



Karyl McBride

NIGDY
DOŚĆ

DOBRA

JAK WYZWOLIĆ SIĘ OD
DESTRUKCYJNEGO WPŁYWU
NARCYSTYCZNEJ MATKI

Feeria

Karyl McBride

NIGDY
DOŚĆ
DOBRA

Przekład: Elżbieta Józefowicz

Feeria

Spis treści

OD AUTORKI

PODZIĘKOWANIA

WPROWADZENIE

CZĘŚĆ PIERWSZA

ROZDZIAŁ 1

ROZDZIAŁ 2

ROZDZIAŁ 3

ROZDZIAŁ 4

ROZDZIAŁ 5

CZĘŚĆ DRUGA

ROZDZIAŁ 6

ROZDZIAŁ 7

ROZDZIAŁ 8

ROZDZIAŁ 9

CZĘŚĆ TRZECIA

ROZDZIAŁ 10

ROZDZIAŁ 11

ROZDZIAŁ 12

ROZDZIAŁ 13

ROZDZIAŁ 14

LISTA POLECANYCH LEKTUR I FILMÓW

PUBLIKACJE

FILMY

O AUTORCE

Tytuł oryginału: Will I Ever Be Good Enough? Healing The Daughters of Narcissistic Mothers

Przekład: Elżbieta Józefowicz
Opieka redakcyjna: Maria Zalasa
Redakcja merytoryczna: Dariusz Rossowski
Redakcja językowa: Ewa Różycka
Korekta: Katarzyna Nawrocka
Projekt okładki: Joanna Wasilewska

Copyright © 2008 by Dr. Karyl McBride
This edition published by arrangement with Susan Schulman Literary Agency, New York through Macadamia Literary Agency.
Copyright © for the Polish edition by Wydawnictwo JK, 2016

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez uprzedniego wyrażenia zgody przez właściciela praw.

ISBN 978-83-7229-615-3
Łódź 2016

Wydawnictwo JK
ul. Krokusowa 3
92-101 Łódź
tel. 42 676 49 69
www.wydawnictwofeeria.pl

Konwersję do wersji elektronicznej wykonano w systemie [Zecer](#)

Dedykuję tę książkę tym pięciu osobom, dzięki którym poznałam naturę bezwarunkowej miłości:

Nathanowi Scottowi
Meggan Marie
McKenzie Irene
Isabelli Grace
Florze Teresie

OD AUTORKI

Przykłady, anegdoty i osoby opisane w tej książce pochodzą z mojej pracy klinicznej, badań i doświadczeń z konkretnymi ludźmi w określonych sytuacjach. Imiona i niektóre cechy pozwalające na zidentyfikowanie osób, zostały zmienione. Niektóre opisy ludzi czy zdarzeń są połączeniem kilku przypadków.

PODZIĘKOWANIA

Pisanie tej książki to dla mnie jak bolesne zderzenie się z murem, wspinanie na niego, stawanie przed nim i znów żmudna wspinaczka – wysiłek na olimpijską miarę. Było to zadanie stresujące, ale – co najważniejsze – praca realizowana w duchu miłości i podjęta w przekonaniu, że nie da się osiągnąć powodzenia w oderwaniu od innych ludzi. Zwykle podziękowania są w tej sytuacji dalece niewystarczające, pragnę więc wyrazić moją serdeczną wdzięczność tym wyjątkowym osobom, które towarzyszyły mi w tej emocjonalnej podróży.

Po pierwsze i przede wszystkim dziękuję moim dzieciom i wnukom: Nate'owi i Pauli, Meg i Dave'owi, McKenzie, Isabelli, Kenowi i Alowi. Nie sposób przecenić miłości, cierpliwości, zrozumienia i zachęty, jakimi obdarzyła mnie rodzina. Bardzo was wszystkich kocham.

Zwracam się także do mojej agentki, Susan Schulman: Twoja wiara we mnie – podobnie jak temat, który podjęłam – po wielokroć mnie zdumiewała. Nigdy nie zapomnę Twojego profesjonalizmu, dobroci, włożonego wysiłku i wsparcia, jakich zaznałam podczas pracy nad tą książką.

Kieruję słowa podziękowań do Leslie Meredith, redaktor prowadzącej w wydawnictwie Free Press: przyjmij serdeczne wyrazy wdzięczności za skrupulatność, pomoc w pracy redakcyjnej, za doskonałe zrozumienie dla wyjątkowego charakteru prezentowanego materiału i za autentyczną wiarę w to, że taka książka jest potrzebna.

Z wyrazami wdzięczności spieszę również do Donny Loffredo, redaktorki we Free Press: dziękuję Ci, Donno, za cierpliwe wysłuchiwanie moich niekończących się wątpliwości. Podczas naszych rozmów telefonicznych

zawsze mogłam w Twoim głosie wyczuć serdeczny uśmiech!

Dziękuję też wszystkim pracownikom Free Press za wysiłek włożony na etapie szlifowania tekstu. Jeanette Gingold i Edith Lewis, Wasza praca nad korektą rękopisu była nie tylko szczegółowa i doskonała, ale także wyważona.

Wyrazy wdzięczności kieruję do Beth Lieberman: Twoje rozległe doświadczenie redakcyjne i wytrwałość wielokrotnie przepełniały mnie wdzięcznością. Bardzo dziękuję Ci za wszystko.

Muszę wspomnieć także pozostałych specjalistów, którzy wnieśli wkład w tę pracę na etapie wstępnej redakcji, rozwijania koncepcji, krystalizowania się pomysłów i udzielania mi wsparcia. Są to: Schatzie, dr Doreen Orion, Colleen Hubbard, Liz Netzel, Jan Snyder i Laura Bellotti. Gorąco Wam dziękuję.

Nie mogę nie zauważyć wkładu moich kolegów, którzy poświęcili swój cenny czas na lekturę: dr Renee Richker, dr. Davida Bolocofsky'ego i Lindy Vaughan. Wiem, jak bardzo jesteście zajęci, dlatego też wyjątkowo cenię Wasze wsparcie i uwagi. Jestem ogromnie wdzięczna za Wasz profesjonalny wkład w tę książkę!

Dr. Jimiemu Gregory dziękuję gorąco za konsultacje w kwestiach medycznych. Przyjmij wyrazy wdzięczności za poświęcony czas i za pomoc.

Chrisowi Passerelli, internetowemu guru z Kitzmiller Design, chciałabym podziękować za to, że był i jest wspaniały: dziękuję Ci za czas, włożoną pracę i wsparcie.

Słowa wdzięczności kieruję również do Chrisa Segury z Chris' Computer Consulting Inc.: zawsze mogłam liczyć na Twoje komputerowe wsparcie. Dziękuję za pomoc w formatowaniu tekstu, gdy termin oddania był tuż- tuż. Jestem Ci zobowiązana za cierpliwość dla mojego komputerowego analfabetyzmu.

Szczególne podziękowania pragnę skierować do wszystkich, którzy pomagali mi w sprawach organizacyjnych i zapobiegali katastrofom. Są to: Gretchen Byron, Carolina Dilullo, Helen Laxson, Marv Endes, Frank Martin, Linda Fangman i Jessica Dennis.

Szczególne wyrazy wdzięczności należą się Tamie Kieves i Peg Blackmore: źródłom mojej inspiracji i niezawodnego wsparcia. Obie promieniujecie macierzyńską dobrocią i bezwarunkowym zrozumieniem.

Nie mogę nie wspomnieć moich drogich przyjaciół, którzy darzyli mnie wsparciem, miłością, uśmiechami, uściskami i słowami zachęty: Kay Brandt, Kate Heit, Jima Gronewolda, Jima Vonderohe'a, wszystkich z Fundacji Saccomanno - Franklina (z promiennym uśmiechem od świtu), Franka (raz zrzędliwego, raz radosnego niczym Polyanna, i tak w kółko), Gianni (superbohaterki) i Anthony'ego (jesteś super!). E-uściski i podziękowania dla mojego kumpla piątoklasisty, Jimmy'ego Hirscha.

Specjalne podziękowania kieruję do Ethel Kloos-Fenn z Applied Research Consultants za pomoc w prowadzeniu wstępnych badań. Kocham Cię, Ethel, i tęsknię za Tobą.

Dziękuję moim rodzicom za pierwsze lekcje wytrwałości, etyki pracy i naukę dążenia do tego, co uważam za ważne. „Wsiadaj z powrotem na konia” odniosło skutek!

I wreszcie pragnę skierować szczególne słowa wdzięczności do wszystkich klientów i uczestników sondaży, którzy zechcieli poświęcić swój czas i energię, by podzielić się osobistymi doświadczeniami, aby inni mogli z nich skorzystać. Nie mogę Wam podziękować imiennie, bo nie wiem, kim jesteście. Bez Waszej odwagi i poświęcenia ta książka by nie powstała.

WPROWADZENIE

Relacja z matką rodzi się w momencie naszego przyjścia na świat. Bierzymy pierwszy życiodajny oddech i jednocześnie objawiamy pierwotną, ludzką potrzebę karmienia się miłością i troską matki. Zarówno w jej łonie, jak i na łóżku porodowym jesteśmy z nią zjednoczone. Ta kobieta, nasza matka - wszystko, czym jest i czym nie jest - dała nam życie. Nasza więź z nią w tym momencie i od tego momentu poczynając, ma ogromne znaczenie psychologiczne dla naszego życiowego dobrostanu. Ciekawe, że całymi latami nie chciałam w to uwierzyć.

Po pierwsze, sama będąc matką w epoce feministycznej, nie przyjmowałam do wiadomości, by kobiety ponosiły tak wielką odpowiedzialność, a ostatecznie i winę za to wszystko, co może się nie powieść. Byłam pewna, że jest wiele innych czynników, poza stylem macierzyństwa, które kształtują los dziecka. Po drugie, nie chciałam przyznać, że poczucie, iż byłam dzieckiem pozbawionym matczynej opieki, miało tak głęboko niszczycielski wpływ na mnie i moje życie. Przyznanie się do tego choćby przed sobą automatycznie oznaczało, że musiałam temu stawić czoło.

W trakcie wieloletnich badań przeczytałam mnóstwo książek poświęconych więziom między matką a córką. Przy każdej nowej lekturze po policzkach ciekły mi strumienie niespodziewanych łez. Nie mogłam sobie przypomnieć bliskości, przywiązania, ulubionego zapachu perfum mamy, dotyku jej skóry czy brzmienia jej głosu, kiedy nuciła sobie coś w kuchni, uspokajającego kołysania w ramionach, przytulania i pocieszania albo intelektualnej stymulacji i radości, gdy mi coś czytała.

Wiedziałam, że to nie jest naturalne, ale nie mogłam znaleźć książki, która pomogłaby mi wyjaśnić ten brak. Miałam wrażenie, że jestem na skraju szaleństwa. Czy cierpię na urojenia czy mam tylko kiepską pamięć? Nie mogłam znaleźć żadnej książki, która wyjaśniłaby mi, że dorastanie bez macierzyńskiej opieki może być realnym doświadczeniem i że są takie matki, które nie przejawiają matczynych zachowań. Nie mogłam też znaleźć książek poświęconych sprzecznym uczuciom targającym córkami, które mają taką matkę, ich przepelnionej frustracją miłości, a niekiedy nienawiści. Ponieważ grzeczne dziewczynki nie powinny nienawidzić swoich matek, zauważyłam, że nie wypada rozmawiać o tych niewłaściwych uczuciach. W większości kultur macierzyństwo to uświęcona instytucja i zwykle nie ukazuje się go w negatywnym świetle. Gdy postanowiłam napisać książkę o matkach, które nie opiekują się swoimi córkami, i o bólu, jaki to sprawia tym córkom w dzieciństwie i w życiu dojrzałym, poczułam, jakbym łamała tabu.

Czytając książki o więzach matki z córką, zawsze doznawałam intensywnego poczucia straty i obawiałam się, że jestem w tym cierpieniu odosobniona. Eksperci pisali o złożoności tych związków, o przesyceniu ich konfliktem i ambiwalencją, a ja odczuwałam coś zgoła innego – pustkę, brak empatii, znudzenie i brak poczucia bycia kochaną. Przez wiele lat tego nie pojmowałam i próbowałam to na różne sposoby racjonalizować. Inni członkowie rodziny oraz terapeuci pełni dobrych intencji podsuwali mi różne wyjaśnienia. Będąc grzeczną dziewczynką, próbowałam brać je za dobrą monetę i przypisywać wszelką winę sobie. Dopiero w chwili, gdy zaczęłam rozumieć charakterystyczną pustkę wynikającą z matczynego narcyzmu, elementy układanki zaczęły do siebie pasować. Im więcej dowiadywałam się o matczym narcyzmie, tym bardziej zrozumiałe stawały się moje doświadczenia, smutek i brak wspomnień. Dzięki temu zaczęłam stopniowo

odzyskiwać swoją tożsamość odrębną od tożsamości matki. Stałam się bardziej ześrodkowana, zaczęłam zajmować – jak to dziś określam – konkretną przestrzeń, przestałam być niewidzialna (nawet dla siebie samej) i nie musiałam już wciąż wymyślać się na nowo. Odkryłam też, że bez tego rozumienia bezradnie miotamy się, popełniamy pomyłki, mamy głębokie poczucie braku wartości własnej i na każdym kroku sabotujemy siebie i swoje życie.

Pisanie tej książki stanowiło dla mnie kulminację lat badań i wewnętrznej podróży, przenoszącej mnie do czasów, gdy byłam małą dziewczynką, która wiedziała, że coś jest nie tak. Czułam bowiem, że brak opieki nie jest normalny, ale nie wiedziałam dlaczego. Tworzyłam tę książkę z nadzieją, że może pozwoli innym kobietom zrozumieć, iż nie były i nie są winne tych uczuć.

Nie znaczy to, że chcę obwinać swoją matkę i namawiać do tego inne kobiety. Podjęte przeze mnie przedsięwzięcie nie jest aktem rzutowania gniewu, urazy czy wściekłości, ale osiągnięcia zrozumienia. Chcemy wygoić swoje rany i pragniemy, by doszło do tego w duchu przebaczenia, obejmującego i nas, i nasze matki. Nie jestem zwolenniczką kreowania się na ofiarę. Same ponosimy odpowiedzialność za swoje życie i za własne uczucia. By ozdrowieć, musimy przede wszystkim zrozumieć, czego doznałyśmy jako córki narcystycznych matek, a następnie ułożyć różne sprawy tak, by odpowiadały naszym potrzebom. Bez zrozumienia swojej matki i tego, co jej narcyzm nam wyrządził, uzdrowienie jest niemożliwe. Zostałyśmy nauczone tłumienia i wypierania, ale musimy stanąć oko w oko z naszymi doświadczeniami – z tym, że nasza tęsknota za matczynym ciepłem i opieką nie znajdzie zaspokojenia i próżne są nasze pragnienia oraz nadzieja na zmianę tego. W dzieciństwie byłyśmy zaprogramowane, by postrzegać dynamikę rodzinną w pozytywnym świetle, nawet jeśli zdawałyśmy sobie sprawę, że żyjemy w cieniu. Na postronnych obserwatorach nasze rodziny zwykle sprawiały

jak najlepsze wrażenie. Choć miałyśmy poczucie, iż coś jest nie tak, mówiono nam, że to „nieistotne”. A taka emocjonalna nieuczciwość może doprowadzać na skraj szaleństwa. Uśmiechaj się, ładnie wyglądaj i zachowuj się, jakby wszystko było w najlepszym porządku. Brzmi znajomo?

Wciąż mnie zdumiewa, jak wielkie podobieństwa w emocjonalnych krajobrazach odkrywam podczas rozmów z innymi córkami narcystycznych matek. Mogłyśmy wieść odmienne style życia i prezentować na zewnątrz odmienny wygląd, ale wewnątrz nosimy te same emocjonalne szramy. Mam najszczerzą nadzieję, że dzięki tej książce zdobędziesz zrozumienie i akceptację swych najgłębszych uczuć, dzięki czemu poczujesz się pełna, zdrowa i autentyczna w tym, kim dziś jesteś.

Pisząc tę książkę, musiałam stoczyć liczne wewnętrzne batalie. Po pierwsze, musiałam uwierzyć, że jestem w ogóle w stanie to zrobić, bo przecież jestem terapeutką, a nie pisarką. Po drugie – i istotniejsze – musiałam o tym porozmawiać z matką. Gdy zdobyłam się na to, powiedziałam: „Mamo, potrzebuję twojej pomocy. Piszę książkę o matkach i córkach. Potrzebuję twojego udziału, sugestii i pozwolenia na skorzystanie z osobistych informacji”. Moja matka, daj jej Boże zdrowie, zapytała: „A dlaczego nie piszesz o ojcach?” Oczywiście, jak można się było spodziewać, obawiała się, że zostanie przedstawiona w złym świetle. Ostatecznie dała mi jednak przyzwolenie, być może dlatego, iż zrozumiała, że jest to książka o uzdrowieniu, a nie obwinianiu. Muszę przyznać, że marzyło mi się, iż powie coś takiego, jak: „Czy powinniśmy o czymś porozmawiać albo coś razem przepracować?”, „Czy jest coś, co cię boli od dzieciństwa?”, „Czy możemy jakoś temu teraz zaradzić?”, „Czy możemy wspólnie dążyć do uzdrowienia?” Oczywiście nic podobnego się nie zdarzyło, ale po wszystkich latach, które spędziłam, pracując nad własnym uzdrowieniem,

nauczyłam się, że nie powinnam oczekiwać od niej takiego empatycznego zaangażowania. Byłam dumna z siebie, że zdobyłam się na to, by w ogóle wspomnieć jej o książce, do czego, muszę przyznać, dość długo dojrzywałam. Zdaję sobie sprawę, że był czas, kiedy taka rozmowa byłaby nie do pomyślenia.

A jednak zmierzywszy się z tym wyzwaniem, stwierdziłam, że potrafię szczerze i autentycznie mówić o swoich doświadczeniach i badaniach. Choć zapewne miałabym większe emocjonalne poczucie bezpieczeństwa, pisząc z dystansu i perspektywy czysto profesjonalnej, liczę na to, że moje własne doświadczenia jako córki narcystycznej matki przekonają cię, że naprawdę rozumiem te sprawy. Przeszłam przez to wszystko.

Podzieliłam tę książkę na trzy części, stosownie do mojego podejścia do psychoterapii. Pierwsza poświęcona jest problematyce narcyzmu matki. Druga ukazuje wpływ narcyzmu, jego wielorakie efekty i to, jak odbija się on na życiu córek. Część trzecia to mapa powrotu do zdrowia.

Zapraszam cię teraz do wyruszenia w podróż w celu poznania samej siebie i twojej matki. Nie będzie to wyprawa przyjemna i komfortowa. Będziesz wyzwalać się z okowów zaprzeczeń, będziesz stawiać czoło trudnym uczuciom, odsłonisz wrażliwe miejsca i staniesz twarzą w twarz z własnymi cechami, które być może ci się nie spodobają. Jest to zadanie angażujące emocjonalnie. Momentami może się ubawisz. Kiedy indziej będziesz czuła głęboki smutek, próbując zrozumieć swoje doświadczenia i zagoić rany, które ci zadano. Podejmując ten wysiłek, na zawsze zmienisz swoje dziedzictwo wypaczonej matczynej miłości oraz spowodujesz trwałą zmianę w życiu twoich córek, synów i wnuków. Jeśli zdołasz w prawdzie i uczciwości stanąć wobec własnych wzorców życia emocjonalnego, polubisz siebie bardziej, staniesz się lepszym rodzicem, będziesz nawiązywać lepsze relacje z otaczającymi ludźmi i lepiej będziesz sobie radzić w życiu.

Dziedzictwo emocjonalne ma wiele wspólnego z dziedziczeniem genetycznym; jest bezwiednie przekazywane z pokolenia na pokolenie. Niektóre cechy tej spuścizny są cudowne, wywołują wzruszenie i dumę, inne działają destrukcyjnie i powodują cierpienie. Tym drugim trzeba położyć kres. My musimy im położyć kres. Wykonawszy tę ciężką pracę nad pozbywaniem się wypaczonego dziedzictwa matczynego, mogę z całą mocą powiedzieć, że jestem w stanie pomóc zmienić twoje dziedzictwo.

Zapraszam cię do lektury. Siądź przy mnie, porozmawiaj, razem popłaczmy i razem się pośmiejmy. Razem możemy zacząć konstruktywnie radzić sobie z twoją emocjonalną spuścizną. Nawet jeśli dotychczas zawsze „najważniejsza była mama”, teraz jest twoja kolej. Teraz ty będziesz najważniejsza. „Ty”, której być może dotąd nie odkryłaś albo nawet nie wiedziałaś, że istnieje.



CZEŚĆ PIERWSZA

IDENTYFIKACJA PROBLEMU

ROZDZIAŁ I

TWÓJ EMOCJONALNY BALAST

*Żyła sobie raz dziewczynka, która miała loczek na środku czoła,
i nawet kiedy była grzeczna, i tak zawsze ją łajano.*

- dr Elan Golomb, *Trapped in the Mirror* ¹

Przez wiele lat na każdym kroku towarzyszyła mi cała zgraja surowych krytyków, którzy skutecznie zatruli mi życie. Bez względu na to, co chciałam osiągnąć, zawsze byli przy mnie i przypominali, że zupełnie się do tego nie nadaję i w żadnym razie nic mi się nie uda. Jeśli zajmowałam się wiosennymi porządkami czy jakimiś większymi pracami domowymi, głosy te wrzeszczały na mnie: „Ten dom nigdy nie będzie wyglądał tak, jak byś sobie życzyła”. Gdy ćwiczyłam, utyskiwały: „Nieważne, jak się starasz, twoje ciało jest do niczego, a ty jesteś mizerotą. Naprawdę nie możesz ćwiczyć z większym obciążeniem?” Podejmując decyzje finansowe, słyszałam w głowie: „Zawsze byłaś beznadziejna w liczeniu, a teraz do reszty spaprzesz swoje finanse!” Moi wewnętrzni krytycy byli wyjątkowo paskudni w odniesieniu do wszelkich sytuacji damsko-męskich. Szeptali na przykład: „Nie widzisz, jakie z ciebie zero? Zawsze wybierasz niewłaściwego faceta. Może po prostu daj sobie spokój”. I - co było chyba najbardziej bolesne - gdy miałam problemy z dziećmi, z satysfakcją stwierdzały: „Wyrządziłaś krzywdę dzieciom swoimi życiowymi wyborami. Powinnaś się wstydzić!”

Te niemilkące krytyczne głosy nie dawały mi spokoju. Prześladowały mnie, zrządziły i łajały, dając na wszelkie sposoby do zrozumienia, że choćbym nie wiem jak się

starala, i tak nigdy nie bede dośc dobra w tym, co robie. Wykształcily we mnie tak niezwykla wrażliwośc na krytykę, że stale przypuszczalam, iż inni oceniają mnie co najmniej tak surowo jak ja sama.

