149-158.

Seidman, Theodore R. and Marvin H. Albert. *Becoming a Mother*. Greenwich, Conn.: Fawcett Publications, 1956.

Seiffge-Krenke, Inge. and Frank Kollmar. „Discrepancies between Mothers' and Fathers' Perceptions of Sons' and Daughters' Problem Behaviour". *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines* 39, nr 5 (1998), s. 687-697.

Sen, Chandra i Judith Daniluk. „Themes in the Relationships of Mothers and Their Incestuously Abused Daughters: A Feminist Analysis". *Feminism and Psychology* 5, nr 1 (1995), s. 47-60.

Sev'er, Aysan i Marion Pirie. „Factors That Enhance or Curtail the Social Functioning of Female Single Parents: A Path Analysis”. *Family and Conciliation Courts Review* 29, nr 3 (1991), s. 318-337.

Sexton, Anne. *The Book of Folly*. San Jose, Calif: Gousha, 1972.

—. „The Double Image”. *To Bedlam and Part Way Back*. San Jose, Calif: Gousha, 1960.

Shapiro, Susan. „Between Love and Ambition: A Daughter and Mother Find Each Other”. *Cosmopolitan*. November 1986, 64.

Shen, Jerome T. Y. „Sexual Abuse of Adolescents”. *Postgraduate Medicine* 71 (1982), s. 213-219.

Sherrard, Jain. *Mother-Warrior-Pilgrim*. Kansas City, Mo.: Andrews and McMel, 1980.

Shessel, Isabel. „On Being a Mother: Thoughts and Reflections”. Paper, Ontario Institute for Studies in Education, 1986.

Shreve, Anita i Julius Held. *Remaking Motherhood*. New York: Viking Press, 1987.

Shulman, Alix Kates. *A Good Enough Daughter*. New York: Schocken, 1999.

Sideł, Ruth. „Hearts of Iron”. *READINGS: A Journal of Reviews i Commentary w Mental Health* 14, nr 9 (June 1999), s. 14-18.

Siegel, Rachel Josefowitz. „Antisemitism and Sexism in Stereotypes of Jewish Women”. *A Guide to Dynamics of Feminist Therapy*, edited by Doris Howard. New York: Harrington Park Press, 1986.

—. „Jewish Mothers: Beyond the Stereotype”. *Acts of Ijve: Jewish Mothers*, edited by Rachel Josefowitz Siegel, Ellen Cole i Susan Steinberg-Oren (New York: Haworth, in press).

—. „My Legacy: Notes from an Alte Yiddene”. *NASHIM: A Journal of Jewish Women's Studies and Gender Issues* (in press).

—. „Old Women as Mother Figures”. Knowles and Cole, 1990.

—. „Silencing the Voices of Older Women”. *Ageing in a Gendered World Issues and Identity for Women*, edited by Julia Tavares. Santo Domingo and New York: IN-STRAW/UN Publications, 1999.

„Women's 'Dependency' in a Male-Centered Value System: Gender-Based Values Regarding Dependency and Independence”. *Women and Therapy* 7 (1988), s. 113-123.

Sigal, J. „Effects of Paternal Exposure to Prolonged Stress on the Mental Health of the Spouse and Children”. *Canadian Psychiatric Association Journal* 21 (1976), s. 169-172.

Sigourney, Lydia Howard. *Letters to Mothers*, New York: Harper and Bros., 1845.

SiKerstein, Louise i Vicky Phares. „Expanding the Mother-Child Paradigm: An Examination of Dissertation Research, 1986-1994”. *Psychology of Women Quarterly* 20 (1996), s. 39-53.



Silvetstein, Louise. „Transforming the Debate about Childcare and Maternal Employment”. *American Psychologist* 46 (1991), s. 1025-1032.

Sluckin, Władysław, Marin Herbert i Alice Sluckin. *Maternal Bonding*. Oxford: Basil BlackweU, 1983.

Smith, Betsy, Janet L. Surrey i Mary Watkins. „'Real" Mothers: Adoptive Mothers Resisting Marginalization and Re-creating Motherhood”. Coli i in., 1998.

Smith, Dorothy E. i Alison I. Griffith. „Mothering for Schooling”. *Perspectives in Social Problems* 2 (1990), s. 3-24.

Smith, Liz. *The Mother Book: A Compendium of Trivia and Grandeur concerning Mothers, Motherhood and Maternity*, New York: Crown, 1984.

Smith-Rosenberg, Carroll. „The Female World of Love and Ritual: Relations between Women in Nineteenth-Century America”. *Signs: Journal of Women w Culture and Societyl* (1985), s. 1-29.

Snowden, Gail. „Mirror Images”. *Radcliffe Quarterlj*, December 1984, s. 29-30.

Solinger, Rickie. „Poisonous Choice”. Ladd-Taylor and Umansky, 1998.

Solomon, C. Ruth. „The Importance of Mother-Child Relations in Studying Step-families”. *Dworce and Remriage* 24, nr 1-2 (1995), s. 89-98.

Sommers, Evelyn K. *Vbicesfront Within: Women Who Have Broken the Law*. Toronto: University of Toronto Press, 1995.

Sonkin, Daniel, red. *Domestic Violence on Trial*. New York: Springer, 1987.

Sparks, Elizabeth. „Against Ali Odds: Resistance and Resilience in African American Welfare Mothers”. Coli i in., 1998.

Spender, Dale. *Man Made Language*. New York: Routledge, Chapman and Hall, 1985.

Stacey, Judith. „Gay and Lesbian Families: Queer Like Us”. *AU Our Families: New Policies for a New Century*, edited by Mary Ann Mason and Arlene Skolnick, s. 117-143, New York: Oxford University, 1998.

Stack, Carol. *Ali Our Kin: StrategiesforSurvivalin a Black Community*. New York: Harper and Row, 1974.

Starkman, E. „Hołd the Blessing, Diaries”. *Women and Aging: An Anthology by Women*, edited by Jo Alexander, Debi Berrow, Lisa Domitrovich, Margarita Donnelly i Cheryl McLean, s. 134-136. Corvallis, Ore.: Calyx, 1986.

Starrels, Marjorie. „Gender Differences in Parent-Child Relations”. *Journal of Family Issues* 15, nr 1 (1994), s. 148-165.

Steele, Jennifer i Julian Barling. „Influence of Maternal Gender-Role Beliefs and Role Satisfaction on Daughters" Vocational Interests”. *Sex Roles* 34, nr 9-10 (1996), s. 637-648.

Steinem, Gloria. „RuuYs Song: Because She Could Not Sing It Herself”. *OutrageousActs and Eperyday Rebellions*, s. 129-146. New York: Holt, Rinehart i Winston, 1983.

Zamir, Aviva i Cindy Cohen. *Mothers and Daughters: Interviews with Kibbutz Women*. Norwood, Pa.: Norwood Editions, 1986.

Zax, Barbara i Stephen Poulter. „A Multigenerational Inquiry into the Relationship between Mothers and Daughters”. *The Handbook of Infant, Child, and Adolescent Psychotherapy*, t. 2. *New Directions w Integrative Treatment*, edited by Bonnie Mark, James Inco-rvaia, i in. Northvale, N. J.: Jason Aronson, 1997.