W końcu zdałam sobie sprawę, że ci „krytycy” niszcza mnie emocjonalnie, i postanowiłam się ich pozbyć - była to dla mnie naprawdę kwestia życia i śmierci. Na szczęście decyzja ta poskutkowała moim uzdrowieniem, a także badaniami, pracą kliniczną i wreszcie tą książką.

Podjąwszy decyzję o rozstaniu z moimi wewnętrznymi krytykami, musiałam ustalić, skąd się wzięli. Będąc psychoterapeutką, zdawałam sobie sprawę, że zapewne mają związek z moją historią rodzinną, ale rodzina, z której pochodziłam, wydawała mi się pozbawiona jakichkolwiek problemów. Szczyciła się holenderskimi, niemieckimi, norweskimi i szwedzkimi korzeniami, z mocno ugruntowaną etyką pracy. Nie było w niej wyraźnie spaczonych osobowości czy jawnie złego traktowania dzieci. Mój mechanizm obronny w postaci wyparcia przypominał mi, że miałam w dzieciństwie dach nad głową, w co się ubrać i co jeść. Na czym więc polega mój problem? Obiecałam sobie, że muszę to odkryć.

Dlaczego tak bardzo mi brak pewności siebie?

Przez 28 lat byłam psychoterapeutką setek kobiet i rodzin, dzięki czemu zdobyłam rozległe doświadczenie kliniczne, z którego mogłam czerpać w poszukiwaniu rozwiązania mojej wewnętrznej tajemnicy. Pracowałam z licznymi kobietami, które zgłaszały wiele podobnych objawów do tych, które wreszcie zaczęłam dostrzegać u siebie: nadwrażliwość, trudności w podejmowaniu decyzji, nieśmiałość, brak zaufania do siebie, niezdolność do budowania trwałych relacji, niedostatek pewności siebie

pomimo osiągnięć i ogólny brak poczucia bezpieczeństwa. Przed wizytą u mnie niektórzy klienci latami leczyli się u innych specjalistów albo kupowali stosy poradników, które wcale nie pomagały im dokładnie zidentyfikować przyczyny cierpienia. Wśród klientów miałam najróżniejsze osoby - od profesjonalistów pełniących eksponowane funkcje i odnoszących sukcesy po kobiety zajmujące się wychowaniem dzieci i wożeniem ich na wszelkie zajęcia artystyczne i sportowe; od narkomanek utrzymujących się z zasiłku po osoby publiczne. Tak jak ja, moje klientki zgłaszały doznawanie braku w ich życiu czegoś ważnego. Wydawało się to związane ze zniekształconym obrazem siebie i brakiem poczucia bezpieczeństwa, które prześladowały ich w dojrzałym życiu. Tak jak ja, miały poczucie, że nigdy nie są w niczym dość dobre:

- „Zawsze targają mną wątpliwości. Wciąż odtwarzam w pamięci rozmowy, by przemyśleć, jak mogłam je inaczej rozegrać, albo po to, żeby nurzać się w poczuciu wstydu. Najczęściej zdaję sobie sprawę, że nie mam logicznego powodu, żeby się tak bardzo wstydzić, ale i tak czuję wstyd. Bardzo się przejmuję tym, co inni o mnie myślą.” (Jean, 54 lata)
- „Ludzie często komplementują moje osiągnięcia - dyplom z komunikacji społecznej, karierę w PR, napisaną książkę dla dzieci - ale ja sama nie pozwalam sobie ani na odrobinę satysfakcji, na którą prawdopodobnie zasłużyłam. Zamiast tego zamartwiam się z powodu wszystkiego, co moim zdaniem kiepsko mi wyszło lub powinnam była zrobić lepiej. Jestem prawdziwą podporą dla moich przyjaciół. Naprawdę nie wiem, dlaczego dla samej siebie nie mogę.” (Evelyn, 35 lat)
- „Powiedziałam mężowi, że jak umrę, na płycie ma wyryć: «Starła się, starła, aż w końcu...»” (Susan, 62 lata)

Po latach badań i pracy klinicznej zaczęłam dostrzegać, że te wyniszczające objawy, które dzieliłam z licznymi moimi klientkami, biorą początek w zaburzeniu psychicznym, zwanym narcyzmem. A ściślej, w narcyzmie naszych matek. Większość tego, co czytałam na temat narcyzmu, odnosiło się do mężczyzn, ale gdy analizowałam te opisy, w pewnym momencie nagle mnie olśniło. Zdałam sobie sprawę, że są także matki, które mają tak wielkie potrzeby emocjonalne i są tak bardzo zaabsorbowane sobą, że nie są w stanie obdarzać swoich córek bezwarunkową miłością i emocjonalnym wsparciem. Zrozumiałam, że zaburzone relacje moich klientek z matkami, a także moja relacja z matką, wyraźnie są związane z matczynym narcyzmem.

Stało się dla mnie jasne, że kluczowym elementem, którego brakowało w moim życiu i w życiu moich zahukanych i niespełnionych klientek, jest wspierająca i empatyczna miłość, której rozpaczliwie potrzebowałyśmy - i nie otrzymałyśmy - od swoich matek. A one prawdopodobnie nie otrzymały jej od swoich matek, co oznacza, że to bolesne dziedzictwo wypaczonej miłości przekazywane było z pokolenia na pokolenie. Im więcej dowiadywałam się o narcyzmie i o tym, jak wpływa na relacje między matką a córką, tym bardziej umacniało się moje pragnienie, by pomagać innym córkom narcystycznych matek w zrozumieniu siebie, wzmacnianiu pewności siebie i miłości do siebie.

Celem tej książki jest wyjaśnienie dynamiki matczynego narcyzmu - i wyposażenie w strategie, które pozwolą go przezwyciężyć - bez obarczania jakąkolwiek winą narcystycznych matek. Uzdrowienie jest skutkiem zrozumienia i miłości, a nie znalezienia winnych. Zrozumiawszy opory przed miłością, jakie odczuwały nasze matki, skutkujące ich niezdolnością do otoczenia miłością nas, możemy podjąć kroki, które zapewnią nam psychiczny dobrostan. Twoim zadaniem jest rozumieć, a także przyjąć odpowiedzialność za siebie i za swoje ozdrowienie.

W tej książce nauczysz się okazywać miłość sobie, a także swojej matce. Na początkowych etapach tego procesu możesz odczuwać cierpienie, smutek, złość czy nawet wściekłość. To są normalne reakcje i stanowią istotne etapy na drodze do uzdrowienia. Z czasem, w miarę coraz głębszego rozumienia matczynego narcyzmu, będziesz w stanie okazać nowy rodzaj miłości, który zastąpi zniekształconą miłość, jaką byłeś obdarzana przez narcystyczną matkę.

Dlaczego skupiamy się na matkach i córkach?

Emocjonalnych szkód wychowywania przez narcystycznego rodzica doznają zarówno dziewczynki, jak i chłopcy. Matka jednak stanowi dla córki główny punkt odniesienia i wzór jej ról jako człowieka, kochanki, żony, matki czy przyjaciółki. Dlatego matczyne narcyzm odciska się szczególnie bolesnym piętnem na córkach. Ponieważ dynamika relacji między córkami a matkami jest wyjątkowa, córka narcystycznej matki doznaje szczególnych trudności, które obce są jej braciom. Narcystyczna matka postrzega córkę znacznie bardziej niż syna jako odzwierciedlenie i przedłużenie samej siebie, a nie jako odrębną osobę obdarzoną unikalną tożsamością. Wywiera na córkę presję, by ta zachowywała się i reagowała na świat i otoczenie dokładnie tak, jak robiłaby to ona sama, a nie tak, jak uznawałaby za stosowne córka. Dlatego córka nieustannie stara się odkryć „najwłaściwszy” sposób reagowania na wymagania matki, który zapewni jej miłość i akceptację. Nie zdaje sobie sprawy, że zachowania, które zadowolają matkę, są całkowicie arbitralne i wynikają z jej osobnych zainteresowań. Najbardziej szkodliwe jest to, że narcystyczna matka nigdy nie okazuje córce aprobaty, gdy ta jest po prostu sobą, tymczasem jest to coś, czego

córka rozpaczliwie potrzebuje, by wyrosnąć na pewną siebie kobietę.

Córka, która nie zyskuje akceptacji w swej najwcześniejszej relacji z matką, uczy się, że jest pozbawiona znaczenia w świecie i że jej wysiłki nie przynoszą oczekiwanych efektów. Stara się z całych sił nawiązać autentyczną relację z mamą, ale jej się to nie udaje. Dochodzi więc do wniosku, że skoro tak rzadko potrafi zadowolić mamę, coś z nią musi być nie tak. Z tego wyciąga wniosek, że nie jest godna miłości. Jej pojęcie o miłości matki do córki ulega zniekształceniu; czuje, że musi „zasłużyć” na bliskość przez zaspokajanie potrzeb matki i stałe dążenie do jej zadowalania. Oczywiście nie ma to wiele wspólnego z poczuciem bycia kochaną. Córki narcystycznych matek czują, że ich obraz miłości jest wypaczony, ale nie wiedzą, jak miałyby wyglądać prawidłowy. To wczesne, wyuczone zrównanie miłości z zadowalaniem drugiej osoby bez nadziei na wzajemność ma rozległe negatywne konsekwencje w życiu uczuciowym.

Czym jest narcyzm?

Termin „narcyzm” nawiązuje do mitologii greckiej – do historii Narcyza. Był to przystojny, arogancki i egotyczny młodzieniec, rozkochany we własnym wizerunku. Nie mógł oderwać się od swego odbicia w lustrze wody, by zająć się czymkolwiek innym, i ostatecznie jego miłość własna go zgubiła. Umarł, patrząc na odbicie swych oczu w stawie. Na co dzień mianem narcyza określamy kogoś, kto jest skrajnie zaabsorbowany samym sobą. Natomiast miłość siebie samego i poczucie własnej wartości uważane są za zdrową formę akceptacji i przejaw szacunku dla siebie, które nie wykluczają zdolności do kochania innych.

Katalog diagnostyczny i statystyczny zaburzeń psychicznych *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM) opisuje narcyzm jako zaburzenie

osobowości charakteryzujące się dziewięcioma cechami. ² Narcyzm to zaburzenie typu spektrum, to znaczy, że objawy mogą występować w różnym nasileniu – od kilku cech po pełnowymiarowe zaburzenie osobowości. Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne szacuje, że dotkniętych tym zaburzeniem jest około 1,5 miliona Amerykanek. Jeszcze bardziej powszechnym problemem jest narcyzm subkliniczny. Prawdę mówiąc, każdy z nas przejawia niektóre z tych cech, a osoby z odległego krańca tego spektrum są najzupełniej normalne. W miarę przesuwania się w kierunku narastającego nasilenia objawów problemy stają się jednak coraz poważniejsze.

Oto dziewięć kryteriów diagnostycznych narcystycznego zaburzenia osobowości wraz z przykładami tego, w jaki sposób przejawiają się one w relacji matki z córką. Narcystyczna osobowość matki charakteryzuje się następującymi właściwościami:

1. **Matka ma wyolbrzymione poczucie własnej wartości, na przykład wyolbrzymia własne osiągnięcia i talenty, oczekuje uznania swojej wyższości niewspółmiernie do osiągnięć.**

(Przykład: matka, która jest w stanie rozmawiać wyłącznie o sobie i o tym, czym się zajmuje; nigdy nie pyta córki o to, co u niej słyhać.) Sally nie cierpi przedstawiać matce swoich znajomych, ponieważ ta nie przestaje im opowiadać o swoim wolontariacie w szpitalu, sypiąc terminami medycznymi, jakby sama była lekarzem. Jak się jej słucha, można odnieść wrażenie, że wiele dzieci zawdzięcza jej życie!

2. **Pochłaniają ją fantazje o nieograniczonych własnych przymiotach: powodzeniu, mocy, wybitnych zdolnościach, urodzie czy idealnej miłości.**

(Przykład: matka, która uważa, że pracując jako sprzątaczką w różnych domach, zyska powszechne

uznanie za sprawą jej sławnych klientów). Matka Mary wciąż opowiada o swoich „ważnych” klientach, o tym, jak bardzo jej potrzebują i ją cenią. Uważa, że dzięki jednemu z nich zapewne już niedługo zagra na planie filmowym.

3. **Jest przekonana o własnej wyjątkowości i niepowtarzalności, tak że mogą ją zrozumieć - i powinni z nią obcować - tylko inni wyjątkowi bądź wysoko postawieni ludzie czy szacowne instytucje.**

(Przykład: matka, która zaprasza rodzinę na obiad do restauracji i traktuje kelnerów, jakby byli parobkami w jej folwarku.) Carrie mówi, że wstydzi się chodzić do restauracji w towarzystwie matki, bo ta zachowuje się jak udzielna księżniczka.

4. **Domaga się przesadnego podziwu dla siebie.**

(Przykład: matka, która domaga się pochwał, wdzięczności i komplementów za wszystko, co kiedykolwiek dla ciebie zrobiła.) Matka Jane co jakiś czas przychodzi na mecze piłkarskie wnuka, ale ilekroć się pojawia, oczekuje, że wszyscy będą wyrażać wdzięczność i uznanie za jej poświęcenie. Wciąż wypomina wszystkim: „Dla was to robię, dzieci!”

5. **Ma poczucie funkcjonowania na specjalnych prawach, to znaczy ma bezpodstawne oczekiwania przychylnego traktowania lub automatycznego podporządkowania się innym jej oczekiwaniom.**

(Przykład: matka, która ma poczucie, że jest zbyt ważna, by czekać w kolejce.) Matka Marcy lubi gry hazardowe. Za każdym razem, gdy dociera do kasyna, natychmiast domaga się wózka, choć nie jest niepełnosprawna; robi to po to tylko, by nie musiała stać w kolejkach. W supermarketach staje pośrodku alejki i prosi obcych ludzi o szukanie dla niej produktów.

6. **Ma skłonność do wyzyskiwania innych, to znaczy wykorzystuje ich do osiągnięcia własnych celów.**
(Przykład: matka, która dobiera sobie „przyjaciół” pomagających jej realizować cele życiowe.) Matka Sary ocenia swoich przyjaciół w kategoriach tego, co mogą dla niej zrobić, nie wspominając nigdy o tym, co w nich budzi jej sympatię. Ostatnio zerwała kontakty z wieloletnią znajomą, gdy rozpoznano u niej toczeń. Obawiała się, że znajoma może od niej czegoś potrzebować.
7. **Brak jej empatii: niechętnie rozpoznaje cudze uczucia i potrzeby i nie jest skłonna, by się z nimi utożsamiać.**
(Przykład: matka, która błyskawicznie poprawia wszystko, co opowiada córka, formułując to w jedyny właściwy sposób.) Candance praktycznie nie zdarza się, by kiedy zabiera głos w obecności matki, ta jej nie poprawiała, skorygowała czy w jakiś inny sposób nie upokorzyła.
8. **Często zazdrości innym lub uważa, że inni jej zazdroszczą.**
(Przykład: matka, która twierdzi, że nie ma przyjaciółek, ponieważ „większość kobiet mi zazdrości”.) Matka Sue uważa, że jest niezwykle atrakcyjna i stanowi zagrożenie dla innych kobiet. Często cytuje starą reklamę L’Oreal, w której piękna modelka apeluje: „Nie czuj do mnie nienawiści tylko dlatego, że jestem piękna”.
9. **Swoim zachowaniem i postawą okazuje arogancję i wyższość.**
(Przykład: matka, która uważa, że jej dzieci są lepsze od innych i wobec tego nie powinny się bawić z gorzej sytuowanymi.) Matka Jackie pozwalała jej utrzymywać kontakty tylko z dziećmi z bogatszych rodzin, ponieważ

większość ludzi nie była „odpowiednim towarzystwem” dla jej wyrafinowanych dzieci.

Każde z tych dziewięciu kryteriów przejawia się w zachowaniach, które komunikują: „Ja jestem najważniejszy(a)” albo „Ty nie jesteś dość dobry(a)”. Narcyzom brak empatii i są niezdolni do okazywania miłości. Wydaje się, że ich życie emocjonalne jest powierzchowne, a w ich świecie pierwszoplanowe znaczenie ma wizerunek zewnętrzny, to, jak sprawy wyglądają z punktu widzenia innych. Jeśli twoja matka przejawia wiele narcystycznych cech, masz zapewne wrażenie, że wcale cię nie zna, bo nigdy nie poświęca ci dość uwagi i nie próbuje się skupić nad tym, kim jesteś. My, córki narcystycznych matek, już od dzieciństwa mamy poczucie, że istniejemy dla nich - że naszą rolą jest zaspokajanie ich potrzeb, troska o ich uczucia. Nie czujemy, by nasze matki obdarzały nas szczególnym znaczeniem.

Córka pozbawiona miłości i empatii swej matki nie doświadcza prawdziwej więzi emocjonalnej i dlatego ma poczucie, że czegoś jej brak. Jej elementarne potrzeby emocjonalne pozostają niezaspokojone. W skrajnych przypadkach matczyne narcyzmu, kiedy to dochodzi do zaniedbywania i maltretowania, brak jest elementarnej opieki rodzicielskiej. W bardziej subtelnych córki dorastają w poczuciu wewnętrznej pustki, nie rozumiejąc przyczyn tego stanu. Moim celem jest pomóc ci zrozumieć, dlaczego czujesz się tak, jak się czujesz, a następnie uwolnić cię, byś mogła poczuć się lepiej.

Gdy matki nie nawiązują więzi ze swoimi córkami

Jeśli przechodzimy przez kolejne etapy rozwoju otoczeni wsparciem i miłością rodziców, mamy poczucie bezpieczeństwa - nasze potrzeby emocjonalne są

zaspokajane. Ale jeśli córka nie otrzymuje odpowiedniego wsparcia, dorasta w braku poczucia emocjonalnego bezpieczeństwa i pewności siebie, musi więc znaleźć sposoby zapewnienia ich sobie na własną rękę, co nie jest łatwym zadaniem, gdy wzrasta się, doświadczając niewytłumaczalnej wewnętrznej pustki.

Normalnie matka wchodzi w interakcje ze swoim niemowlęciem i reaguje na każde jego drgnienie, zakwilenie czy potrzebę. Wzmacnia w ten sposób więź, wzajemne zaufanie i miłość. Dziecko zyskuje pewność, że matka zaspokoi jego elementarne potrzeby fizyczne, a także potrzeby ciepła emocjonalnego, współczucia i akceptacji, co pozwala mu budować swą niezależność. Natomiast matka pozbawiona współczucia, która nie potrafi zbudować więzi ze swą córką, zaspokaja jej potrzeby tylko wtedy, gdy jest to jej na rękę. Córka uczy się więc, że na matkę nie można liczyć. Dorasta w poczuciu niepewności, lęku, że zostanie porzucona; na każdym kroku spodziewa się odrzucenia.

Moja klientka Gayle opowiedziała mi swój sen, który w intrygujący sposób ilustruje skutki macierzyńskiego narcyzmu. Gayle śniła go wielokrotnie. Pojawił się w dzieciństwie i raz po raz powracał w jej dojrzałym życiu.

Latem tańczę na zielonej łące porośniętej delikatnymi polnymi kwiatami, ocienionej dostojnymi drzewami. Słyszę szum strumienia wijącego się pośród wysokiej trawy. Między drzewami dostrzegam piękną, śnieżnobiałą klacz, która pasie się spokojnie, nie zwracając na mnie uwagi. Biegnę do niej z radością, spodziewając się, że wesoło zarzy na widok przynieszonego przeze mnie jabłka, które zerwałam w pobliskim sadzie. Jednak ona ignoruje mnie i owoc, gryzie mnie boleśnie w ramię i obojętnie wraca do skubania trawy.

Opowiedziawszy ten sen, Gayle dodała ze smutkiem: „Jeśli własna matka nie potrafi mnie kochać, to kto potrafi?” Gayle zrozumiała w końcu, że klacz w jej śnie reprezentowała tęsknotę za idealną matką, taką, o której marzyła, a jednocześnie jej matkę rzeczywistą, która zwykle

odwracała się od niej, nie reagując na jej potrzebę miłości i akceptacji.

Tęsknota za matką, która wszystko całkowicie i do końca akceptuje, jest naturalnym uczuciem. Normalne jest pragnienie, by móc oprzeć głowę na piersi matki i poczuć płynące od niej bezpieczeństwo, ciepło jej miłości i empatii; by wyobrazić sobie, że mówi: „Zawsze możesz na mnie liczyć, kochanie” za każdym razem, gdy tego potrzebujesz. Wszyscy potrzebujemy nie tylko dachu nad głową, wiktury i opierunku – potrzebujemy też bezwarunkowej miłości rodzica, któremu możemy bezgranicznie ufać.

Moja 60-letnia klientka Betty mówiła, że wciąż żałuje, że nie miała dobrej matki, ale przestała na to liczyć wiele lat wcześniej. „Płakałam przed snem, marząc o kochającej mamie, która przygotowałaby mi talerz zupy.”

Carena, piękna, 30-letnia koleżanka mojej córki, rozmawiała ze mną pewnego dnia o swojej matce, opowiadając mi o terapii, w której uczestniczyła. Tęsknotę za macierzyńską miłością podsumowała w ten sposób: „Gdy rozmawiam ze swoją terapeutką, nieraz mam ochotę wskoczyć jej na kolana, zwinąć się w kłębek na kanapie obok niej i udawać, że jest matką, jakiej nigdy nie miałam”.

Uczucia wyrażane przez Gayle, Betty czy Carenę są typową tęsknotą za macierzyńską miłością, jakiej doświadczają córki narcystycznych matek. Gdy dowiesz się więcej na temat matczynego narcyzmu i nauczysz się radzić sobie z jego efektami, zdobędziesz zdrową akceptację i miłość siebie samej oraz dowiesz się, jak wypełniać tę emocjonalną pustkę.

Witaj, nadziejo.. Żegnaj, wyparcie

W naszej kulturze macierzyństwo jest idealizowane, co sprawia, że tym trudniej jest córkom narcystycznych matek poradzić sobie z przeszłością. Dla większości z nas trudność stanowi uznanie, że matka może być niezdolna do kochania

i wspierania swojej córki, i oczywiście żadna córka nie chce wierzyć, że tak właśnie było w jej przypadku. Dzień Matki jest w tym kraju powszechnie obchodzonym świętem ku czci instytucji pozostającej właściwie poza wszelką krytyką. Matkę postrzega się jako osobę poświęcającą się swym dzieciom. Żywe jest w naszej kulturze oczekiwanie, że matki będą pełnić rodzinną rolę z bezinteresownym oddaniem i miłością; przez całe życie będą stanowiły emocjonalne wsparcie, dostępne i niezawodne, niezależnie od okoliczności.

Nawet jeśli większość matek nie jest w stanie spełnić tych wygórowanych oczekiwań, w społecznej ocenie i tak stawiane są na piedestale, który utrudnia, jeśli nie uniemożliwia, formułowanie jakiegokolwiek krytyki. Dlatego każdemu dziecku - w tym także dorosłemu - ogromną psychiczną trudność sprawia analizowanie zachowań swojej matki i rozmowa o niej. Szczególnie trudne jest to dla córek matek, które zupełnie nie pasują do tego świątobliwego archetypu. Przypisywanie mamie jakichkolwiek negatywnych cech może podważać nasze zinternalizowane standardy kulturowe. Grzeczne dziewczynki uczone są wypierania lub ignorowania negatywnych uczuć, tak by dostosować się do oczekiwań społeczeństwa i rodziny. Naturalnie są więc także zniechęcane do przyznawania się do negatywnych uczuć wobec swej matki. Żadna córka nie chce uwierzyć, że jej matka była gruboskórna, nieszczerą czy samolubną.

Uważam, że prawie wszystkie matki kierują się dobrymi intencjami wobec swych córek. Niestety, niektóre nie są w stanie przełożyć tych intencji na taki rodzaj wrażliwego wsparcia, którego córki potrzebują w życiu. W niedoskonałym świecie nawet kierująca się najlepszymi intencjami matka może mieć skazy, a niewinne dziecko może zostać niechcący skrzywdzone.

Z chwilą gdy my, córki, zaczniemy zdawać sobie sprawę z tego, że matczyne narcyzm rzeczywiście istnieje, możemy

zacząć rozpracowywać bolesne emocjonalne wzorce, które wykształcałyśmy w sobie przez całe życie. Można z odwagą spojrzeć w swoją przeszłość i doznać uzdrowienia przez uczciwe postawienie sobie następujących pytań:

- Dlaczego mam poczucie, że nie zasługuję na miłość?
- Dlaczego nigdy nie czuję się dość dobra?
- Dlaczego odczuwam tak wielką pustkę?
- Dlaczego zawsze wątpię w siebie?

Możesz poczuć się lepiej i odkryć lepszy sposób życia. Możesz zrozumieć, co wyrządził ci narcyzm twojej matki, i podjąć decyzję, by samej zatroszczyć się o siebie oraz mimo wszystko odczuwać zadowolenie z tego, kim jesteś. Możesz także nie dopuścić, by twoje dzieci przechodziły przez to, przez co przeszłaś ty. Każda kobieta powinna czuć, że jest warta miłości. Mam nadzieję, że gdy zrozumiesz, jak narcystyczne kobiety traktują swoje córki, nabierzesz dość siły, by - korzystając z doświadczenia i rad, z którymi się zapoznasz - uwolnić się od tęsknoty za taką matką, jakiej nigdy nie miałaś. Nauczysz się sama dawać oparcie i miłość kobiecie, którą się stałaś.

Odpowiedz zatem na pytania przygotowanego kwestionariusza, tak abyś wyrobiła sobie pojęcie o nasileniu narcyzmu u twojej matki. Nawet jeśli ona nie wykazuje wszystkich dziewięciu cech pełnowymiarowego narcystycznego zaburzenia osobowości, jej narcyzm niewątpliwie wyrządził ci krzywdę.

Kwestionariusz: Czy twoja matka ma cechy narcystyczne?

Matki wykazujące tylko kilka cech narcystycznych mogą wywierać negatywny wpływ na córki w mniej jawny sposób. (Zaznacz te stwierdzenia, które odnoszą się do twojej relacji z matką - obecnie lub w przeszłości.)

1. Czy gdy próbujesz rozmawiać z matką o swoich problemach, zmienia temat tak, że rozmowa zaczyna dotyczyć tylko jej?
2. Czy gdy próbujesz rozmawiać z matką o swoich uczuciach, próbuje przebić twoje uczucia swoimi?
3. Czy twoja matka zachowuje się tak, jakby była o ciebie zazdrosna?
4. Czy twojej matce brak empatii w odniesieniu do twoich uczuć?
5. Czy matka okazuje ci wsparcie tylko w tych sprawach, które ukazują ją jako dobrą matkę?
6. Czy często masz poczucie braku emocjonalnej bliskości ze swoją matką?
7. Czy często powątpiewałaś, że matka cię lubi albo kocha?
8. Czy matka robi coś dla ciebie tylko wtedy, gdy inni mogą to zobaczyć?
9. Czy w przypadkach ważnych wydarzeń w twoim życiu (choroba, wypadek, rozwód) dla twojej matki ważniejsze jest, jak wpłyną one na nią, niż jak ty się czujesz?
10. Czy twoja matka nadmiernie skupia się na tym, co sądzą inni (sąsiedzi, znajomi, rodzina, współpracownicy)?
11. Czy twoja matka neguje swoje własne uczucia?
12. Czy twoja matka obwinia ciebie lub innych, zamiast przyjąć odpowiedzialność za własne uczucia lub czyny?
13. Czy łatwo jest zranić twoją matkę? Czy długo żywi urazę, nie próbując rozwiązać problemu?
14. Czy masz poczucie, że byłaś niewolnicą swojej matki?
15. Czy masz poczucie, że byłaś odpowiedzialna za dolegliwości matki lub jej złe samopoczucie (ból głowy, stres, choroby)?

16. Czy w dzieciństwie musiałaś zaspokajać różne fizyczne potrzeby swojej matki?
17. Czy masz poczucie, że matka cię nie akceptuje?
18. Czy masz poczucie, że matka jest wobec ciebie krytyczna?
19. Czy w obecności matki czujesz się bezradna?
20. Czy matka często cię zawstydza?
21. Czy masz wrażenie, że twoja matka dobrze cię zna?
22. Czy twoja matka zachowuje się tak, jakby oczekiwała, że świat będzie się kręcił wokół niej?
23. Czy jest ci trudno być odrębną osobą, oddzieloną od matki?
24. Czy twoja matka chce wpływać na twoje decyzje?
25. Czy twoja matka podlega zmiennym nastrojom - od egotycznego po depresyjny?
26. Czy twoja matka wydaje ci się czasem sztuczna i afektowana?
27. Czy masz poczucie, że w dzieciństwie musiałaś zaspokajać emocjonalne potrzeby swojej matki?
28. Czy masz poczucie, że w obecności matki podlegasz jej manipulacji?
29. Czy masz poczucie, że matka ceni cię za to, co robisz, a nie za to, kim jesteś?
30. Czy twoja matka próbuje cię kontrolować? Czy zachowuje się jak ofiara lub męczennica?
31. Czy twoja matka zmusza cię do postępowania sprzecznego z tym, co rzeczywiście czujesz?
32. Czy twoja matka rywalizuje z tobą?
33. Czy twoja matka musi zawsze postawić na swoim?

Uwaga: Wszystkie te pytania odnoszą się do cech narcystycznych. Im więcej z nich zaznaczyłaś jako pasujące do twojej sytuacji, tym większe jest prawdopodobieństwo, że twoja matka ma pewne cechy narcystyczne, które

doprowadziły do określonych trudności, jakich
doświadczasz w roli córki i w roli dorosłej kobiety.

ROZDZIAŁ 2

PUSTE LUSTRO

MOJA MATKA I JA

Dorośla kobieta potrafi poszukiwać i znaleźć swą wartość. Umie nadać sobie znaczenie. Ale w trudnym okresie przechodzenia z dzieciństwa do kobiecości dziewczyna potrzebuje pomocy w określeniu swej wartości - nikt lepiej niż jej matka nie może się jej w tym przysłużyć.

- Jan Waldron, *Giving Away Simone* ³

Kobiety, które dorastały w rodzinie zdominowanej przez narcyzm matki, w wieku dojrzałym ze wszystkich sił starają się być „grzecznymi dziewczynkami” i robić to, co należy. Wierzą, że jeśli postarają się zadowalać innych, zasłużą sobie na miłość i szacunek, których tak bardzo pragną. Nie milkną w nich jednak wewnętrzne głosy z negatywnym przekazem, osłabiające ich poczucie pewności siebie i własnej wartości.

Jeśli jesteś córką narcystycznej matki, najprawdopodobniej przez całe lata słyszałaś takie uwewnętrznione przekazy:

- Nie jestem dość dobra.
- Moja wartość wynika z tego, co robię, a nie z tego, kim jestem.
- Nie można mnie pokochać.

Ponieważ przez lata słyszałaś takie obniżające twoją wartość sygnały, będące rezultatem niedostatecznego wsparcia emocjonalnego w dzieciństwie, to obecnie:

- Odczuwasz wewnętrzną pustkę i ogólne niezadowolenie.
- Tęsknisz za towarzystwem szczerych, autentycznych osób.
- Masz trudności w nawiązywaniu satysfakcjonujących więzi z partnerem.
- Obawiasz się, że będziesz podobna do swojej matki.
- Martwisz się, czy będziesz dobrym rodzicem.
- Trudno ci ufać innym.
- Uważasz, że nie masz się na kim wzorować w roli zdrowej, dobrze przystosowanej kobiety.
- Masz poczucie, że twój rozwój emocjonalny jest zahamowany.
- Trudno ci stać się odrębną osobą, oddzielną od twojej matki.
- Trudno ci jest doświadczać uczuć i nie masz do nich zaufania.
- Czujesz się niezręcznie w obecności matki.
- Trudno jest ci stworzyć własne, autentyczne życie.

Nawet jeśli doświadczasz tylko niektórych wymienionych uczuć, i tak na co dzień stanowią one znaczny ciężar i dyskomfort. W miarę poznawania dynamiki relacji matki z córką, właściwej dla narcyzmu matki, zrozumiesz, skąd takie odczucia wzięły się u ciebie.

W wyniku moich badań nad narcyzmem udało mi się zidentyfikować dziesięć typowych problemów, które występują między córkami a narcystycznymi matkami. Możliwe, że rozpoznasz u siebie tylko niektóre z nich w zależności od tego, jak bardzo nasilone były objawy narcystycznego zaburzenia osobowości u twojej matki (czy chodzi o wybrane cechy, czy o pełnoobjawowy zespół).

Przyjrzyjmy się tym elementom dynamiki relacji matka-córka związanym z matczynym narcyzmem, które nazywam „dziesięcioma żądłami”. By lepiej zrozumieć, jak ujawniają

się one w życiu, opisy zilustrowałam przykładami z mojej praktyki klinicznej i kultury popularnej.

DZIESIĘĆ ŻĄDEŁ

1. Stale próbujesz zdobyć miłość, uwagę i akceptację matki, ale nigdy nie udaje ci się do końca jej zadowolić.

Zarówno małe, jak i duże dziewczynki chcą przypodobać się swojej mamie i czuć jej akceptację. Już od najwcześniejszych chwil dzieci potrzebują uwagi, miłości i akceptacji. Ale akceptacja musi wiązać się z tym, *kim naprawdę są*, a nie z tym, czego oczekują od nich rodzice. Tymczasem narcystyczne matki są bardzo krytyczne wobec swoich córek i nie akceptują ich takimi, jakie są.

- Gdyby przy Madison Avenue szukano wzorów na reklamę dla córek narcystycznych matek, moja klientka Jennifer dostarczyłaby doskonałego materiału. Podczas naszego pierwszego spotkania powiedziała mi, że miała ochotę stanąć na ulicy z transparentem „Podejmę pracę za miłość”. Jennifer pamięta, że zawsze bardzo starała się zadowolić swoją matkę, a jedno ze wspomnień z dzieciństwa było szczególnie wymowne. Pewnego dnia podczas zakupów zobaczyła, że mamie spodobała się wyszywana cekinami torebka. Obiecała sobie, że ją dla niej zdobędzie, mimo że miała dopiero osiem lat, a torebka była droga. Tygodniami oszczędzała na szkolnych posiłkach i wreszcie zebrała dość pieniędzy, by kupić elegancką torebkę. Zapakowała ją w śliczny czerwony papier i zachowała jako niespodziankę pod choinkę. W dzień Bożego Narodzenia z niecierpliwością oczekiwała reakcji mamy na prezent, ale została zdruzgotana, gdy mama

oskarżyła ją o kradzież i rzuciła w nią przez cały pokój torebką, krzyząc: „Nie chcę prezentu od złodziejki!”

- Mindy określa się mianem „bałaganiary”, a matkę nazywa „typem analno-retencyjnym - wielbicielek nieustannego sprzątanania”. Opowiedziała mi: „Przez lata próbowałam utrzymywać porządek, aby zyskać jej akceptację, ale ja po prostu nie jestem taka jak ona. U mnie dominuje prawa półkula. Próbuję utrzymywać czystość i porządek, ale bałagan pojawia się niezależnie od moich wysiłków. Jestem kreatywna, a jej się to nie podobało. Teraz mam pięćdziesiąt lat, ale i tak kiedy mnie odwiedza, nie może się powstrzymać przed wyrażaniem dezaprobaty na widok gazet na podłodze w pokoju dziennym”.
- Lynette nigdy nie mogła zdobyć akceptacji matki, która była uznaną pianistką. Córka chciała jej dorównać, ale pomimo wieloletniej nauki i dawania recitali nie dorastała oczekiwania matki. „Mama nadal parska, gdy zdarzy mi się popełnić błąd.” Lynette miała nadzieję, że może wybór narzeczonego spotka się z akceptacją. „Gdy poznałam przyszłego męża, pomyślałam sobie: niech no tylko go pozna, na pewno jej się spodoba i będzie zadowolona, że go wybrałam. Miałam nadzieję, że się nim zachwyci i w ten sposób wreszcie zyskam jej akceptację. Ale w dniu, w którym go przedstawiłam, zapytała mnie na osobności, czy naprawdę uważam go za uroczonego, bo jej zdaniem jest dość nieokrzesany i wcale nie tak wyrefinowany, jak sobie wyobrażała.”
- Bridget pamięta, że dawała mamie prezenty, by okazać swą miłość. Szczególnie zasmuciła ją plakietka z napisem „Najlepsza Mama na Świecie”,

którą jej podarowała. „Zupełnie się jej nie spodobała. Powiesiła ją na krótki czas, ale potem ją zdjęła i oddała mi, mówiąc, że nie pasuje do nowego wystroju kuchni. Po jakimś czasie dałam za wygraną.”

2. Dla twojej matki ważniejsze jest to, jak sprawy wyglądają z jej punktu widzenia, niż to, jak ty je odczuwasz.

„Znacznie lepiej jest dobrze wyglądać niż dobrze się czuć” mogłoby być mantrą narcystycznej matki. To, by dobrze wypadać w oczach znajomych, rodziny czy sąsiadów, liczy się dla niej bardziej niż rzeczywiste samopoczucie. Narcystyczna matka postrzega cię jako przedłużenie własnej osoby i jeśli ty dobrze się prezentujesz, to ona także. Nawet jeśli na pierwszy rzut oka wydaje się, że zależy jej na tobie, to tak naprawdę chodzi tylko o nią i wrażenie wywierane na innych. To, jak wyglądasz i jak się zachowujesz, ma dla niej znaczenie tylko dlatego, że odbija się na jej chwiejnym poczuciu własnej wartości. Jeśli nie jesteś na świeczniku i inni cię nie widzą, automatycznie stajesz się mniej widoczna i dla niej. Niestety twoje odczucia wcale jej nie obchodzą.

- 28-letnia Constance opowiadała mi: „Moja matka jest obecna w każdym skrawku mojego życia: czy jestem dość szczupła, w co się ubieram, czy mam odpowiedni kolor włosów, jak przebiega moja praca zawodowa. Nigdy nie byłam gruba, ale zaczęła mi podawać środki odchudzające, gdy miałam dwanaście lat, a gdy miałam piętnaście, zaczęła mi robić makijaż, tłumacząc, że „mężczyźni zostawiają kobiety, które się zaniedbują”. Gdy próbuję się nie zgadzać z jej gustem, krytykuje mnie i poniża. Nawet teraz, gdy jestem dorosła, kiedy jadę do domu, staram się wyglądać tak, żeby jej to

odpowiadało. Głodzę się przez dwa tygodnie przed wizytą, żebym była dość szczupła.

- Gladys przypominała sobie chwile w dzieciństwie, gdy jej matka próbowała być dla niej dobrą mamą. „Ale nie była w stanie mnie objąć i przytulić. Kiedyś przepadłam w kwalifikacjach do szkolnego przedstawienia i byłam tym strasznie przygnębiona. Potrzebowałam, żeby mnie po prostu przytuliła. Myślę, że jej też było przykro, ale nie była w stanie mi współczuć. Zamiast tego zrobiła coś zupełnie dziwnego. Kupiła mi lakierowane kozaczki i z dumą oznajmiła, że nawet jeśli źle czuję się w środku, przynajmniej będę mogła dobrze wyglądać następnego dnia w szkole. Teraz zastanawiam się, czy to nie ona tak naprawdę wstydziła się, że nie dostałam roli.”

3. **Matka jest o ciebie zazdrosna.**

Matki są zwykle dumne ze swoich dzieci i pragną, by błyszczały. Ale narcystyczna matka może postrzegać córkę jako zagrożenie. Mogłaś zauważyć, że ilekroć odwracałaś od matki uwagę otoczenia, czekała cię za to jakaś kara, zemsta czy upokorzenie. Narcystyczna matka może być zazdrosna o córkę z wielu powodów – jej wyglądu, stanu posiadania, osiągnięć, wykształcenia czy nawet relacji z ojcem. Zazdrość ta jest szczególnie bolesna dla córki, gdyż wiąże się z nią sprzeczny przekaz: „Radź sobie w życiu dobrze, tak żeby mama była z ciebie dumna, ale nie za dobrze, żebyś jej nie przyćmiła”.

- Samantha zawsze była drobnej budowy. Mówiła, że większość członków jej rodziny ma nadwagę, w tym jej matka, która jest wręcz otyła. Gdy Samantha miała 22 lata, matka wyrzuciła wszystkie jej ubrania z szafy na podłogę, krzycząc: „Kto to widział, żeby w tych czasach nosić rozmiar 34? Co

ty sobie w ogóle wyobrażasz? Pewnie masz anoreksję i trzeba cię zacząć leczyć!”

- 32-letnia Felice opowiedziała mi: „Moja matka zawsze chciała, żebym była ładna, jednak nie zbyt ładna. Miałam wążutką talię, ale jeśli zakładałam pasek, który ją podkreślał, mówiła, że wyglądam jak dziwka”.
- Mary ze smutkiem stwierdziła: „Mama mówi mi, że jestem brzydka, ale jednocześnie oczekuje, że przebywając wśród ludzi, będę wyglądać olśniewająco! Miałam nominację do tytułu Homecoming Queen w liceum i matka przed przyjaciółkami okazywała, że jest z tego dumna, ale mnie ukarała. Powstał taki wariacki przekaz: prawdziwa ja jestem brzydka, ale w świecie powinnam ze wszystkich sił udawać, że jest inaczej. Wciąż tego nie rozumiem”.
- Gdy Addie była w szkole średniej, myślała o zostaniu modelką; zaczęła zbierać informacje na temat szkół dla modelek i różnych szkoleń. W pobliskim centrum handlowym zdobyła zlecenia na pracę modelki i była bardzo przejęta, że będzie mogła robić to, o czym marzy. Jednak zazdrość matki pokrzyżowała te plany. Matka wyszukała w internecie konkursy piękności dla kobiet po czterdziestce i poprosiła Addie, by ją zarejestrowała. Addie to zrobiła, a matka wygrała w jednym turnieju. Tamtego roku wysyłała do wszystkich swoich krewnych i znajomych kartkę świąteczną przedstawiającą ją na konkursie, z adnotacją, że nigdy nie jest za późno na realizowanie swych marzeń. Addie nic matce na ten temat nie powiedziała, ale w głębi duszy była rozczarowana i skrepowana. Nie kontynuowała starań o realizację swojego marzenia, bo czuła, że

rywalizacja z matką będzie dla niej zbyt trudna. Komentując ten incydent w trakcie terapii, powiedziała ze smutkiem: „Niestety, mnie to [realizowanie marzeń] nie dotyczyło”.

- 50-letnia Laura była najmłodszym dzieckiem w rodzinie i miała bliską więź z ojcem. „Ale mama nie chciała, bym z nim spędzała za dużo czasu. Miałam wrażenie, że jest zazdrosna o naszą bliskość, bo uwaga wszystkich musiała zawsze skupiać się na niej. Mówiła: «Kochasz tylko ojca, a mnie nie. Dla niego byś wszystko zrobiła».” Myślę, że matka Laury chciała w ten sposób wyrazić własne poczucie zagrożenia uwagą okazywaną przez męża córce, a nie jej. Laura powiedziała mi, że matka kiedyś zaczęła rzucać w nich kamykami, gdy z ojcem sadzili kwiaty w ogrodzie.

4. Matka nie wspiera twoich zdrowych sposobów ekspresji siebie, zwłaszcza jeśli są one niezgodne z jej potrzebami lub jej zagrażają.

W trakcie rozwoju dzieci potrzebują doświadczać nowych wrażeń i uczyć się decydowania, co im się podoba, a co nie. To jeden z elementów rozwoju poczucia tożsamości. Narcystyczne matki kontrolują zainteresowania i aktywność dzieci tak, aby dotyczyły one tego, co matki uważają za interesujące, nieabsorbujące lub niezagrażające. Nie zachęcają córek do podążania za tym, czego same chcą lub potrzebują. Może to przekładać się nawet na decyzję o tym, czy córka powinna mieć własne dzieci.

- W filmie *Czułe słówka* córka oznajmia rodzinie podczas obiadu, że jest w ciąży. Matka z krzykiem zrywa się od stołu i wybiega z pokoju, mówiąc, że nie jest gotowa na zostanie babcią. Wyraźnie ciąża

córki jest sprawą, która w większej mierze dotyczy jej niż córki. ⁴

- Podobnie u Jeri zdolność wyrażania siebie została ograniczona przez niezdolność matki do wykraczania poza własne potrzeby. Jeri była uzdolniona artystycznie i już w trzeciej klasie zaczęła zbierać nagrody za prace plastyczne. Jeden z namalowanych obrazów zapewnił jej później nawet stypendium w szkole rysunku. Okazało się jednak, że Jeri nie mogła z niego skorzystać, bo – jak mówi – „mojej matce nie chciało się mnie wozić na zajęcia. Uważała, że to zawracanie głowy”.
- Ruby marzył się udział w różnych zajęciach pozalekcyjnych, ale gdy zdobyła główną rolę w przygotowywanym w szkole musicalu, matka była wściekła. „Nie masz dość czasu na chodzenie na próby! Nie będziesz mogła zrobić w domu wszystkiego, co do ciebie należy” – krzyczała na nią. Codziennie przed odrabianiem lekcji Ruby musiała wykonywać różne prace domowe, nie miała więc wolnego czasu na nauczanie się roli. Przez cały okres przygotowywania przedstawienia matka piętrzyła przed nią dodatkowe trudności, ale kiedy nadeszła premiera, a Ruby mimo wszystko świetnie wypadła, matka zorganizowała wielkie przyjęcie dla swoich przyjaciół, aby uczcić „moją córkę, gwiazdę”. Nie zaprosiła jednak żadnych znajomych Ruby i zapomniała ją pochwalić.
- Sukces córki może jawić się matce jako tak wielkie zagrożenie, że nie bierze ona nawet udziału w uroczystym zakończeniu nauki swojego dziecka w szkole czy na uniwersytecie. Maria mówiła mi, że jej mama usprawiedliwiała przed nią swoją nieobecność tym, że było tego dnia zbyt gorąco. Córki to nie zaskoczyło. Matka nie przekazała jej

nic ze spadku pozostawionego przez ojca. Wydała wszystko na własne potrzeby, choć ojciec w testamencie zapisał córce określoną kwotę przeznaczoną na zdobycie wykształcenia. „Musiałam ciężko pracować, żeby skończyć studia, nie dostałam od niej ani grosza” – powiedziała Maria.

5. **W waszej rodzinie wszystko kręci się wokół mamy.**

Co prawda, stwierdzenie, iż „wszystko kręci się wokół mamy”, jest centralnym motywem tej książki, ale postanowiłam uwzględnić to żądło na liście, by pokazać konkretne przejawy tej tendencji w relacjach matki z córką. Narcystyczne matki są tak zaabsorbowane sobą, że nie zdają sobie sprawy, jak wpływa to na innych ludzi, a zwłaszcza ich dzieci. Moja matka ostatnio dostarczyła mi pięknej ilustracji tego mechanizmu, ale tym razem potrafiłam sobie poradzić. Gdy kończyłam pracę nad tą książką i byłam w stresie w związku z nadchodzącym terminem oddania maszynopisu, mama zażyczyła sobie, żebym odwiedziła ją i ojca w ich nowym domu. Domagała się tego, mimo że widzieliśmy się całkiem niedawno i mimo że wyjaśniłam jej, że jestem bardzo zajęta, godząc pisanie z normalną praktyką terapeutyczną. Jasno wyraziłam, że wolałabym odwiedzić ich po zakończeniu kolejnego etapu pracy nad książką. Odpowiedziała mi: „Każdy z nas ma różne cele do zrealizowania i czasem nie wszystko się udaje. Powinnaś w końcu zacząć robić rzeczy, które robią zwyczajni ludzie”. Innymi słowy, to nieważne, że w moim życiu dzieje się w tym momencie coś ważnego. Ważne było to, czego ona sobie życzyła – żebym przyjechała. W przeszłości zrobiłabym dokładnie to, czego oczekiwała, niezależnie od konsekwencji osobistych, zawodowych czy finansowych. Dzięki Bogu

za uzdrowienie! Tym razem dzielnie się trzymałam i powiedziałam jej, że przyjadę, gdy będę mogła.

- Sophie poczuła znaczną ulgę po wizycie u lekarza z powodu depresji, która ciągnęła się od miesięcy i zaburzała jej codzienne funkcjonowanie. Lekarz zapisał jej odpowiednie leki i Sophie po raz pierwszy od dłuższego czasu zyskała nadzieję, że niedługo może poczuć się lepiej. Powiedziała matce, że będzie zażywać prozac, i pokazała jej lek. Matka wyszarpnęła jej fiolkę z rąk i wysypała tabletki, mówiąc: „Jak możesz mi to robić? Czy byłam dla ciebie złą matką?”
- Zasada „wszystko kręci się wokół mamy” często uzewnętrznia się w ewidentnych przejawach rywalizacji matki z córkami. Matka Penny domagała się bycia w centrum uwagi, mimo że to córka wychodziła za mąż i to jej należało się zainteresowanie. „W pobliskim sklepie wypatrzyłam piękny srebrny zestaw – cukiernicę i dzbanuszek do mleka. Powiedziałam rodzinie, że zamierzam kupić je z pieniędzy otrzymanych w prezencie ślubnym. Kiedy poszłam tam w następnym tygodniu, okazało się, że zestaw został sprzedany. Pomyślałam sobie «trudno» i zapomniałam o sprawie aż do Bożego Narodzenia, kiedy otwieraliśmy prezenty. Okazało się, że matka dostała ten komplet od ojca; posłała go do sklepu zaraz po tym, jak podzieliłam się z rodzicami swoimi planami. A potem na dodatek posłużyła się tym kompletem, aby przyćmić mnie podczas przedślubnego przyjęcia. Na południu Stanów Zjednoczonych jest taki zwyczaj, że parę dni przed ślubem wydawany jest podwieczorek, na którym pokazuje się prezenty ślubne. Matka zorganizowała konkurencyjną wystawę na osobnym stoliku i powiedziała: «Chodźcie tutaj i popatrzcie,

jaki mam piękny zestaw do herbaty». Nie zdawała sobie sprawy z tego, jak ta rywalizacja na mnie wpływała.” Matka Penny nie szczędziła wysiłków, żeby udowodnić, że to wokół niej wszystko się kręci.

- Matka Patricii jest z Nowego Jorku i mówi z charakterystycznym nowojorskim akcentem. „Zawsze, gdy nie ma ochoty rozmawiać ze mną o czymś, bo tak naprawdę interesuje ją tylko ona sama, spogląda na mnie w specyficzny sposób, rzuca nowojorskie *What eva'* (wszystko jedno) i zaczyna diatrybę na temat *swojej* sytuacji czy uczuć.” Ta fraza matki Patricii skutecznie kończy sprawę.
- Narcystyczne matki potrafią w swoisty sposób interpretować także zachowania niemowląt. W filmie *Wizyta u April* matka (Patricia Clarkson) mówi, jak bardzo nie znosi swojej córki April (Katie Holmes). „Gryzła mnie w piersi, gdy ją karmiłam.”⁵ Możemy sobie tylko wyobrazić, jak kilkumiesięczne niemowlę odpowiada: „Och, mamusiu, przecież nie chciałam, byłam taka malutka!”

6. **Tvoja matka jest niezdolna do empatii.**

Brak empatii to sztandarowa cecha narcystycznych matek. Córka wychowywana przez niezdolną do empatii matkę ma poczucie, że jest nieważna; jej uczucia nie są traktowane jako istotne. Gdy to się przydarza małej dziewczynce, nastolatce, a nawet dojrzałej kobiecie, często daje za wygraną i przestaje opowiadać o sobie czy wręcz zwracać uwagę na własne uczucia.

- Alice była bardzo przygnębiona rozwodem. Matka ciągle wypytywała ją o szczegóły postępowania sądowego, co wcale nie pomagało. Pytała Alice, kto

dostanie dom, co z opieką nad dzieckiem, jakiego wybrała adwokata. Alice niechętnie odpowiadała na te pytania, kiedy zaś próbowała opowiedzieć o swoich uczuciach, matka nie chciała jej słuchać. Interesowało ją jedynie, jakiej wysokości alimentów powinna żądać i co ma zrobić jej prawnik. Nie była w stanie przyjąć do wiadomości bólu córki, która w związku z tym czuła się zupełnie nieważna. Zadawała sobie pytanie: „A co ze mną? Czy ma znaczenie, jak ja się czuję?”

- Przez cały film Poczty z krawędzi (1990) córka, Suzanne (Meryl Streep), jest wściekła na matkę, Doris (Shirley Mac Laine), która nie przyjmuje do wiadomości jej cierpienia. Na przykład, gdy Suzanne jest w ośrodku odwykowym, matka potrafi rozmawiać tylko o jej fryzurze, makijażu i wystroju pomieszczenia - o czymkolwiek, byle nie o tym, jak córka znosi odwyk i detoks. Gdy Suzanne wychodzi z ośrodka, Doris organizuje przyjęcie powitalne, niby na cześć córki, ale zaprasza jedynie swoich znajomych. Rozdzźwięk między nią a córką został podkreślony w scenie, w której Doris prosi Suzanne podczas przyjęcia o zaśpiewanie czegoś, a ta wybiera piosenkę Nie znasz mnie. Następnie matka przyćmiewa i upokarza córkę, śpiewając Jestem tutaj - chce najwyraźniej dać do zrozumienia, że wspierała córkę przez rok terapii odwykowej. Na tym strasznym przyjęciu Suzanne zaśpiewała w końcu Wyprowadzam się z tego hotelu złamanych serc. ⁶ „Wyprowadzenie się” ze świata matki, w którym nie ma krzty empatii, jest właśnie tym, co córka powinna zrobić.

Przypominam sobie etap wyzwania się spod matczynego narcyzmu, gdy w pełni zdałam sobie

sprawę, że matka naprawdę nie była ciekawa, co u mnie słyszała. Mimo to wytrwale opowiadała jej przez telefon, co robię, przewrotnie zmuszając ją do słuchania. Często po prostu przeczekiwała to i przy pierwszej nadarzącej się okazji przekazywała słuchawkę ojcu. Zdarzało mi się mierzyć czas, by zobaczyć, jak długo wytrzyma, zanim po drugiej stronie usłyszę jego głos. Niezdolna do empatii, musiała usuwać się, by przekazać rolę rodzica mojemu ojcu. Gdy kiedyś pobiła swój rekord i oddała mu słuchawkę po paru sekundach, postanowiłam nie kontynuować eksperymentu. Miałam już dowód i nie było sensu psuć nerwów nam obu.

7. Twoja matka nie radzi sobie z własnymi uczuciami.

Osoby z narcystycznymi zaburzeniami osobowości nie lubią zajmować się emocjami - w tym także własnymi. Wiele córek, z którymi pracowałam, dorastało w zaprzeczaniu i wypieraniu swoich prawdziwych uczuć po to, by móc odgrywać rolę narzuconą im przez matkę. Córki te opisują swoje matki jako „zmieniające się w bryłę lodu” lub „znikające”, kiedy pojawiają się kwestie uczuć. Niektóre mówią, że ich matka potrafi jedynie wyrażać gniew, i dość często korzysta z tej umiejętności. Gdy zakres ekspresji emocjonalnej matki obejmuje jedynie takie emocje, jak zimna, neutralna lub rozgniewana i nie pozwala ona ani sobie, ani córce na wyrażanie prawdziwych uczuć, wykształca się między nimi powierzchowna relacja niemal całkiem pozbawiona więzi emocjonalnej.

- Brenda opowiadała mi: „Matka radzi sobie z uczuciami jak tajfun. Wszystko, co staje jej na drodze, zostaje zniszczone. Wrzeszczy i przeklina. Zawsze ktoś inny jest winien. W ogóle nie rozumie swoich uczuć”.

- Po ukończeniu studiów Helen udała się w piękną podróż po Europie. Poznała tam mężczyznę, w którym się zakochała, i myślała o poślubieniu go. Przejęta zadzwoniła do matki, by jej o tym opowiedzieć. Matka stwierdziła jedynie: „Nie chcę o tym rozmawiać” i odłożyła słuchawkę. Do dziś Helen zastanawia się, o co matce mogło wtedy chodzić. Choć Helen ma obecnie ponad czterdzieści lat, nie zdobyła się na to, by zapytać matkę o ten niezwykle ważny dla jej uczuć incydent. Wcześniej w swym życiu nauczyła się, by nie próbować rozmawiać z nią o kwestiach „uczuciowych”.
- Stacy bardzo chciała porozmawiać z matką o swym dzieciństwie, ale nigdy do tej rozmowy nie doszło, bo matkę za bardzo to złościło. Jednak Stacy odbyła terapię i poczyniła znaczne postępy, zaplanowała więc długą rozmowę z rodzicami, gdy przyjechali do niej z wizytą. Tym razem miała poczucie, że zmieniła się na tyle, iż zdoła w inny, lepszy sposób porozumieć się z matką. Siedziały razem w ogrodzie i gawędziły o dzieciach i zaplanowanym na popołudnie rodzinnym grillu. Stacy wspomniała, że zależy jej na tym, by móc otwarcie porozmawiać z matką, tak jak sama rozmawia ze swoimi dziećmi. Ledwie jednak napomknęła o swych uczuciach z dzieciństwa, matka odcięła się od rozmowy i całą uwagę skupiła na pieleniu rabaty. Nie rozzłościła się, ale kompletnie zamknęła i wycofała, zostawiając Stacy zupełnie samą z jej uczuciami. Po paru chwilach niezręcznego milczenia córka i matka powróciły jak gdyby nigdy nic do rozmowy o daniach i planach na rodzinne spotkanie. Gdy podczas terapii Stacy opowiedziała mi o tym zdarzeniu, zapytałam ją, jak się wtedy czuła. Zamilkła na długą chwilę, po policzkach zaczęły

płynąć jej łzy. Wzdychając, powiedziała: „Mnie wcale nie ma, przy niej ja wcale nie istnieję”. Stacy przekonała się, że jej matka nie potrafi sobie radzić ani ze swoimi uczuciami, ani z uczuciami swojej córki i że dzielący je emocjonalny dystans jest nie do pokonania.

8. **Tvoja matka jest bardzo krytyczna i skora do ferowania wyroków.**

Jeśli w dzieciństwie było się poddawany ciągłej krytyce i surowym osądom, to w dojrzałym życiu trudno się z tego wyzwolić. Stajemy się przewrażliwione pod każdym względem. Narcystyczne matki często są krytyczne lub skore do wydawania sądów dlatego, że ich poczucie wartości jest słabo ugruntowane. W kontekście tych złych odczuć na własny temat córki stają się dla nich kozłami ofiarnymi, obwiniane za brak szczęścia czy poczucia bezpieczeństwa matki. Dzieci, a często także dorośli, nie rozumieją, że matka jest krytyczna dlatego, że sama źle się czuje ze sobą, i zamiast odrzucić krytykę jako niesprawiedliwą czy uznać ją za efekt frustracji matki, przyjmują ją do siebie. („Muszę być naprawdę do niczego, bo przecież inaczej mama by mnie nie traktowała w ten sposób.”) Te negatywne przekazy z wczesnego dzieciństwa ulegają uwewnętrznieniu (internalizacji) - wierzymy w ich prawdziwość - i stają się źródłem wielkich trudności w dorosłym życiu. Krytyka wyrażana przez narcystyczną matkę wytwarza u córki przekonanie, że „nie jest dość dobra”. Bardzo trudno się z tego otrząsnąć.

- Matka Marilyn nie zauważała jej licznych talentów, potrafiła jedynie skupiać się na tym, co postrzegała jako jej wady, i je wytykać. Matka była tancerką i ceniła osoby muzykalne, szczególnie jeśli dobrze tańczyły. Ledwie dziewczynka zaczęła chodzić

i mówić, zapisała ją na zajęcia baletowe i stepowania. Ale Marilyn woląta śpiewać, niż tańczyć. „Mama powtarzała, że jestem niewyuczalnym kłocem. To samo mówiła o mnie swoim koleżankom i pamiętam, jak się z tego śmiały. Chociaż całkiem dobrze śpiewałam, potrafiła jedynie narzekać, że nie umiem tańczyć.”

- Kiedy Sharon wyszła za mąż po raz trzeci, bała się powiedzieć o tym swoim rodzicom, bo wiedziała, że matka będzie niechętna i krytyczna. Gdy wreszcie podzieliła się z nimi tą nowiną, matka orzekła: „Mogę się chyba znaleźć w księdze Guinnessa. Powiem im, że mam tylko jedną córkę, ale za to trzech zięciów!” Sharon przepłakała prawie całą godzinę sesji terapeutycznej. I muszę się przyznać, że płakałam razem z nią.
- Ann stwierdziła w czasie terapii, że bardzo się stara być niezależna, ale jej matka silnie zaważyła na sposobie postrzegania przez nią świata i samej siebie. „Nie ufam swoim zdolnościom, zawsze mam poczucie, że matka spogląda mi przez ramię i jeśli popełnię choćby najmniejszy błąd, stojąc tuż obok, zacznie mnie osądzać. Wszystko, co robię, postrzegam w kategoriach «Co by mama o tym pomyślała?» Zawsze słyszę w głowie jej głos.”
- Chris powiedziała mi, że obawiała się zaprosić matkę na swój ślub. Mama zawsze uważała, że sama wie wszystko najlepiej, i miała szalenie krytyczne nastawienie do wszystkich i wszystkiego. „Obawiałam się, że podczas chwili ciszy w czasie ceremonii wszyscy usłyszą jej komentarz typu «Daję im dwa lata».”

9. **Matka traktuje cię jak koleżankę, nie jak córkę.**

W zdrowej relacji matki z córką matka pełni funkcję rodzicielską i opiekuje się swoim dzieckiem. To córka

powinna móc liczyć na nią i mieć w niej oparcie, nie na odwrót. W dzieciństwie nie powinny być przyjaciółkami czy równoprawnymi partnerkami. Ale ponieważ matki z narcystycznymi zaburzeniami osobowości zwykle same nie zaznały w dzieciństwie należytej opieki i wsparcia rodzicielskiego, w głębi pozostają dziećmi z rozlicznymi niezaspokojonymi potrzebami. Gdy na świecie pojawiają się ich dzieci, kobiety te zyskują wierną widownię, niezawodne źródło uwagi, czułości i miłości, których tak bardzo im brak. W rezultacie często traktują swoje dzieci raczej jak przyjaciół niż potomstwo, szukając w nich oparcia i zaspokojenia własnych potrzeb. Czasem bycie wspierającą przyjaciółką swojej matki stanowi dla dziewczynki jedyny sposób przymilenia się do mamy. Córka łatwo może wpaść w rolę koleżanki i pełnić ją przez wiele lat, nie zdając sobie nawet sprawy, że jest to relacja głęboko zaburzona.

- Jak długo Tracy sięga pamięcią, jej relacja z matką przypominała układ z najlepszą przyjaciółką. Mówi: „Miałam ledwie dwanaście lat, a spędzałam już czas z matką i jej koleżankami. Obcinałam im włosy i razem wypróbowałyśmy różne diety. Byłyśmy z matką zupełnie zakumplowane. Mówiła mi wszystko o swoich znajomych, o związku z moim ojcem, w tym także o ich pożyciu seksualnym. Nie przeszkadzało jej, że byłam skrępowana słuchaniem tych opowieści. Po prostu potrzebowała mojego wsparcia i tylko to się liczyło”.
- Matka Cheryl była singielką. Często umawiała się na randki, a po powrocie do domu opowiadała Cheryl o poznanych mężczyznach, co robili i czy jej się podobali. „Całe życie mojej matki obracało się wokół randek, a ja musiałam wysłuchiwać opowieści o każdej eskapadzie. Bardzo chciałam,

żeby mama zainteresowała się mną, tym, co u mnie słyhać, ale zawsze musiałyśmy rozmawiać o jej chłopakach i jej życiu uczuciowym.” Cheryl powiedziała także, że jej matka bardzo często zostawiała ją z opiekunką i nie zwracała sobie głowy przychodzeniem na szkolne przedstawienia. „Nie wiedziała, z kim się umawiam ani czym się zajmuję po szkole, natomiast ja wiedziałam wszystko na temat jej życia towarzyskiego.”

W życiu dorosłych jest wiele wątków, o których dzieci nie powinny słuchać. Dzieciom należy pozwolić na bycie dziećmi i zajmowanie się tym, co jest ważne dla nich. Nie należy ich obciążać sprawami dorosłych. Narcystyczni rodzice przedwcześnie wciągają dzieci w świat dorosłych. Narcystyczna matka, która na przykład ciągle zwierza się córce ze swoich trudności w związku z mężem, nie zdaje sobie sprawy z tego, jak bardzo bolesne może to być dla jej dziecka. Córka wie, że część cech ma po matce, a część po ojcu, więc krytykowanie go jest dla niej równoważne z krytykowaniem samej siebie. Dziecko musi mieć możliwość polegania na obojgu rodzicach. Gdy matka zwierza się córce ze swoich problemów, zdrowa relacja zależności staje się niemożliwa; córka traci poczucie bezpieczeństwa i czuje się samotna, bo nie ma rodzica, na którym mogłaby się w pełni oprzeć. Ma też poczucie winy z powodu tego, że nie potrafi rozwiązać problemów w związku rodziców czy innych trudności doświadczanych przez matkę. Również w tym przypadku pozostaje z poczuciem, że „nie jest dość dobra w (rozwiązywaniu problemów mamy)”. W części drugiej książki przeanalizujemy, jak taki podważający poczucie własnej wartości przekaz wpływa na relacje miłosne córki w dojrzałym życiu.

10. **W twoich relacjach z matką nie ma intymności.**

Kluczowym elementem rozwoju psychicznego jest emocjonalne oddzielanie się od matki w miarę dorastania, jednak narcystyczne matki nie pozwalają córkom na emancypację i stanie się odrębną jednostką. Zamiast tego córka ma zaspokajać potrzeby i życzenia matki. To sprawia bardzo poważną trudność. Nie ma między nimi granic; córce brak intymności w życiu rodzinnym. Matka potrafi z nią rozmawiać o wszystkim, bez względu na to, jak jest to krępujące, a także bez żadnych ograniczeń i zahamowań opowiada obcym ludziom o córce. Narcystyczne matki zwykle nie zdają sobie sprawy, jak bardzo niewłaściwe i niezdrowe jest to dla córki. Dla matki jej dziecko jest po prostu dalszą częścią jej samej.

- Matka Cheryl naruszyła jej prywatność, gdy córka odnawiała znajomość z dawną koleżanką szkolną. „Byłam bardzo przejęta odnalezieniem starej koleżanki i bardzo ciekawa, jak potoczyło się jej dorosłe życie. W gimnazjum i liceum byłyśmy ogromnie zżyte, a później kontakt się urwał. Nie miała mojego numeru, ale w książce telefonicznej znalazła moich rodziców. Odebrała matka i długo rozmawiała z nią, nie omieszkując pochwalić się, że zostałam lekarką. Ale jednocześnie nie uważała za słuszne, aby zachować dyskrecję na temat co pikantniejszych szczegółów moich nieudanych romansów. Gdy wreszcie udało mi się porozmawiać z koleżanką, przede wszystkim pytała mnie o moje związki. Poczułam się zawstydzona i skrępowana – matka naruszyła moją prywatność. Dlaczego nie pozwoliła mi opowiedzieć o moim życiu i problemach, tak żebym mogła wyjaśnić, co się u mnie zdarzyło i dlaczego?”

- Matka Marion narusza nawet fizyczną przestrzeń córki, korzystając z własnego klucza do jej mieszkania i zakradając się tam co jakiś czas, by sprawdzić, jak Marion radzi sobie z prowadzeniem domu. Czasem zostawia złośliwe liściki. Ostatnio napisała: „Czy naprawdę to ja wychowałam cię na takiego flejtucha? W lodówce chyba zaległy się myszy. Czy możemy sobie wziąć trochę pleśni na penicylinę?”
- Matka Ruth nie ma żadnych oporów, jeśli chodzi o chłopaków córki. „Obejmuje, przytula i całuje moich chłopaków, a nawet sypia z tymi, z którymi zerwałam. Kiedyś podczas imprezy urodzinowej zaczęła na oczach wszystkich obściskować się z moim byłym. A miała przecież męża. Gdy jej to wypomniałam, zakomunikowała: «Zaprosił mnie do siebie, a ja mu odmówiłam!» Mogłam jej jedynie podziękować za tak wielką delikatność.”
- W powieści *Places to Look for a Mother* Nicole Stansbury opisuje brak intymności, gdy jej matka, obojętna na jej potrzeby, uważa, że może swobodnie wchodzić do łazienki, gdy córka z niej korzysta. Córka stwierdziła: „Ciągłe wchodzisz do łazienki. Nie możemy używać zamków? Nigdy nie pukasz”. Matka odpowiedziała jej: „Nic dziwnego, że bez przerwy jestem cała w nerwach. Niczego mi nie wolno, nie mogę się ruszyć, żeby nie narazić się na oskarżenia. Nie wiem, o co ci chodzi, co takiego miałabym niby zobaczyć? Nie masz przecież nawet jeszcze włosów łonowych.”⁷ Matka nie tylko nie szanuje prywatności i intymności swojej córki, ale na dodatek oskarża ją o brak szacunku.

Aby wyrosnąć na zdrową, dojrzałą, niezależną kobietę, córka musi mieć poczucie swego odrębnego „ja”. Narcystyczne matki nie mogą tego pojąć, a ich własna

niedojrzałość i niezaspokojone potrzeby uniemożliwiają ich córkom przejście przez proces zdrowej indywiduacji, co powstrzymuje rozwój emocjonalny.

Gdzie ja jestem w tym lustrze?

Ze względu na szkodliwe następstwa tych dziesięciu żądań, gdy córka narcystycznej matki spogląda w lustro, ma trudności z dostrzeżeniem siebie. Jej poczucie własnego „ja” odzwierciedla przede wszystkim to, jak postrzega ją matka, co zwykle znaczy, że widzi siebie w negatywnym świetle.

Na każdym etapie rozwoju córki są bezradne wobec uwewnętrznionych negatywnych sygnałów i uczuć dawkowanych im przez lata przez narcystyczną matkę. Mogą zapominać konkretne wydarzenia czy poszczególne przeżycia, ale najprawdopodobniej doskonale zapamiętają te destrukcyjne przekazy. Towarzyszą nam one przez całe dojrzałe życie. Składają się na podświadome wzorce zachowań i emocji, które sprawiają nam wiele cierpień i są odporne na zmianę. Można je uciszyć, jeśli zrozumiemy ich pochodzenie i sposób działania oraz podejmie wysiłek sformułowania systemu zdrowych przekonań o sobie. Można nauczyć się zastępować te szkodliwe głosy i zmienić obraz siebie dzięki temu, że dowiemy się więcej o tym, jak doszło do wykształcenia narcystycznych zachowań u matki. Pochłonięta sobą matka ma wysoce poranione poczucie własnej wartości, przez co rzutuje na córkę swoją nienawiść do siebie, a jej narcyzm może przybierać najróżniejsze postaci. Zostaną one omówione w kolejnym rozdziale.

ROZDZIAŁ 3

OBLICZA NARCYZMU MATKI

Całe życie, cała historia rozgrywają się w ciele. Uczę się kobiety, która nosiła mnie w swoim.

- Sida Walker, *Boskie sekrety siostrzanego stowarzyszenia Ya-Ya* ⁸

Zaufania do siebie, miłości do siebie i znajomości siebie córka może się nauczyć jedynie od matki, która sama nimi dysponuje. Co więcej, aby skutecznie je przekazywać, matka musi stworzyć najpierw silną i harmonijną relację z córką. Jednym z problemów związanych z narcyzmem jest to, że nie pozwala on na równowagę. Córki narcystycznych matek dorastają w ekstremalnych warunkach w domu. W duchu dziedzictwa zniekształconej miłości przekazywanej z pokolenia na pokolenie większość narcystycznych matek sprawuje swą rolę w sposób nadopiekuńczy (matka pochłaniająca) albo zaniedbujący (matka ignorująca). Choć te style macierzyństwa sprawiają wrażenie przeciwstawnych, ich wpływ na dziecko jest taki sam; jego obraz siebie zostaje zniekształcony, a poczucie braku bezpieczeństwa wydaje się przemożne.

Pochłaniająca matka zagłaskuje córkę, ewidentnie nieświadoma jej prawdziwych potrzeb i pragnień. Być może byłaś wychowywana właśnie w taki sposób. Jeśli tak, prawdopodobnie twoje naturalne talenty i zdolności czy dążenia, a może nawet najważniejsze dla ciebie więzi nie zyskiwały żadnego wsparcia. Matka stale i na różne sposoby sygnalizowała ci, jakie ma wobec ciebie plany i kim masz zostać, ignorując, jaka jesteś w rzeczywistości.

Pragnąc zasłużyć na jej miłość i akceptację, przystosowywałaś się do jej oczekiwań, jednocześnie tracąc siebie.

Jeśli byłaś wychowywana przez matkę ignorującą, regularnie otrzymywałaś sygnały, że jesteś niewidoczna. W jej sercu nie było dość miejsca dla ciebie. W rezultacie byłaś lekceważona i deprecjonowana. Dzieci skrajnie ignorujących matek nie doświadczają zaspokojenia nawet elementarnych potrzeb żywienia, opieki, ubrania, nie mówiąc już o wsparciu emocjonalnym. Niedostateczna opieka mogła spowodować u ciebie poczucie zagrożenia, utratę zdrowia czy brak sukcesów szkolnych. Emocjonalne i fizyczne zaniedbanie sygnalizuje, że jesteś pozbawiona znaczenia.

Narcystyczna matka - zarówno pochłaniająca, jak i ignorująca - sprawia, że córka ma trudności z prawidłową indywidualnością. Córki, których emocjonalne potrzeby nie były zaspakajane, wielokrotnie wracają w późniejszym życiu do swoich matek w nadziei na zdobycie ich miłości i szacunku. W odróżnieniu od nich córki, których emocjonalny „bak” jest zatankowany, mają dość pewności siebie, by odseparować się w zdrowy sposób i podjąć dojrzałe role w dorosłym życiu. W rozdziale poświęconym zdrowieniu omówię to zagadnienie bardziej szczegółowo. Czas, aby przyjrzeć się różnym obliczom macierzyństwa pochłaniającego i ignorującego oraz ich wpływowi na rozwój córek.

Matka pochłaniająca

Pochłaniająca matka próbuje dominować i kontrolować każdy aspekt życia córki. Sama podejmuje wszystkie decyzje. Przez umiejętne wywieranie presji potrafi wymusić, by córka ubierała się, zachowywała, myślała i czuła tak, jak mama sobie życzy. Córka nie ma przestrzeni na indywidualny rozwój, na znalezienie własnego głosu; na

wiele sposobów pozostaje w kręgu oddziaływania swej matki.

Pochłaniające matki często sprawiają wrażenie doskonałego wywiązywania się z roli macierzyńskiej. Ponieważ na co dzień są obecne w życiu córek i widywane razem z nimi w różnych sytuacjach, otoczenie postrzega je jako zaangażowane i aktywne. A jednak córki poddane tego rodzaju działaniom wychowawczym mają tragicznie obniżone poczucie własnej wartości i wadliwy obraz siebie. Narcystyczne matki nie zdają sobie sprawy, jak szkodliwe, a często dramatyczne konsekwencje ma ich postępowanie – co, niestety, nie czyni go mniej destrukcyjnym.

- Miriam była 28-letnią, zaręczoną kobietą, toczącą zaciekły bój z matką o sprawowanie kontroli nad własnym życiem. Matka Miriam nie akceptowała jej narzeczonego i robiła wszystko, co w jej mocy, by nie dopuścić do planowanego ślubu, na przykład oczerniała go w rozmowach z jego współpracownikami. „Miała nadzieję, że dojdą mnie słuchy, iż mój narzeczony to nieudacznik, albo że on po prostu się podda i wyniesie z naszego miasta.”
- „Pozwól, że ci opowiem to czy owo o sprawach damsko-męskich” – mówiła często matka Toby. Czterdziestoosmioletnia Toby opisuje ją jako osobę, która „uwielbia facetów i wie, jak okręcić ich wokół palca”. Gdy dziewczyna dorosła do tego, by umawiać się z chłopakami, matka udzielała jej rad, jak podtrzymać zainteresowanie mężczyzn, i nieraz ganiła ją, gdy jej zdaniem nie prezentowała się dość ponętnie. „Rozpinała mi bluzkę i pokazywała, co to znaczy być sexy.” Toby pamięta głęboką mądrość życiową, którą matka ją uraczyła: „Jak się z nimi nie prześpisz, to zaraz ich stracisz”.
- Matka Sandy zawsze marzyła o tym, by córka była do niej bardzo podobna. Z dumą mówiła wszystkim, że

próbuję się sklonować. Gdy Sandy podjęła terapię, miała poczucie, że musi zmierzyć się z postrzeganiem siebie przez całą rodzinę, która miała ją za młodszą wersję jej matki. „Łączyła nas, matkę i mnie, silna więź, ale musiałam prosić wszystkich krewnych, by przestali mnie obarczać ciężarem jej grzechów.”

Klasycznymi przykładami matek pochłaniających jest sporo kobiet zachłyśniętych showbiznesem. Zgłaszają swoje córki do dziecięcych konkursów piękności i programów telewizyjnych typu *Showbiz Moms & Dads*. Reklama tego programu zamieszczona w popularnym czasopiśmie przedstawia zdjęcie matki popychającej swą małą królową w kierunku sceny, opatrzone podpisem: „Niektórzy rodzice tak bardzo pragną sławy”. Można mieć uzasadnione obawy, jak takie doświadczenia wpłyną na umysł tych małych, manipulowanych dzieci i jakie młode kobiety z nich wyrosną.

Musical *Cyganka* ukazuje kwintesencję matki pochłaniającej.⁹ „Śpiewaj głośniej, Luizo” – tak bohaterka zachęca córkę występującą na scenie. W oryginalnej wersji filmowej Rosalind Russel gra rolę Rose – ekstrawaganckiej, żywiołowej, narcystycznej matki dwóch córek: Luizy i June, których karierę stara się skierować w stronę estrady. Gdy młodsza z nich, June, która zdaniem matki jest bardziej uzdolniona, wychodzi za mąż i opuszcza dom rodzinny, Rose poszukuje nowego ujścia dla swoich aspiracji i skupia się na starszej córce, Luizie (Natalie Wood). Interesujące jest, jakie rozwiązanie znajdują dla siebie filmowe córki. June, w końcu znużona odgrywaniem roli „ślicznotki”, ucieka z domu, a Luiza przeciwstawia się matce, zostając sławną striptizerką Gypsy Rose Lee. Obie oddalają się od matki, a jej marzenie pozostaje niespełnione.

Każda z nas ma głębokie pragnienie życia na swój sposób zamiast realizowania aspiracji matki. Narcystyczna matka wywiera jednak na dzieci presję, by zachowywały się

i reagowały tak, jak ona by to zrobiła. Dziecko wychowywane w ten sposób podejmuje takie decyzje, którymi mogłoby sobie zaskarbić miłość i akceptację matki. Przyzwyczajona do tego, że matka myśli za nią, córka ma trudności w kształtowaniu własnego autentycznego, zdrowego i dojrzałego życia.

Matka ignorująca

Matki, które ignorują lub zaniedbują swoje córki, nie zapewniają im wychowania, wsparcia emocjonalnego ani empatii. Stale lekceważą uczucia dziecka i negują je. Chociaż, jak przekonywała mnie moja matka, „miałam dach nad głową, ubranie i jedzenie, więc o co chodzi?“, w głębi bardzo cierpiałam – tak samo jak inne dziewczynki ignorowane przez matkę.

- Komediodramat *Syreny* przedstawia nieodpowiedzialną, pochłoniętą sobą matkę (Cher). W filmie tym wszystko kręci się wokół niej i jej relacji z otoczeniem, podczas gdy emocje córek są zupełnie nieistotne. Znamienne są niektóre kwestie wypowiedane przez córki: „To nasza matka. Módlcie się za nas”, „Różne rzeczy można powiedzieć o mamie, ale nie to, że jest normalna” i „Mamo, nie jestem niewidzialna”. ¹⁰

Jeśli dziewczynka ma szczęście, może znaleźć inną dorosłą osobę, która pomoże jej rozpoznać i dowartościować własne uczucia oraz zapewni jakąś dozę wsparcia. Osoba taka może w sensie dosłownym uratować jej emocjonalne życie. Na przykład, gdy Marie dorastała, jej matka nie zatroszczyła się, by wprowadzić dziewczynkę w pewne ważne sprawy. „Gdy w wieku trzynastu lat zaczęłam miesiączkować, nie mogłam się z tym zwrócić do matki. Kiedy tylko pojawiały się jakiegokolwiek aluzje do seksu, choćby w telewizji, mówiła mi: «Nie próbuj rozmawiać ze mną o seksie; nie chcę o tym mówić». Kiedy czegoś

potrzebowałam, mogłam się zwrócić do mojej siostry albo do nauczycielki. To nauczycielka wyjaśniła mi wszystko na temat menstruacji.”

W ramach mojej praktyki psychoterapeutycznej widziałam mnóstwo przykładów córek i matek, których relacja z pozoru była całkiem dobra, ale wewnątrz dziecko czuło ból, niepewność i cierpienie. Często mówię dzieciom, że jestem lekarzem „od uczuć”, bo chcę, aby od początku miały pewność, że w moim gabinecie można rozmawiać o uczuciach, które tak często bywają ignorowane, dewaluowane czy negowane przez ich matki. Dzieci zwykle szybciej niż rodzice uczą się rozmawiać o uczuciach i wkraczają na drogę zdrowienia.

Za sprawą ignorującej matki w życiu dziecka powstają głębokie emocjonalne rany, które mogą pozostawać niezauważane przez wiele lat, natomiast przemoc fizyczna i zaniedbanie są bardziej widoczne. Gdy narcystyczni rodzice nie potrafią lub nie chcą zaspokoić elementarnych emocjonalnych potrzeb córki - zadbać o jej bezpieczeństwo, zdrowie, szkołę - widać to od razu.

W mojej działalności terapeutycznej stykałam się z wieloma dziećmi maltretowanymi i zaniedbywanymi. Praca z nimi stała się moją specjalnością. To jest mój wkład do świata - zrobienie czegoś dla cierpiących dzieci. Jakaś częśćka mojego serca ma potrzebę pomagać małym dziewczynkom, szczególnie czekającym na adopcję lub umieszczonym w rodzinach zastępczych, tęskniącym za matką, której nie mają.

Wiele dzieci prosiło mnie, bym zabrała je do siebie, na przykład pewna urocza ośmiolatka, która powiedziała: „Doktor Karyl, umie pani gotować? Ile ma pani pokoiów w domu? Czy ma pani jakieś zabawki?” - po czym cichutko dodała: „Jeśli będę mogła mieszkać z panią, to będę codziennie zmywać naczynia i nawet będę myć okna!” Gdyby nie zasady etyki zawodowej, które zabraniają takich praktyk, pewnie stworzyłabym u siebie dom dziecka. Jedna

z moich koleżanek, Linda Vaughan, która także pracowała z maltretowanymi i zaniedbywanymi dziećmi, po okresie intensywnej pracy z dzieckiem odebrany narcystycznej matce i umieszczonym w placówce zastępczej, napisała wiersz:

*Kochana Mamusiu,
U mnie wszystko w porządku,
W szkole mam same szóstki
I nie płaczę już przy zasypianiu,
Choć moja nowa mama mówi, że mogę płakać.
Pamiętam, jak bardzo denerwowały cię łzy,
Wytrząsałaś je ze mnie klapsami,
Żebym była silniejsza.
Myślę, że się udało.
Nauczyłam się używać mikroskopu,
A włosy urosły mi już sześć centymetrów.
Są bardzo ładne, tak jak twoje.
Nie pozwalają mi tu sprzątać całego domu,
Mogę sprzątać tylko własny pokój.
Czyż to nie zabawna zasada?
Mówisz, że dzieci sprawiają tyle kłopotu swoim urodzeniem,
Powinny więc jak najszybciej się odwdzięczyć.
Ale mnie nie pozwalają zajmować się innymi dziećmi,
Tylko sobą, i to mi się dosyć podoba.
Gdy zrobię coś nie tak,
Nadal w brzuchu robi mi się kamień.
Na moim lusterku jest karteczka
„Dzieci popełniają błędy, to jest okej”.
Czytam ją codziennie.
Czasem nawet w to wierzę. Ciekawa jestem, czy czasem myślisz
o mnie.
Czy cieszysz się, że masz kłopot z głowy.
Nie chcę cię nigdy więcej widzieć.
Kocham cię, Mamusiu. ¹¹*

Czasem takie dzieci nie mają co jeść, żyją w brudzie, nie mają zapewnionej opieki medycznej, bywają maltretowane emocjonalnie, fizycznie lub wykorzystywane seksualnie. Niestety wciąż często spotyka się ten rodzaj zaniedbywania oraz poniewierania i choć pomoc społeczna bywa nieraz

krytykowana z różnych powodów, to – Bogu dzięki – jednak istnieje i pomaga dzieciom potrzebującym ratunku.

- Madeline, urocza dziesięciolatka, właściwie sama zajmowała się sobą. Choć jej sytuacja jest daleka od idealnej, ma w sercu nadzieję. „Mama nigdy nie gotuje dla nas. Nigdy nie siedzieliśmy razem przy obiedzie, tak jak to się widuje w telewizji, gdy zbiera się cała rodzina i razem jedzą. Sama przygotowuję posiłki. Dość dobrze radzę sobie z puszkowaną zupą i burgerami z serem.” Pewnego dnia Madeline postanowiła przygotować obiad dla mamy. Przyrządziła „całkiem niezły” makaron i deser owocowy dla nich obu. Gdy zaprosiła ją do stołu, matka odpowiedziała, że jest na diecie i że nie jest głodna. „Ponieważ jednak nakryłam już stół dla dwóch osób – opowiadała Madeline, przechylając figlarnie głowę – najpierw nałożyłam makaron sobie i wszystko zjadłam, a potem przesiadłam się do jej talerza, nałożyłam porcję i to też zjadłam. Udawałam, że jesteśmy razem. Udawałam nawet, że sobie rozmawiamy, że zapytała mnie, co u mnie słysząc, jak minął mi dzień.”
- 70-letnia Marion zrelacjonowała okropną historię, jaka przydarzyła się jej siostrze. „Moja starsza siostra zaginęła, gdy miała szesnaście lat. Pewnego wieczoru mój brat miał przyprowadzić ją z kościoła i okazało się, że jej nie ma. Szukaliśmy jej wszędzie przez półtora roku. A potem przed dom podjechał van, wysiadł z niego jakiś wielki facet, a za nim moja siostra z niemowlęciem. Później się dowiedzieliśmy, że spotkała go kiedyś nasza matka. Powiedział jej, że bardzo podoba mu się moja siostra, chciał ją poślubić i zapytał, czy może ją «dostać». Matka odpowiedziała mu: «Daj mi trzysta dolców, będę miała święty spokój». Kupił ją! Teraz moja siostra pyta: «Dlaczego mama mnie sprzedała?» Ten facet był dla niej okropny; żeby nie

uciekła, zamykał ją w komórcie, gdy wychodził do pracy. Maltretował ją. Gdy mój ojciec się o tym dowiedział, chciał go zabić. Myślałam, że matkę też zabije.”

W trakcie spraw rozwodowych mam do czynienia ze zdumiewająco licznymi przypadkami zaniedbywania dzieci przez rodziców. Ponieważ do sądu trafiają skłócenia małżonkowie, zwykle jest wdrażane jakieś rozwiązanie, które zadowala choć jedną ze stron. Specjaliści udzielający porad rodzinom w trakcie rozwodu zazwyczaj działają w imieniu matki albo ojca. W toku wielu postępowań poświęconych ustalaniu praw rodzicielskich dyskusja nie dotyczy tego, co w świetle istniejących przepisów leży w najlepszym interesie dziecka, tylko tego, co jest najwygodniejsze dla rodzica. To smutny obraz naszej kultury, że wiele instytucji zajmujących się badaniem jakości relacji z rodzicami i wielu sędziów więcej uwagi poświęca temu, czego sobie życzy rodzic, niż temu, co byłoby najlepsze dla dzieci. W Denver wskazuje się nawet, że niektórzy prawnicy są „za matką”, a inni „za ojcem”. Szkoda, że często brakuje takiego, który byłby „za dzieckiem”.

W trakcie rozwodów dość często się zdarza, że jeden rodzic nastawia dziecko przeciw drugiemu, tak aby bitwa o prawa rodzicielskie przebiegła po jego myśli. Stanowi to klasyczny przykład emocjonalnego wykorzystywania dziecka, którego konsekwencje są dla niego bardziej szkodliwe, niż mogą przypuszczać spierający się rodzice. W takich przypadkach rodzice zwykle zaspokajają fizyczne potrzeby dziecka, ale całkowicie lekceważą jego potrzeby emocjonalne.

- Matka Keri zniszczyła jej relację z ojcem w trakcie rozwodu. „Mama była strasznie zazdrosna o każdą chwilę, którą spędzaliśmy z tatą. Mówiła: «Idź, spotkaj się z tatą, ja sobie jakoś poradzę» i pogrążała się w depresyjnym stuporze na dziesięć dni, a my czuliśmy

się winni. Tak bardzo się tym przejmowaliśmy, że przestaliśmy się widywać z tatą, bo nie chcieliśmy zranić mamy. Tato zmarł nagle i nie mogliśmy nawet pójść na pogrzeb. Nie mogliśmy też w obecności matki okazywać i przeżywać żałoby, bo to za bardzo ją wzburzało!”

Wzorce zachowań matek maltretujących, ignorujących lub zaniedbujących zwykle można dość łatwo zidentyfikować. U matek narcystycznych, przejawiających połączenie ignorowania i pochłaniania, są one jednak dużo bardziej złożone. Przyjrzyjmy się, jak może wyglądać taka mieszanka.

Mieszanka zachowań pochłaniających i ignorujących

Choć z moich badań wynika, że większość narcystycznych rodziców przejawia preferencje do określonego typu zachowań, dochodzić może także do ich łączenia. Matka może przechodzić od jednego rodzaju zachowań do drugiego i z powrotem ze znaczną częstotliwością – tak jak w filmie *Czułe słówka*. Aurora (grana przez Shirley MacLaine) wciąż sprawdza, czy jej dziecko oddycha. Potrząsa niemowlęciem, budząc je gwałtownie, aby mieć pewność, że żyje. Gdy mała zaczyna płakać, Aurora z zadowoleniem stwierdza: „Uff, dobrze” i wychodzi, zamykając za sobą drzwi i zostawiając płaczące dziecko w łóżeczku. ¹²

Moja matka wykazywała wobec mnie i mojej siostry skrajne postaci zachowań – była pochłaniającą matką dla mojej siostry, mnie zaś ignorowała. Wydaje mi się, że wynikało to z naszej kolejności urodzenia oraz jej ogólnej sytuacji życiowej. W skrócie można powiedzieć, że na mnie wywierała presję, bym szybko dorosła i zaczęła opiekować się nią oraz resztą rodziny. Moją siostrę natomiast

próbowała jak najdłużej zachować jako małe dziecko, we wszystkim ją wyręczając. Byłam drugim dzieckiem z kolei. Matka mówiła mi tylko „nie” i zakładała, że wszystkiego się sama domyślę. Mojej młodszej siostrze we wszystkim pobiła, nawet gdy ta zachowywała się nieodpowiedzialnie. Przekaz mojej matki dla mnie był taki, że muszę sama się wszystkim zajmować, a dla mojej siostry, że bez jej pomocy z niczym sobie sama nie poradzi.

Skuteczne macierzyństwo polega na zachowaniu zdrowej równowagi między przyzwoleniami a restrykcjami. Dziewczyna, którą opiekowano się z zachowaniem tej równowagi, dowiaduje się, że może rozwijać się wraz ze swoimi talentami i zainteresowaniami; jej odczucia są dostrzegane i traktowane z szacunkiem. Natomiast dziewczyna wychowywana poza tą bezpieczną strefą równowagi musi pokonać mnóstwo przeszkód, aby cieszyć się zdrowymi relacjami miłosnymi, podejmować właściwe decyzje zawodowe i w przyszłości stać się skutecznym, czułym i dobrym rodzicem.

Sześć obliczy matczynego narcyzmu

Ale dość już o mnie. Porozmawiajmy o tobie. Co TY myślisz o mnie?

- Bette Midler jako CC Bloom w *Wariatkach* ¹³

Rezultatem moich badań jest identyfikacja sześciu typów narcystycznych matek, zajmujących różne miejsca w spektrum między stylem pochłaniającym a ignorującym. Nazywam je „sześcioma obliczami”. Studiując te opisy, pamiętaj, że twoja matka może wyraźnie przypominać jeden z przedstawionych typów lub łączyć w sobie kilka z nich. Dodatkowo w każdy z tych typów może być wplecione ignorowanie lub pochłanianie.

TYP EKSTRAWAGANCKO-EKSTRAWERTYCZNY

Ekstrawagancka ekstrawertyczka to matka, o której kręci się filmy. Jest duszą towarzystwa i bożyszczem tłumów, ale najbliżsi się jej boją - zarówno partnerzy, jak i dzieci. Jeśli nadajesz się do jej scenariusza, to świetnie, a jeśli nie, to lepiej miej się na baczności. Jest barwna, roześmiana i popularna. Niektórzy ją uwielbiają, ale ty pogardzasz maskaradą, którą odgrywa przed całym światem. Bo wiesz, że dla niej i w jej scenariuszu jesteś pozbawiona znaczenia poza tymi momentami, kiedy jest postrzegana przez innych w związku z tobą. Widząc, jak świat na nią reaguje, popadasz w dezorientację. Zauważasz, że dla ciebie, swojego dziecka, nie ma nawet odrobiny tego ciepła i charyzmy, jakimi obdarza innych - przyjaciół, współpracowników, rodzinę, a nawet obcych. Masz poczucie, że „gdyby tylko mnie kochała, to niechby sobie była, kim chce, nic by mi nie przeszkadzało”. Rozpaczliwie pragniesz, by zechciała cię poznać; by pozwoliła być sobą także tobie.

Bardzo często matki tego typu wiodą bajkowe życie i życzą sobie, by ich córki dostosowały się do jego norm towarzyskich oraz wpasowały do zadanego wzorca.

- Doskonały przykład tego typu stanowi matka Sherry, która zawsze starała się zwrócić na siebie uwagę otoczenia. Zmieniała wygląd tak często jak rękawiczki i zawsze z teatralną przesadą. „Nie przypominam sobie, bym widziała kiedykolwiek jej włosy w naturalnym kolorze” - mówiła z cierpkim uśmiechem 55-letnia Sherry. Pamięta różne fazy w życiu matki. „Na początku lat sześćdziesiątych stylizowała się na Jackie O. - nosiła wielkie kapelusze. Gdy pojawiła się nowa moda, kupowała sobie okulary przeciwsłoneczne i spódnice mini. Ubierała się zawsze na czasie i pozostawała w centrum uwagi. Nigdy nie czułam potrzeby rywalizowania z nią na tym polu. Pamiętam, jak

wstydziałam się, gdy chodziła w króciuteńkich szortach i wkładała pod spód figi. Lubiła też białe lakierowane kozaczki, wysokie szpilki. Zawsze przekraczała granicę kiczu. Myślę, że zdawała sobie sprawę, że to wszystko nie było autentyczne. Kiedyś powiedziała, że chce, aby na jej grobie wyryć napis: «Powstań, prawdziwa Betty!»»

- Amy miała ekscentryczną i ekstrawagancką matkę, która popadała w tarapaty, ale dzięki nieprzeciętnej osobowości zwykle wychodziła z nich bez szwanku. Miała 144 pary butów i pasujące do nich torebki oraz zegarki. Twierdziła, że posiada dar jasnowidzenia i kiedyś miała własny program w telewizji kablowej. Będąc chroniczną kłamczuchą i plotkarką, czasem spotykała się z sąsiadami i przepowiadała im przyszłość. „Jedna z sąsiadek uznała, że moja matka jest diabłem, i przekonała do tego innych. Musieliśmy się stamtąd wynieść. Matka skwitowała całą sytuację, stwierdzając, że nadmiar wiedzy duchowej wyprowadza ludzi z równowagi. Zawsze miała jakąś wymówkę i starała się zwać winę na innych.”
- Matka Liny miała doskonałe warunki, by pławić się w blasku uwagi innych - była właścicielką modnego klubu. Lina z uśmiechem wspomina, jak każdego wieczoru matka ubierała się w suknię balową i wychodziła do klubu pełnić honory domu. Wcześniej śpiewała bluesa, miała za sobą krótki epizod w Hollywood, twierdziła, że śpiewała razem z Desim Arnazem, balowała z Frankiem Sinatrą, siedziała na kolanach u Cary'ego Granta. Dla Liny jej matka to jednak głównie pozerka. „Lubi opowiadać o poznanych przez siebie ludziach. Najważniejszy jest jej wizerunek. Nadal zdarza się jej zrobić coś niestosownego, na przykład przemierzyć pokój w tanecznych krokach, by zwrócić na siebie uwagę albo uczynić efektowne *entrée*.”

Zawsze zadziwiało mnie, że gdy przedstawiałam jej moich znajomych, mówiła: «Tak się cieszę, że mieli okazję mnie poznać!»»

TYP NASTAWIONY NA OSIĄGNIĘCIA

Dla takiej matki najważniejsze jest to, co osiągniesz w życiu. Sukces wynika z tego, co robisz, a nie kim jesteś. Oczekuje od ciebie szczególnych osiągnięć. Rozpiera ją duma, gdy jej dzieci otrzymują najwyższe oceny, wygrywają turnieje, są przyjmowane do prestiżowych uczelni, kończą studia na liczących się kierunkach. Bardzo chętnie się wtedy nimi chwali. Ale jeśli nie osiągniesz tego, co zdaniem twojej mamy powinnaś, tego, co ona uważa za ważne – głęboko ją to zawstydzia, tak że może zareagować atakiem furii.

Mamy zatem do czynienia z dezorientującą dynamiką. Często się zdarza, że córka dążąca do osiągnięcia określonego celu nie otrzymuje od matki żadnego wsparcia, ponieważ matka uważa, że owo dążenie do celu zabiera jej córkę, która powinna poświęcać uwagę matce. Jednak z chwilą, gdy córka osiągnie to, do czego dążyła, matka promienieje dumą na gali wręczania nagród czy przedstawieniu. To wewnętrznie sprzeczny komunikat. Córka wyciąga stąd naukę, że nie powinna się spodziewać wsparcia, o ile nie osiągnie czegoś naprawdę spektakularnego, co z kolei programuje ją na niskie poczucie własnej wartości i styl życia nakierowany na osiągnięcia.

- Jako mała dziewczynka Yasmine uwielbiała jazdę konną. Jej matka nie była skłonna wspierać tego kosztownego i czasochłonnego hobby, ale ojciec Yasminy pomagał jej trenować *barrel racing* ¹⁴, czym ściągał na siebie złość matki. Sukces zupełnie zmienił jednak dynamikę rodzinną. Gdy Yasmine zdobyła w dziecięcym rodeo błękitną wstęgę, „mama przywołała na twarz zwycięski

uśmiech i zaczęło się przechwalanie”. Yasmine pamięta, że trudno jej było to zrozumieć i było jej przykro.

- Carol dorastała w poczuciu podlegania ścisłej kontroli ze strony matki, która miała wobec niej sprecyzowane oczekiwania. Przez siedem lat brała lekcje gry na fortepianie, grała na przeglądach w szkole oraz dla koleżanek matki. „Bywało tak, że kiedy grałam i popełniłam błąd, matka parskała pod nosem. Wyraźnie czułam jej zawód. Miałam poczucie, że dla niej muszę grać doskonale. Gdy już byłam dość samodzielna, by podejmować własne decyzje, specjalnie oblałam egzamin do akademii muzycznej, dokąd chciała mnie wysłać. Od tego momentu przez dwanaście lat nie dotknęłam fortepianu. Gdy się wyprowadziłam i zamieszkałam we własnym domu, chciałam mieć instrument, żeby grać dla własnej przyjemności. Wciąż jednak nie mogę grać przy matce. Gdy zaczęłam terapię, musiałam znowu przestać grać, bo odnowiły się wszystkie urazy z dzieciństwa. Nadal mam mieszane uczucia związane z fortepianem. Wydaje mi się, że naruszona została granica między korzyścią moją a mojej matki. Ja byłam dla niej tylko przedmiotem na pokaz.”
- Matka Eleanor oceniała ludzi wyłącznie na podstawie ich wykształcenia. Pierwsze pytanie, jakie zadawała, to czy ten ktoś skończył studia. „Ludzie po Stanfordzie i Harvardzie należeli do pierwszej kategorii.” Dalej chciała wiedzieć, jaki zdobyli stopień. „Lekarz medycyny i stopień doktorski cieszyły się uznaniem, ale wszystko poniżej było lekceważone. Wszyscy jej znajomi to byli doktor taki-a-taki albo pani doktorowa taka-a-taka. Nie obchodziło jej, jakimi są ludźmi ani nawet czy byli mili dla niej i dla nas.” Eleanor przechyliła się w fotelu, odetchnęła z ulgą i dodała: „Dzięki Bogu udało mi się dobrze zdać maturę i zdobyłam parę stopni

naukowych, bo jeśli nie, to pewnie by się nawet do mnie nie odzywała! Biedny ojciec jest tylko magistrem – nie wiem, jak on z nią wytrzymał”.

- Matka Mii miała obsesję na punkcie sprzątanania. „Była zupełnie opętana. Wszystko musiało być zrobione perfekcyjnie; starannie sprzątaliśmy nawet przed przyjściem gosposi. Niech tylko jedna rzecz będzie nie na swoim miejscu – bezbłędnie to zauważała i wpadała w szał! To dalece wykraczało poza zwykłe przywiązanie do porządku! Moja matka wywaląca wszystko z mojej szafy i zmuszała mnie do układania ubrań według kolorów. Cztery razy musiałam sprzątać w łazience, zanim zrobiłam to doskonale.”
- W filmie *Gorsza siostra* upośledzona córka mówi narcystycznej matce: „Mamo, ty na mnie nie patrzysz, nie widzisz mnie, nie widzisz mnie prawdziwej. Nie chcę grać w tenisa ani w szachy, ani zostać artystką. Chcę być sobą. Nie potrafię robić tego wszystkiego, ale potrafię kochać”. ¹⁵ Cóż za mocny przekaz!

TYP PSYCHOSOMATYCZNY

Ten typ matki wykorzystuje swoje choroby, cierpienie i dolegliwości do manipulowania innymi, stawiania na swoim, zwracania na siebie uwagi. Nie bardzo obchodzą ją ludzie wokół niej, w tym także jej córka oraz jej i ich potrzeby. Jeśli miałaś taką matkę, jedynym sposobem pozyskania jej uwagi było opiekowanie się nią. Jeśli nie reagowałaś na jej potrzeby albo próbowałaś sprzeciwić się jej wymaganiom, przyjmowała rolę ofiary i robiła się jeszcze bardziej chora, aż do popadnięcia w kryzys zdrowotny, tak aby przywołać cię do porządku i wzbudzić poczucie winy. Nazywam ten mechanizm metodą kontrolowanej choroby. Jest ona bardzo skuteczna. Jeśli córka się nie podporządkuje, to źle wypada także we własnych oczach, ma poczucie, że jest okropna, bo brak jej serca dla własnej

matki. Dla psychosomatycznej matki najważniejsze jest, by córka była przy niej, opiekowała się nią i ją rozumiała.

Bardzo często matki takie wykorzystują chorobę, by uciec od emocji lub konieczności radzenia sobie z jakimiś życiowymi trudnościami. Córka zwykle słyszy od ojca czy innego członka rodziny: „Nie mów tego czy tamtego mamie. To może ją zdenerwować i się rozchoruje”. Niektóre córki nawet odkrywają, że jeśli same zachorują, to matka obdarza je większą uwagą, ponieważ choroba tworzy między nimi szczególną więź. Matka rozumie chorobę i potrafi o niej rozmawiać z córką, ale ta musi bardzo uważać, aby nie rozchorować się ciężiej niż matka, bo wtedy ta poczuje się pozbawiona troski, do której w swoim mniemaniu jest uprawniona.

- Migrenowe bóle głowy naprawdę bywają obezwładniające, ale matka May wykorzystywała je jako sposób ucieczki od problemów domowych i w związku z tym nie robiła niczego, by zapobiec atakom. Nigdy na przykład nie zajęła się swoim stresem, o którym wiadomo, że przyczynia się do bólów migrenowych, i denerwowała się byle czym. „Mama z niczym nie potrafiła sobie poradzić. Natychmiast dostawała bólu głowy i trzeba było z nią lecieć do szpitala po jakiś zastrzyk, po którym była bez życia przez parę dni. Wtedy ja i ojciec musieliśmy sami sobie radzić ze wszystkim. Ona w ten sposób uciekała od problemów.” Taka sytuacja utrzymywała się również, gdy May dorosła. „Pamiętam, jak kiedyś powiedziałam jej, że umawiam się z dużo młodszym mężczyzną, i nagle powalił ją tak straszliwy ból głowy, że obie nie wiedziałyśmy, co się właściwie dzieje. Zdaje się, że po prostu nie spodobało się jej to, co usłyszała.”
- Winą za niezdolność matki do radzenia sobie ze stresem była obarczana Irene. „Kiedykolwiek w domu coś poszło nie tak, ojciec mówił do mnie: «No i zobacz, co zrobiłaś

matce». Mama biegła zalana łzami do sypialni z bólem głowy oraz biegunką i godzinami siedziała w łazience, po czym wyłaniała się stamtąd z kompresem na głowie i układała się zbolą na kanapie. Ojciec spieszył jej na ratunek i całą winę zrzucał na nas, mówiąc, że mama nie radzi sobie ze stresem.” Irene sama potrzebowała zainteresowania i wsparcia, ale szybko nauczyła się, że jeśli nie zaspokoi jej oczekiwań, „to zaraz ją coś boli, strzyka, robi się jej opryszczka, dostaje dziwnej wysypki i rozchorowuje się ze stresu emocjonalnego. Wszystko musiało się kręcić wokół niej”.

- Zachowanie matki Jackie pogorszyło się, gdy ojciec z wiekiem zaczął chorować. „Matka zawsze musiała być bardziej chora od niego. Jeśli opiekowałam się nim, bo źle się czuł, zawsze «przebijała» jego dolegliwości. Raz udawała, że ma zawał serca. Nie zliczę, ile razy dzwoniła do mnie do pracy, żebym się zwolniła i przyjechała ją ratować. Przyjeżdżałam, a jej nic nie było. Kiedy raz się nie pojawiłam na takie wezwanie, nie odzywała się do mnie przez wiele dni, zarzucając, że nigdy mi na niej nie zależało, i wypisując do mnie paskudne listy.”
- Mona z płaczem opowiadała w czasie terapii o operacji biodra u ojca, która była dla niego bardzo trudna, bo był już w podeszłym wieku. Ale tak naprawdę płakała dlatego, że „przez cały czas, gdy ojciec przez to przechodził, matka narzekała, że ją też boli biodro i też musi iść na operację. Nie mogła znieść, że to on znalazł się w centrum uwagi. To było okropne! Jej biodra były zupełnie w porządku. Z chwilą kiedy ojciec wydobrał, przestaliśmy cokolwiek słyszeć na temat jej bioder”.
- Celeste opowiedziała mi: „Moja matka ciągle stękała. Ilekroć wstawiała, siadała albo szła, jęczała jak najęta! Nie było żadnych fizycznych powodów po temu. Wydawało mi się, że to jej sposób na zwrócenie na

siebie uwagi, tak by wszyscy dopytywali, czy coś jej dolega. Wtedy odpowiadała: «Oczywiście, że nie, dlaczego pytasz?»»

TYP UZALEŻNIONY

W powieści Rebekki Wells *Boskie sekrety siostrzanego stowarzyszenia Ya-Ya* Sidda opisuje dźwięk głosu matki jako „kakofonię pięciu szklaneczek burbona”. Mimo że „dzieliło je pięć tysięcy mil, Sidda słyszała pobrzękiwanie kostek lodu o szkło” podczas rozmowy telefonicznej. Mówiła potem: „Gdyby ktoś miał nakręcić film o moim dzieciństwie, mogłoby to posłużyć jako ścieżka dźwiękowa”. ¹⁶

Uzależniony rodzic zawsze sprawia wrażenie narcystycznego, ponieważ uzależnienie przekrzykuje wszystko inne. Bywa tak, że kiedy rodzic wytrzeźwieje, narcystyczne zachowania ustępują. Ale nie zawsze. Jednak w fazie korzystania z używek uzależniony rodzic jest zawsze skupiony na sobie i na swoim bogu – na nałogu. Dzieci alkoholików i osób nadużywających inne substancje świetnie to wiedzą: butelka czy narkotyk zawsze ma pierwszeństwo przed wszystkim innym. Nadużywanie substancji to wygodny sposób maskowania uczuć. Ewidentnie matka, która przychodzi pijana na występ córki w chórze, nie ma na względzie jej potrzeb.

- Przez większość dzieciństwa Hanna musiała sobie radzić sama. „Przez całe lata matka była uzależniona od tylenolu z kodeiną i od valium. Była totalnie odjechana. Nim skończyłam dziesięć lat, miała już za sobą siedem małżeństw. Wciąż się wprowadzaliśmy do różnych facetów.” Gdy Hanna miała czternaście lat, matka oświadczyła jej, że chce się zabić. Hanna błagała ją, by tego nie robiła. „Mówiłam, że potrzebuję jej i że bez niej nie dam sobie rady.” Tu Hanna przerwała na chwilę opowiadanie. Jej ból był ogromny. „Ale i tak to zrobiła. Odebrała sobie życie. Straciłam ją podwójnie – miałam

matkę, która niby była, ale nie żyła tak naprawdę, a potem ta matka się zabiła.” Po samobójstwie matki Hanna mieszkała w obozowisku przyczep kampingowych, ale nadal chodziła do szkoły. Dobrze radziła sobie aż do przedostatniej klasy liceum, kiedy zaczęła wagarować, brać narkotyki i nadużywać alkoholu.

- Matka Julii imprezowała co noc. „Mieszkaliśmy w okolicy, gdzie było mnóstwo samotnych rodziców, i oni wszyscy razem się bawili. Moja mama lubiła organizować imprezy u nas w mieszkaniu, żeby uniknąć najmowania opiekunki do mnie. W ten sposób stałam się jednym z tych «moralnych» dzieci. Nie znosiłam picia, palenia, wulgarnych dowcipów i przeklinania. Skarżyłam się na to matce i jej partnerowi. Mieli tego powyżej uszu, więc żeby mnie upokorzyć, nazywali mnie «królowną». Gdy planowali kolejną imprezę, matka mówiła do mnie: «Dziś tu będzie szalona balanga, królowno, więc możesz zamknąć się w swoim pokoju, gdzie nikt nie będzie ci przeszkadzał».”

Najlepszą mantrą narcystycznej matki jest hasło Billie Holiday: *Smoke, drink, never think* (Pal, pij, nie myśl). ¹⁷

TYP SKRYCIE PODEŁY

Narcystyczna matka tego typu nie chce, by inni wiedzieli, że źle traktuje swoje dzieci. Ma zazwyczaj odrębne „ja” prywatne i publiczne, które znacząco różnią się między sobą. Córki takich matek opisują je jako dobre, kochające i opiekuńcze w towarzystwie, a okrutne i poniżające w domu. Trudno nie odczuwać do takiej matki urazy, zwłaszcza jeśli udaje się jej zmanipulować mnóstwo ludzi spoza rodziny. Jeżeli miałaś taką matkę, wiesz, jak okropne jest doświadczenie tak zmiennego zachowania. Po wyjściu z kościoła matka obejmuje cię ramieniem i z miłym uśmiechem podaje ci wyjętą z torebki gumę do żucia.

W domu, gdy prosisz ją o gumę lub chcesz się przytulić, dostajesz klapsa i połajankę. Taka matka może powiedzieć w towarzystwie: „Jestem niezmiernie dumna z córki. Prawda, że jest wspaniała?“, a w domu: „Dobrze, żebyś trochę schudła, wyglądasz jak czupiradło i ubierasz się jak dziwka“. Nieprzewidywalność tego typu przekazów doprowadza dziecko do szaleństwa.

- Matka Veroniki była świętobliwa wśród ludzi, a zaciekle i agresywna w domu. „Jej uczucia były zawsze najważniejsze i cały świat musiał stawać na baczność, by być jej posłuszny. Jeśli bolała ją głowa lub miała muchy w nosie, chodziliśmy na paluszkach. Jej uczucia dominowały nad wszystkim. Moje, mówiąc oględnie, były na dalszym planie; nauczyłam się, że nie dorastały do pięt jej uczuciom. Zawsze mówiła: «Gdybyś tylko wiedziała... Myślisz, że ty masz źle?» Ale kiedy tylko byliśmy wśród ludzi, okazywała mi miłość i była w tym strasznie sztuczna. Nasze awantury rozgrywały się w domu i nikt ich nie widział.”
- Zachowanie matki wprawiało Robin w zakłopotanie. „W dzieciństwie uwielbiałam mamę i czułam, że trzyma moją stronę. Kiedy jednak razem z bratem dorośliśmy do wieku nastoletniego, ciągle mówiła nam, że jesteśmy okropni. «Najlepiej wcale nie mieć dzieci» - żaliła się.” Matka opowiadała jej też o tym, jak próbowała usunąć ciążę z nią, rzucając się ze schodów i biorąc jakieś leki. „Prawdopodobnie miała ochotę wyskrobać też mojego brata - mówi dalej Robin - ale mój ojciec miał być akurat powołany do wojska i posłany na wojnę, a wtedy nie powoływali mężów ciężarnych kobiet.” Ponieważ matka Robin miała za sobą trzy skrobanki i jedno poronienie, nazywała Robin i jej brata „ostańcami”. „Najdziwniejsze było to, że przy obcych ciągle mówiła, jak bardzo kocha dzieci i jak bardzo się starała, by nas urodzić, i że to cud, iż ma nas dwoje. Dobrze, nie?”

- Hailey z ulgą powitała możliwość oddalenia się od swej matki, gdy wyszła za mąż. „Matka nie lubiła mojego męża, więc nie chciała nas widywać, i to było wspaniałe! Aż kiedyś przyszło mi do głowy ją odwiedzić. Zajmowała się pracami domowymi u starszej pani w sąsiedztwie i mówiła o niej pod nosem różne nieprzyjemne rzeczy. Poszłam z nimi na lunch. Staruszka niedosłyszała, ale mnie jednak denerwowało, gdy matka sarkała w jej obecności. «No patrz, czy ta cholera nie mogłaby się bardziej wlec?» To było takie wredne. Wtedy przypomniałam sobie wszystko, co mnie spotkało od matki. Ona ma dwa oblicza – jasne i ciemne. Kiedy ta staruszka umrze, matka znów przerzuci się na nas. Teraz zło się skrupia na tej biedaczce.”

TYP NIEZASPOKOJONY EMOCJONALNIE

Choć na pewnym poziomie wszystkie narcystyczne matki mają niezaspokojone potrzeby emocjonalne, u niektórych cecha ta uwidocznia się bardziej niż u innych. Kobiety te otwarcie obnażają swoje emocje i domagają się opieki od swoich córek – oczekiwanie z góry skazane na porażkę w stosunku do dzieci, które miałyby dawać ukojenie matce, wysłuchiwać zwierzeń o jej dorosłych kłopotach i rozwiązywać jej problemy. Uczucia samych dzieci zaś są zaniedbywane; nie ma mowy, by dziecko otrzymało od takiej matki choć część wsparcia, jakiego oczekuje się od niego.

- Matka Ivette potrafiła się licytować. Gdy Ivette mówiła jej, że jest zmęczona po całym tygodniu pracy, matka odpowiadała: „Kochanie, ty nawet nie wiesz, co to znaczy «zmęczona»”, a następnie wyłuszczała, jak straszny był jej dzień. Ivette zwykle nie była w stanie dorównać dramatyzmowi opowieści matki, więc dała za wygraną i przestała jej mówić cokolwiek, ograniczając się tylko do słuchania. Nauczyła się, że z matką nie ma

sensu rozmawiać o uczuciach, bo jest to zbyt bolesne. „Pytam ją, co u niej słyhać, i już. Wydaje mi się, że mniej się w ten sposób irytuje.”

Klasyczny przykład matki niezaspokojonej emocjonalnie jest przedstawiony w filmie *Matka*. W tym dramatycznym scenariuszu Hanifa Kureishiego córka, Paula (grana przez Cathryn Bradshaw), odczuwa wewnętrzną pustkę, nie ma pojęcia, co zrobić ze swoim życiem i karierą, to osoba, która nigdy nie czuła się kochana ani ceniona przez matkę. Wchodzi w relacje z mężczyznami niezaspokojonymi emocjonalnie, gdyż jest przyzwyczajona, aby przypochlebiać się matce. Jej egocentryczna matka May (Anne Reid) ujawnia skalę własnych potrzeb emocjonalnych, gdy po śmierci męża nawiązuje jawny romans ze stolarzem, w którym do szaleństwa kochała się córka. Matka nie ma za grosz współczucia ani zrozumienia dla uczuć córki, a usprawiedliwia swoje zachowanie tym, że romans pomaga jej przepracować żal i poprawia samopoczucie. Krytyk filmowy Michael Wilmington trafnie ujął istotę problemu: „Największą wadą bohaterów filmu jest zaabsorbowanie sobą. To ono, a nie seks, jest ich grzechem”.¹⁸

Teraz, kiedy zapoznałaś się z wieloma typami narcystycznych matek, należy podkreślić kilka spraw. Po pierwsze, nasze matki nie urodziły się takie. Najprawdopodobniej w dzieciństwie natknęły się na nieprzekraczalne bariery dla miłości i empatii. W trzeciej części książki jednym z zadań będzie zgłębienie historii twojej matki, tak abyś lepiej mogła zrozumieć przyczyny jej zachowania. Nie usunie to twojego bólu, ale pozwoli ci osiągnąć stan współczucia matce i przebaczyć jej w stopniu umożliwiającym ci wyzdrowienie.

Osobowości narcystyczne nie działają w próżni. Istotna jest także analiza systemu rodzinnego i pozostałych

członków narcystycznego gniazda, co będzie tematem kolejnego rozdziału.

ROZDZIAŁ 4

GDZIE JEST TATUSIUSZ?

RESZTA NARCYSTYCZNEGO GNIAZDA

Narcystyczna rodzina często przypomina przysłowiowe rumiane jabłko, które od środka toczy robak. Wygląda przepięknie, dopóki się nie wgrziesz i nie odkryjesz szkodnika. Mimo że pozostała część jabłka może być zdrowa, jakoś tracisz apetyt.

- Stephanie Donaldson-Pressman i Robert Pressman, *The Narcissistic Family* ¹⁹

Rodzina z narcystyczną matką funkcjonuje zgodnie z niepisanymi i niewypowiedzianymi regułami. Dzieci uczą się ich przestrzegać, ale nie znaczy to, że przestają doznawać bólu i czuć dezorientację, gdyż reguły te blokują dzieciom emocjonalny dostęp do rodziców. Dzieci stają się właściwie niewidzialne – niesłyszane, niewidziane i niewspierane. Prawdziwą tragedią jest to, że te same reguły umożliwiają rodzicom przekraczanie wszelkich granic w relacjach z dziećmi i wykorzystywanie ich wedle własnego uznania. Nie wygląda to dobrze.

Gdzie jest tatusi?

„Tatusiu, dlaczego mnie nie ochroniłeś? Gdzie byłeś, kiedy cię potrzebowałam? Dlaczego zawsze musiałeś trzymać z mamą? A ja to co?”

To słowa Marcy, wykrzywane podczas terapii w trakcie ćwiczenia z „pustym krzesłem”. Zadanie polegało na wyobrażeniu sobie ojca siedzącego na krześle i powiedzeniu mu o tym, jak wyglądało samotne życie w tej rodzinie, z towarzyszącym niezmiennie brakiem poczucia

miłości. Córki narcystycznych matek często zadają ojcu pytanie: „Gdzie byłeś?”

Z moich badań i doświadczeń wynika oczywista odpowiedź. Ojciec krąży wokół matki jak planeta wokół Słońca. Kobiety z narcystycznymi zaburzeniami osobowości potrzebują męża, który pozwoli im pozostawać w centrum uwagi. Musi tak być, jeśli małżeństwo ma przetrwać. W rodzinnym dramacie główną postacią jest narcyz, a partner lub partnerka odgrywa rolę drugoplanową.

Jest wiele powodów, dla których mężczyźni akceptują tego typu sytuacje, ale dla naszych rozważań najważniejsze jest to, że ojciec jest typem osoby, która akceptuje zachowanie żony i najczęściej daje jej wolną rękę. Może nie zawsze chętnie, ale jednak to robi, bo nauczył się, że to jest pragmatyczne podejście w relacjach małżeńskich. Ponieważ ojciec skupia się na żonie, ten pakt zawarty z nią może sprawiać wrażenie, że on także jest narcyzem. Nie jest w stanie zająć się potrzebami córki.

- „Mój ojciec był na każde zawołanie matki - powiedziała 47-letnia Erica, opisując rolę ojca w domu. - Mama rządziła, a on skakał wokół niej. Uwielbiał ją bezgranicznie. Zdarzało się, że podczas oglądania telewizji, gdy pojawiła się reklama lodów, mama mówiła: «Hm, te lody chyba są dobre» i tata pędził do garażu, i jechał do sklepu po takie lody. Jest zawsze do usług. Często mama wybiera moment, kiedy ojciec raczej wolałby zostać w domu i na przykład oglądać mecz. Gdy zwracałam jej na to uwagę, pytała: «A czy twój ojciec wygląda na nieszczęśliwego?»”
- Ojciec Danielle obwinił ją o prowokowanie zatargów z matką (a było ich mnóstwo). „Gdy kłóciłyśmy się na przykład o sprzątanie, to się strasznie denerwowała, później z tego powodu płakała, więc ojciec wkraczał, mówiąc: «No zobacz, co zrobiłaś, zobacz, jak mama się

przez ciebie czuje». Nieważne, jak ja się wtedy czułam.”

- 41-letnia Clair relacjonowała, że jej matka kontrolowała całą rodzinę, w tym także ojca. Jeśli matka nie chciała z nią rozmawiać, to ojciec też nie chciał. „Mama była alkoholiczką, często spała pijana na kanapie, gdy wracaliśmy ze szkoły. Nigdy tego nie komentowałam. Mój najstarszy brat kiedyś się w końcu odważył zwrócić głośno uwagę, że mama jest wciąż pijana. Poszukał w słowniku innych określeń na «pijana», bo chciał, żeby to łagodniej zabrzmiało, i powiedział «w stanie upojenia», ale ojciec tylko go trzepnął i skarcił: «Nie mów tak o swojej matce». Zawsze jej bronił.”
- Wzorcowym obrońcą żony jest ojciec Carmen. „Pod wieloma względami jego potrzeby też się nie liczyły. Martwiło mnie to, ale teraz widzę, że właśnie to ich łączy. Potrzebują się nawzajem, by wypełniać swoje dysfunkcyjne role i przetrwać emocjonalnie w świecie. Nie obchodziłoby mnie to, skoro im odpowiada, ale niestety ich postępowanie wywarło duży wpływ na mnie. A co ze mną? Czy ja się nie liczę?” Gdy Carmen była w trakcie terapii, próbowała porozmawiać z matką o swoim dzieciństwie. Ledwie zaczęła, ojciec pospieszył matce z odsieczą. Carmen poczuła się podwójnie odepchnięta. Matka skomentowała to: „Czyż nie jest wspaniały? To najlepszy mąż, jakiego można sobie wyobrazić”. Carmen mówiła: „W ich głowach nie pojawia się nawet myśl, że czasem może chodzić o mnie i moje uczucia - a nie o nią i jej męża. Potem zwykle zaczynają ćwierkać o tym, jak wspaniale układa się ich małżeństwo i jak bardzo są razem szczęśliwi. Czasem mam ochotę przypomnieć im, ile razy ojciec mówił mi w sekrecie, że chciałby zwać z inną kobietą. Żyją tak sobie razem w totalnym wyparciu i udają, udają, udają”.

Ta nieformalna umowa między rodzicami dzielącymi narcystyczne gniazdo jest trwała i nie do podważenia przez nikogo, a już na pewno nie przez córkę, którą matka postrzega jako rywalkę. Oczywiście Carmen podczas pracy terapeutycznej zyskała znaczny wgląd w sytuację, ale i tak ból związany z tym wspomnieniem wycisnął jej łzy z oczu. Tragiczne jest, że rodzicielskie wyparcie skutecznie spaja rodzinę; wiele par woli nie stawiać czoła swoim problemom, choć wyrządzają one krzywdę dzieciom. Pewnego dnia Carmen będzie w stanie opowiedzieć tę historię bez odczuwania cierpienia, które teraz było tak wyraźne. Choć raczej nie będzie w stanie zmienić relacji łączącej jej rodziców, nauczy się zmniejszać jej wpływ na siebie i na swoje życie.

Dawanie przykładu zdrowych relacji międzyludzkich i emocjonalnych to jedno z najważniejszych zadań stojących przed rodzicami. Dzieci, które dorastają pod wpływem niezdrowego modelu, jako dojrzałe osoby częściej mają trudności w relacjach miłosnych. Dzieci uczą się z obserwacji swoich rodziców znacznie więcej, niż rodzice mogą im intencjonalnie przekazać. W drugiej części książki przyjrzymy się partnerskim związkom córek narcystycznych matek i omówimy rozliczne konsekwencje niezdrowych relacji między rodzicami.

Emocjonalne zdrowie córek narcystycznych matek zostaje więc złożone w ofierze, tak aby ojciec mógł zachować spokój w relacji z żoną. Pierwszym krokiem na drodze zdrowienia jest dla córki danie wyrazu bólowi i rozpaczyci oraz poczuciu bezradności, jakie to w niej wywołuje.

- 19-letnia Kristin ze smutkiem opowiadała: „Zastanawiam się, dlaczego się urodziłam. Po co Bóg dał mnie jej, skoro tego nie chciała. Pamiętam, że myślałam, że nie zniosę tej sytuacji, ale jakoś to przeżyłam. Nie czuję się ładna, mam niskie poczucie własnej wartości i za nic się nie cenię. Ojciec mnie

kochał i próbował chronić, ale niewiele mógł poradzić na tę szaloną wściekłość matki. Musiał się jej podporządkować, jeśli chciał z nią być”.

- 26-letnia Linda zauważyła interesujące różnice w postępowaniu biologicznego ojca i ojczyma z jej matką. „Ojczym podporządkował swoje życie matce. Wszystko kręci się wokół niej, dzięki czemu ona jest zadowolona i są razem szczęśliwi. Wysłuchuje jej utyskiwań i jęków. A mój ojciec był alkoholikiem. Pił, żeby się znieczulić.”

Większość córek podaje, że jeśli miały dobrą relację z ojcem, matka była o nią zazdrosna. Candace opowiada rozdzierającą serce historię z okresu, gdy jej ojciec umierał na chorobę Parkinsona. „Tato leżał na szpitalnym łóżku i ja się położyłam obok niego. To były ostatnie godziny jego życia. Matka się wściekła, że byłam tak blisko niego, i kazała mi się wynieść. Potem sama zajęła moje miejsce. To było strasznie smutne, bo miałam wrażenie, że tylko on mnie kochał. Po latach rozmawialiśmy o różnych rodzinnych sprawach i wtedy mi powiedziała, że musiała wprowadzić zmiany przy wykonywaniu finansowej części testamentu taty. Powiedziała, że przekazała mi mniej niż mojemu rodzeństwu, ponieważ tak wiele dostałam od ojca już za jego życia.”

- Ojciec Pauli zawsze chętnie nosił ją na rękach. „Byłam jego oczkiem w głowie. Mama wtedy zawsze mówiła ze złością: «Postaw ją, niech sama chodzi». Miałam wtedy może trzy latka, a mama była zła, że przyciągam uwagę taty. Chciała ją całą zachować dla siebie.”
- Wendy była tak mocno związana ze swym ojcem, że wybierając zawód, poszła w jego ślady. Trzymała się też możliwie z dala od matki. Tak opowiadała o swoim dzieciństwie: „Matka była strasznie zazdrosna o moją bliskość z tatą. Był lekarzem i ja też poszłam na medycynę. Z nim się lepiej rozumieliśmy i był wobec

mnie empatyczny”. Wendy ma poczucie, że niewiele łączy ją z matką i jej życiowymi wyborami. „Była gospodynią domową i wcale nie rozumiała sensu edukowania się. Chodziłam z tatą na polowania i na ryby, żeby móc z nim spędzać czas i rozmawiać. Strasznie ją to denerwowało. Zawsze mi mówiła: «Idź, zapytaj tatusia; to on jest ten mądry. I to on kupuje ci BMW!»»

Wiele dziewcząt odkrywa, że będąc sam na sam z ojcem, miały możliwość doświadczać głębszej więzi i odczuwać jego miłość. Nawet jeśli zyskiwały to w niewielkich dawkach, doświadczenia takie były dla nich bardzo ważne.

Co z braćmi?

Wydaje się, że chłopcy mają z matką zupełnie inną relację. Prawie wszystkie córki narcystycznych matek twierdziły, że ich bracia byli lepiej traktowani niż one i ich siostry. Bardzo często mówiły też o cierpieniu, jakie im to sprawiało. Zwykle matka nie zauważa tej nierówności w traktowaniu, a w razie otwartych pytań o nią, neguje jej występowanie. Ale po zastanowieniu można uznać, że ma pewne uzasadnienie. Synowie nie stanowią zagrożenia dla jej relacji z ojcem tak bardzo, jak zagraża jej dziewczynka czy kobieta, bo synowie nie stanowią w tak dużym stopniu przedłużenia swych matek.

Wyjątkiem jest sytuacja, gdy syn się ożeni i wprowadzi do rodziny synową, która może poczuć na własnej skórze ostrze zazdrości teściowej. W oczach matki jest ona rywalką, która pragnie pozbawić ją uwagi syna. Być może matka była dotychczas centrum jego życia, a teraz zastępuje ją wybranka syna. Matka powinna usunąć się na bok, ale jest to dla niej praktycznie niewykonalne. Zawsze szczerze współczuję żonom mężczyźni mających

narcystyczne matki. Nie zdają sobie sprawy, w co się pakują.

- Bracia Jillian byli traktowani zupełnie inaczej niż ona, czasem przybierało to wręcz niestosowną postać. Matka „praktycznie się do nich zalecała. Paradowała po domu półnaga, a kiedy byli nastolatkami, instruowała ich, co mają robić w łóżku, by zadowolić kobietę”.
- Lisa miała pięciu braci, którzy w oczach matki byli bez skazy. „Ubóstwiała ich. Pracowali na farmie. Kupowali jej prezenty i wszystko, co przynieśli, było w jej oczach cudowne. Usługiwali matce, a ona to uwielbiała. Nawet dziś wszyscy oni obwiniają ojca o jej zachowania. Zawsze jej bronili, a ona ich. Chyba zrobiła im jakieś pranie mózgow! Synowie w gospodarstwie to było coś, dziewczynki nie były tak ważne. Postarała się nawet, by nie odbywali służby wojskowej. Zaświadczała, że byli niezbędni na farmie, robiła wszystko, co tylko zapobiegłoby powołaniu do koszar. A jeśli o mnie chodzi, nie mogła się doczekać, kiedy dorosnę, wyjdę za mąż i się wyniosę.”
- Po zakończeniu kilkudniowej wizyty u swojej córki matka Mirabelle napisała do niej list: „Podziwiam twojego brata Geralda, bo on prawdziwie zna Boga. Być może ty też chciałabyś Go poznać. A twój drugi brat Craig to taki dobry, pracowity i rodzinny człowiek. Jego dzieci są dumą całej rodziny. Zawsze czujemy się mile widziani w domach naszych synów. Nie musimy chodzić na paluszkach i obawiać się, że powiemy coś niewłaściwego. Zawsze przemiło spędzamy z nimi czas. Natomiast przebywanie w twoim doskonałym domu to dla nas wielki wysiłek, kochanie! Muszę przyznać, że jesteś bardzo podobna do twojej babki ze strony ojca. Ta kobieta zawsze uważała, że tylko ona ma rację. Wygląda na to, że idziesz w jej ślady”. Mirabelle przyniosła ten list na terapię. Zastanawiała się, co on

właściwie ma znaczyć. „Dlaczego moi bracia są tak faworyzowani? Co ja takiego złego zrobiłam? O co jej chodzi z tym «doskonałym domem»? Czy mi czegoś zazdrości? Dlaczego mówi, że jestem podobna do babci, której nie cierpiałam tak samo jak ona? Ten list jest przepełniony nienawiścią! O Boże, jak to boli! Ona nie znosi także mojej siostry. Ostatnio napisała do niej: «Kochana Mandy... Piszę kochana tylko dlatego, że nosiłam cię w swym łonie».”

- Amelia miała brata, który w oczach matki był królem. „Był ode mnie dwa lata starszy i był wyniesiony na piedestał - to chodząca doskonałość. Dla mamy był najważniejszy i domagała się jego uwagi. Poświęcała mu też mnóstwo energii. Gdy dorośliśmy, to się jeszcze nasiliło, bo on dorobił się dużego majątku. Gdy moje siostry lub ja zaprosimy matkę, zawsze musimy się liczyć, że nawet w ostatniej chwili może odwołać wizytę, jeśli dostanie zaproszenie od niego.”
- W wielu przypadkach dziewczęta grają na zupełnie innym boisku niż ich bracia. Victoria opowiadała: „Mój brat ma teraz osiemnaście lat. Praktycznie to ja go wychowałam i naprawdę go kocham. Dzwoni do mnie, kiedy ma kłopoty i potrzebuje emocjonalnego wsparcia. Ale muszę powiedzieć, że matka go wyróżnia. Mój brat jedzie na słabych trójkach, co dla niej nie jest żadnym problemem. Ale kiedy ja dostawałam szóstkę z minusem, w domu była draka. Zdobyłam stypendium na studia prawnicze. Rodzice tego ode mnie oczekiwali. Zawsze musiałam wracać wcześniej wieczorem do domu. Mój brat nie musi. Może przyjść kompletnie pijany i to też jej wcale nie przeszkadza. Jeszcze przygotowuje mu śniadanie, skoro biedak źle się czuje. W tym tygodniu został zatrzymany przez policję, a jej zdaniem to było zabawne. Wolno mu pić i wygłupiać się, a ona tylko mówi: «Tak już jest z chłopakami». Chodzi

z kelnerką z knajpy Hooters i to jest w porządku, ale jednocześnie mój chłopak, który studiuje medycynę, nie jest akceptowany. Matka ciągle broni mojego brata, a mnie bez przerwy krytykuje.

- W każde Boże Narodzenie przez całe dzieciństwo brat Liz dostawał dwa razy więcej prezentów niż ona. Co więcej ich matka zachęcała dzieci do rywalizacji i liczenia otrzymanych paczek. Zgadnij, kto przegrywał.

Zaskakujące było dla mnie to, że większość córek, z którymi przeprowadziłam wywiady lub pracowałam terapeutycznie, nie żywiła urazy do swych braci. Większość z nich była wręcz zadowolona, że matka opiekuje się braćmi, mimo że im samym dramatycznie tej opieki brakowało. Oczywiście, niektóre z nich miały o to żal i jest to w pełni zrozumiałe. Dobrze jest, jeśli bracia potrafią przełamać własny mechanizm wyparcia i dostrzec problemy w relacji matki z siostrą. Siostra może dzięki temu zyskać od brata swoiste potwierdzenie swojego statusu.

- Tara nigdy nie zaznała sprawiedliwej oceny ze strony ojca ani brata. Obaj zawsze ją obwiniali za trudną relację z matką. Miała już czterdzieści pięć lat, kiedy jej brat zapytał ją: „O co tak naprawdę chodzi w tej waszej relacji z matką, trwającej od... urodzenia?” Długo na to czekała, ale wreszcie poczuła się zrehabilitowana. „Teraz mój brat rozumie, że istniał problem, i to dla mnie naprawdę bardzo dużo znaczy. Dzięki temu nie czuję się aż tak wielką wariatką.”

Siostry

Stwierdziłam, że gdy dwie córki są wychowywane przez narcystyczną matkę, często przyjmują zupełnie inne role. Obie przyswajają ten sam przekaz, że ich wartość wynika z tego, co robią, a nie czym są, ale wykazują przeciwne zachowania. Jedna z sióstr z takim zinternalizowanym

przekazem może sobie powiedzieć: „Dobrze, w takim razie pokażę wszystkim, co potrafię i jaką mam wartość”, realizuje ambitne cele i zostaje perfekcjonistką. Druga może zinternalizować te sygnały niższości i dać za wygraną w przekonaniu, że i tak sobie nie poradzi. Staje się nieudacznicą i przez całe życie sabotuje wszelkie potencjalnie będące w jej zasięgu osiągnięcia. W drugiej części książki zajmiemy się wzorcami zachowań córek narcystycznych matek. Na razie najważniejsze jest, by zapamiętać, że choć opisywane przeze mnie zewnętrzne konsekwencje w życiu i zachowaniu sióstr mogą być diametralnie różne, to wewnętrzne krajobrazy u nich obu są uderzająco podobne. Innymi słowy, style życia tych kobiet mogą wydawać się zupełnie różne – ambitna siostra może sprawiać wrażenie, że święci sukcesy – ale w głowie obie słyszą te same negatywne uwewnętrznione przekazy i obie dotyka emocjonalne cierpienie. Jeśli w rodzinie jest tylko jedna dziewczynka, zwykle realizuje ona jedno z tych biegunowych rozwiązań i staje się kobietą nadmiernie ambitną lub sabotującą siebie.

Jakie czynniki decydują, że dziewczynka opowiada się za danym scenariuszem? Długo się nad tym zastanawiałam. Z przeprowadzonych przeze mnie badań klinicznych wynika, że ambitna dziewczyna zwykle miała szczęście spotkać w dzieciństwie kogoś, kto dał jej bezwarunkową miłość i wsparcie. Mógł to być ojciec, ciotka, babcia, nauczyciel. Sabotująca siebie córka nie miała nikogo, kto by ją wspierał, albo miała w dzieciństwie tylko ograniczony dostęp do takiego dorosłego.

Moja siostra i ja także podążamy biegunowo różnymi drogami życiowymi. Być może dlatego, że gdy wyprowadziliśmy się od babci, która przez pierwsze lata otaczała mnie miłością i opieką, siostra była jeszcze całkiem malutka. Nie miała wobec tego okazji skorzystać ze wsparcia babci i musiała niekiedy bardziej niż ja zmagać się z przeciwnościami. Ale obie musiałyśmy poświęcić ogrom

energii psychicznej na walkę z zaszczepionymi nam negatywnymi przekazami.

Wydaje się, że córki narcystycznych matek są dobrze obeznane ze skrajnościami we wszystkich aspektach swego życia i z ogromną tolerancją podchodzą do zaburzonych i nietypowych zachowań, które prezentowała matka. Przez pewien czas miałam nawet zamiar zatytułować tę książkę *Kobiety skrajności*. Aby zobaczyć, jakim ekstremalnym sytuacjom muszą stawiać czoło, zrobimy krótki przegląd tego, czego dowiedzieliśmy się już o córkach narcystycznych matek.

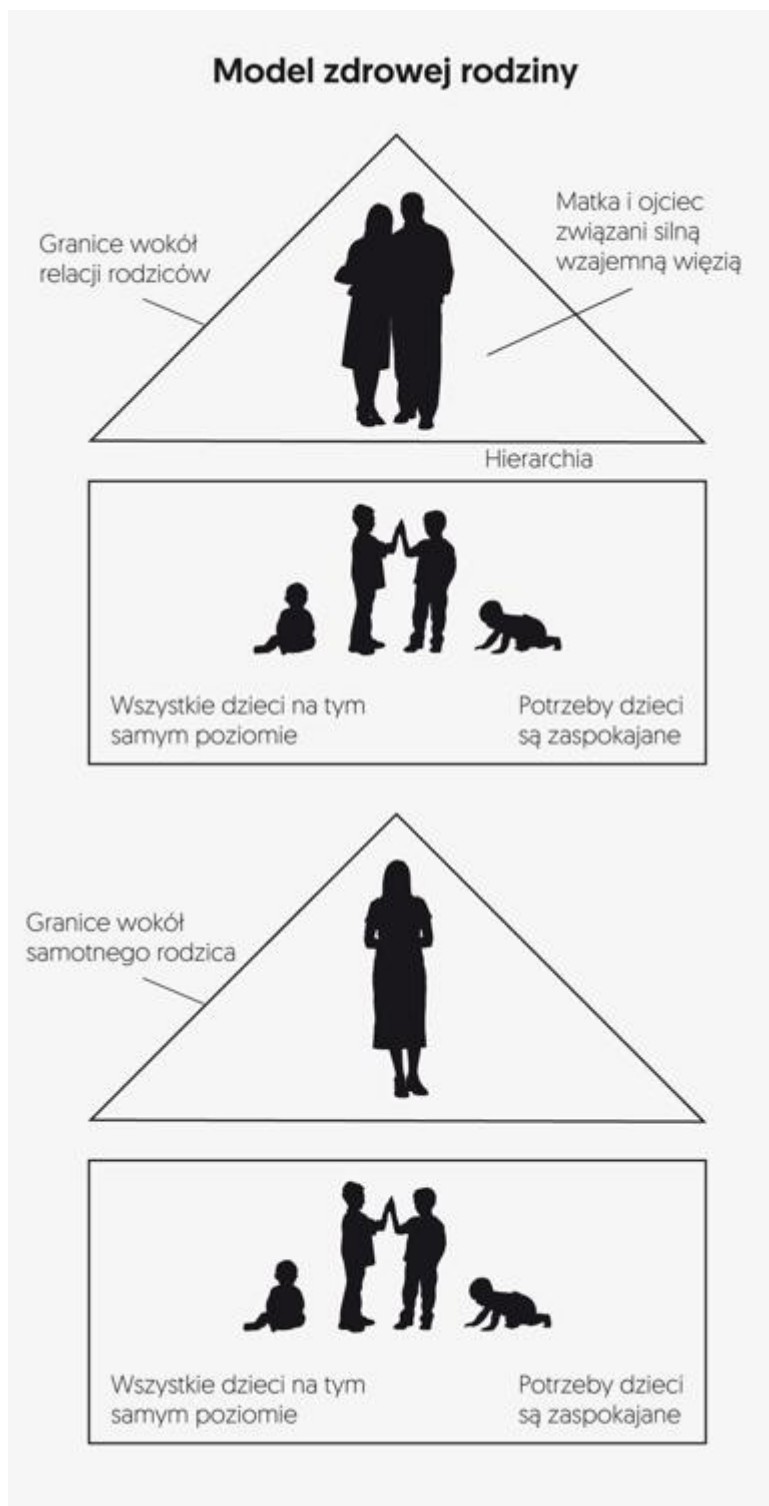
- Osoby z narcystycznymi zaburzeniami osobowości podlegają gwałtownym wahaniom nastroju - od afektacji po objawy depresyjne - prawie tak silnym jak u ludzi z zaburzeniami dwubiegunowymi.
- Narcyzm może występować w różnym nasileniu - od ujawniania tylko kilku cech po pełnowymiarowe zaburzenie osobowości.
- Skrajnymi wyrazami narcyzmu matki są pochłanianie i ignorowanie.
- Córki narcystycznych matek często realizują skrajne wersje na kontinuum życiowych scenariuszy - są albo ambitne i nastawione na sukces, albo same się sabotują.
- Związki córek narcystycznych matek z mężczyznami mają zwykle charakter współzależności lub zależności.

Rumiane jabłuszko z robakiem

W narcystycznych rodzinach brak jest głębokich więzi emocjonalnych. Z zewnątrz mogą wyglądać na solidne, ale ponieważ rodzice są skoncentrowani na sobie, nie ma autentycznej komunikacji i więzi między członkami rodziny. Zamiast opiekować się dziećmi i zaspokajać ich potrzeby, tak jak powinno się to odbywać w zdrowych rodzinach,

rodzice oczekują, że to dzieci będą odpowiadać na ich zapotrzebowanie. W tym dysfunkcyjnym systemie dorośli nie wchodzą w kontakt z realnymi uczuciami i w związku z tym nie zaspokajają też potrzeb emocjonalnych dzieci.

W zdrowej rodzinie więź emocjonalna między rodzicami jest silna, są zadowoleni z siebie nawzajem, sprawują kontrolę nad procesami zachodzącymi w rodzinie i stoją na szczycie jej hierarchii.²⁰ Ci rodzice za swoje zadanie uznają opiekę nad dziećmi, które mogą liczyć na ich wsparcie i ochronę. Otaczają dzieci miłością i starają się zaspokajać ich potrzeby fizyczne, emocjonalne, intelektualne i duchowe. Oto diagram przedstawiający zdrową rodzinę zaczerpnięty z podręcznika strukturalnej terapii rodzin.



W rodzinach zaburzonych hierarchia jest wypaczona, a dzieci w rezultacie opiekują się rodzicami. W rodzinie z narcystyczną matką wszyscy jej usługują, natomiast potrzeby innych członków rodziny nie są zaspokajane.

W narcystycznej rodzinie matka znajduje się w centrum układu, podczas gdy wszyscy krążą wokół niej jak planety wokół Słońca, co przedstawia kolejny diagram.



Schemat ilustruje egocentryzm matki oraz determinację ojca, by się nią opiekować. Jedną z niepisanych zasad funkcjonowania tego typu rodzin jest zakaz omawiania tej dynamiki, która staje się tym samym rodzinnym sekretem. W celu zachowania spokoju dzieci muszą milczeć i nie naruszać tego układu. Obawiają się odrzucenia, więc instynkt samozachowawczy zmusza je do maskowania własnych uczuć i udawania, że wszystko jest w porządku. Uniemożliwia im to naukę wyrażania własnych uczuć,

a nawet pozostawania w kontakcie z nimi, co prowadzi do wielu problemów interpersonalnych w późniejszym życiu.

Gdy dzieci nie mogą liczyć, że rodzice zaspokoją ich potrzeby, budowanie poczucia bezpieczeństwa, zaufania i pewności siebie staje się zaburzone. Zaufanie ma kolosalne znaczenie dla rozwoju. Jeśli we wczesnym dzieciństwie nie nauczymy się ufać innym, w dalszym życiu będziemy musieli zmagać się z rozlicznymi problemami, takimi jak brak wiary we własne możliwości czy brak poczucia bezpieczeństwa w związkach intymnych. Córki dorastające w narcystycznych rodzinach często skarżą się na trudności w podejmowaniu decyzji i brak pewności siebie w relacjach z partnerem. W części poświęconej zdrowieniu zawarłam propozycje, co można zrobić z tym niedoborem rozwojowym. Należy pamiętać, że praca nad rozwiązywaniem problemów dotyczących braku zaufania jest zadaniem na całe życie.

Narcystyczne matki często są w stanie sprawować opiekę nad małym dzieckiem, dopóki mają nad nim pełną kontrolę i mogą kształtować je zgodnie z własnymi życzeniami. Ale w miarę jak dziecko rośnie i rozwija własną osobowość i preferencje, a matka traci nad nim pełnię władzy, coraz częściej zaczyna je krytykować i poniżać, próbując w ten sposób odzyskać kontrolę, co doprowadza córkę do szaleństwa. Nawet jeśli w niemowlęctwie zyskała poczucie ufności, to w miarę dorastania je straciła. Wymagania córki wobec matki są racjonalne i naturalne, ta jednak nie jest w stanie im sprostać, bo czuje się zagrożona, i z coraz większą siłą odrzuca córkę oraz rzutuje na nią swoje wady. Zaczyna koncentrować się na jej niepowodzeniach zamiast na własnych ograniczeniach umiejętności wychowawczych.

W rozdziale 1 stwierdziłam, że jedną z cech narcystycznej matki jest poczucie funkcjonowania na specjalnych prawach. Oznacza to, że należy się jej najlepsze, najbardziej wyjątkowe traktowanie, pierwsze miejsce w kolejce, najlepsza obsługa itd. Oznacza to także, że jej córka nie

będzie mogła wykształcić w sobie zdrowego poczucia własnych praw, ponieważ nie ma miejsca dla nich obu. Poczucie specjalnych praw żywione przez dorosłego jest niezdrowe i dysfunkcyjne, natomiast dzieci jako osoby zależne mają szczególne prawo, by oczekiwać opieki. Każde dziecko zasługuje na to, by mieć kogoś, kto je bezgranicznie kocha! Wraz z wiekiem jednak dziecko wyrasta z tego poczucia uprawnień i zależności i uczy się samo dbać o siebie pod względem emocjonalnym, co jest oznaką zdrowia psychicznego.

Aby efektywnie troszczyć się o siebie przez całe życie, dziewczynki muszą się nauczyć wyznaczać ostre granice oddzielające je od innych. Muszą także potrafić komunikować, czego potrzebują w danej relacji. Córki narcystycznych matek tego nie umieją, zwłaszcza jeśli potrzeby te są sprzeczne z tym, czego życzy sobie matka. Córka, która znajduje się w takim położeniu, wypiera swe uczucia i potrzeby, odrzuca samą siebie i uczy się udawać. Bez zdrowych granic siebie wszystkie relacje zostają w ten czy inny sposób wypaczone.

W celu wyznaczenia zdrowych granic konieczna jest bezpośrednia i jednoznaczna komunikacja. W narcystycznych rodzinach z reguły panuje zniekształcony, nieskuteczny styl komunikacji, zwany triangulacją. Matka, zamiast zakomunikować córce to, co ma jej do powiedzenia, wyraża swoje uczucia i myśli - zwykle w postaci negatywnych uwag i krytyki - do innego członka rodziny w nadziei, że ten powtórzy je córce. Pozwala to matce zaprzeczać, że kiedykolwiek coś takiego powiedziała, choć przekaz został nadany. Taka triangulacja w komunikacji jest przejawem postawy bierno-agresywnej i wyrazem przekonania: „Na pewno cię dorwę, tylko nie twarzą w twarz”. Ten dysfunkcyjny styl komunikacji panuje niestety w wielu rodzinach, ale rodziny narcystyczne dochodzą w nim wręcz do perfekcji.

W toku zdrowienia nauczysz się uczciwego opisywania rzeczywistości. Bez udawania, bez budowania fasady, bez sztucznego kreowania własnego wizerunku.

Jak rumiane jabłuszko z robakiem w środku, narcystyczna rodzina skrywa we wnętrzu dotkliwe cierpienie. Aby zrozumieć, w jaki sposób ta dynamika determinuje córkę do nieświadomego powielania niezdrowych wzorców zachowań w dojrzałym życiu, musimy dokładniej omówić kwestię przywiązania narcystycznej rodziny do swego wizerunku. Jej hasłem przewodnim jest „Wszystko dla mamy” albo „Wszystko dla wizerunku”.

ROZDZIAŁ 5

JAK CIĘ WIDZĄ..

Z UŚMIECHEM PRZEZ ŻYCIE

Wizerunek! Tylko on liczył się dla mamy. Miała obsesję na tym punkcie aż do śmierci. Zmarła w wieku 54 lat z powodu komplikacji po liposukcji.

- Joanie, 45 lat

„Uśmiech, proste plecy, broda do góry – nie pozwól światu zobaczyć, że jesteś smutna.” Gdy byłam mała, w kółko to słyszałam. Niezliczenie wiele razy matka cytowała mi to przykazanie, gdy zbierało mi się na płacz czy ogarniała mnie złość. Uśmiechanie się powoduje ból, jeśli w głębi czujesz smutek, złość, konsternację czy inny rodzaj cierpienia. Czasem dobrze jest zmarszczyć brwi, odczuć smutek albo się rozzłościć – innymi słowy, *być prawdziwą*.

Wygląd ważniejszy niż uczucia

Córki narcystycznych matek słyszą ten przekaz wprost z ust swojej mamy albo przyswajają go przez branie z niej przykładu. *To, jak wyglądasz, jest znacznie ważniejsze niż to, kim jesteś albo jak się czujesz.* Ten „sygnał wizerunkowy” nie ma wiele wspólnego ze zdrowym „ja”. Wypływa z wewnętrznego braku poczucia bezpieczeństwa i słabego ego narcystycznej matki. Osoby z narcystycznymi zaburzeniami osobowości zwykle starają się ze wszystkich sił, by inni myśleli, że są wyjątkowe, i nawet same siebie potrafią o tym przekonać. Ale w głębi serca kryje się

zdezorientowane i niedorozwinięte „ja”, które jest maleńkie, niepełne i wadliwe.

Nasza kultura materializmu, zaawansowania technologicznego i mierzalnego bogactwa sprawia, że właściwie wszyscy podlegają presji związanej z kształtowaniem wizerunku i prezencją. W wypadku kobiet wpływ ten jest jednak szczególnie wyraźny i są one bardziej narażone na oddziaływanie kulturowych ideałów szczupłej figury, wysportowania i doskonałości. Córki narcystycznych matek nie tylko podlegają tej presji kulturowej, ale także ich matki stale bombardują je przekazami na temat zachowania doskonałego wizerunku. Jesteśmy między młotem a kowadłem! Obie te siły razem stanowią ogromne wyzwanie dla dziewczynki czy kobiety, która pragnie być sobą. Matki wysyłają sygnały wizerunkowe, a tort ten lukruje jeszcze narcystyczna kultura.

Emanowanie „właściwym” wizerunkiem. Odblaski matki

W *Pocztówkach znad krawędzi*, filmie opartym na częściowo autobiograficznej powieści Carrie Fisher, matka (Shirley MacLaine) jest chora i leży w szpitalu. Przejmuje się wyłącznie swoim wyglądem – czy ma ułożone włosy i właściwy makijaż. Mówi córce, że nie chce być pochowana bez brwi. Córka (Meryl Streep) wyjaśnia lekarzowi funkcjonowanie swojej rodziny w słowach: „Zostałyśmy stworzone raczej na widok publiczny niż do życia prywatnego”.²¹ Kobiety, z którymi pracowałam i z którymi prowadziłam wywiady, zgadzają się z tym stwierdzeniem.

Matka życzy sobie, aby świat miał dostęp jedynie do jej wizerunku. Oczekuje, że córka doszlifuje go jeszcze bardziej i w imieniu rodziny poniesie dalej w świat. Dla większości córek jest to zadanie ponad siły. Nie potrafią ani unieść wizerunku matki, ani ukształtować własnego.

- 28-letnia Tonya wyznała: „Matka chciała, bym była «dziewczynką z obrazka». Życzyła sobie, żebym była najpopularniejsza w szkole, żebym chodziła z futbolistą, żebym była drużynową cheerleaderek i królową balu maturalnego. Nie byłam niestety taką nastolatką i dlatego bardzo ją zawiodłam. Miałam zaburzenia lękowe i niskie poczucie własnej wartości”.

Córki uwewnętrzniają matczyne przekazy dotyczące wizerunku, które mogą utrzymywać się przez wiele lat w dorosłym życiu. Bella powiedziała: „Nauczyłam się, że ważne jest to, jak wyglądasz, a nie jak się czujesz w środku. Wciąż ujawnia się to w moim wyglądzie i domu. Wolałabym tego nie robić, ale niezależnie od tego, kto ma do mnie przyjść, zależy mi na tym, by wewnątrz ładnie się prezentowało. Nasz dom pod opieką mamy zawsze był czysty i zadbany. Nigdy nie pokazuję się bez starannego makijażu, chyba że jesteśmy z mężem sami. Lubię o siebie zadbać i jeśli wychodzimy na miasto, porównuję się z innymi. Czuję na sobie presję społeczną, żeby być szczupłą, ładną i zadbaną”.

- „Cała ta sprawa wizerunku była u nas bardzo mocno podkreślana - mówiła 43-letnia Jessica. - Do dziś staram się, żeby w domu wszystko było śliczne i wymuskane. Nikt w rodzinie nie zdaje sobie sprawy, że mamy z mężem problemy. Przez to zaczęłam się martwić swoim wyglądem. Teraz chcę sobie powiększyć piersi i zazdrościć innym kobietom.”
- „Gdy moja matka umierała, przez dłuższy czas leżała w śpiączce - wspominała 55-letnia Magda. - Pielęgniarki splotły jej włosy w warkocz z tyłu i wyglądała okropnie. Gdy po jej śmierci poszłam do kostnicy i zobaczyłam jej ciało, wciąż miała ten głupi warkocz. Ojciec ubrał ją jak należy, ale warkocz został! Nie mogłam myśleć o niczym innym tylko o tym, że za

żadne skarby nie dałaby się nikomu zobaczyć w takim uczesaniu.”

- Wypełnianie oczekiwań matki często wiąże się z koniecznością rezygnowania z własnych. Charlie powiedziała: „Matka wkładała wiele wysiłku w to, jak wyglądam ja i moja siostra. Zawsze miałyśmy doskonale dopasowane kokardy, kolory, buciki i ubranka. Nie pamiętam, żebym sama decydowała, w co się mam ubrać, zanim miałam co najmniej czternaście lat”.

Matka czasem zupełnie lekceważyła życzenia córki, do tego stopnia, że dziewczynka ma poczucie, że nie jest osobą tylko przedmiotem. Moja własna matka plotła mi tak ciasny warkocz, że skóra naciągała mi się na głowie i oczy się robiły skośne, a ja płakałam z bólu. Odpowiadała na to, że „piękność boli”. Wciąż nie wiem, co to niby miało znaczyć. Czy że jeśli nie będę wyglądała w określony sposób, to nie osiągnę sukcesu, akceptacji albo miłości? Oraz że akceptowalny wygląd musi boleć? Co za okropna wizja świata! To ciągłe skupienie na wizerunku bywa bardzo wyczerpujące.

- 34-letnia Trisha opowiadała: „Zawsze obecna była kwestia wyglądu. Moja matka bez przerwy odsuwała mi grzywkę z czoła i mówiła: «Patrzcie na jej twarz». Kiedy miałam trzynaście lat, wyrzuciła mnie z domu z powodu zbyt długiej grzywki. A pewnego razu po prostu do mnie podeszła i mi ją obcięła”.
- Matka Sonji recytowała jej rymowaną: „Hyc, hyc, hyc, poprawiamy cyc” i przykazywała: „Dobry Boże, dziewczyno, rób te ćwiczenia. Nie wiesz, że żaden mężczyzna na ciebie nie spojrzy, jeśli nie będziesz miała biustu?”

Obsesja na punkcie tego, jak coś „wygląda”, może sprawić, że narcystyczna matka (albo babcia) zaniedba elementarne zadania rodzicielskie. Amanda opowiadała o tym, że jej

córka popadła w konflikt z prawem i stanęła przed sądem. Lokalni dziennikarze zainteresowali się sprawą i byli obecni na rozprawie. Amanda potrzebowała wsparcia swojej matki, ale ta była za bardzo przejęta własnym wizerunkiem, żeby się pojawić. „Powiedziała, że nie może iść do sądu ze mną i swoją wnuczką, bo nie zniosłaby wzmianek o jej załamaniu w mediach. I rozgadała się o tym, jak to moje dzieci wciąż popadają w tarapaty, a ona swoje inaczej wychowała. Jakby w tym wszystkim w ogóle chodziło o nią! Nigdy niczego nie może znieść!” Amanda wreszcie zdołała wtrącić swoje trzy grosze: „Wiesz co, mamó, wolę moje dzieci od twoich!”

- Cassie w końcu doszła do takiego punktu w swym młodym życiu, że przestała opowiadać matce o czymkolwiek, ponieważ ta każdą informację wykorzystywała jako pretekst do wykazywania, jak wspaniała albo beznadziejna jest córka zależnie od tego, w jakim świetle dane wydarzenie stawiało matkę. „Zawsze chciała, żebym wyszła za lekarza. Moje osiągnięcia miały być przedmiotem dumy dla niej. Umawiała mnie na randki z jakimiś obleśnymi lekarzami, a przed wyjściem sprawdzała, czy wyglądam odpowiednio. Czy mogę pokazać się ludziom? Czy nie przyniosę jej wstydu?”
- 58-letnia Leslie pamięta, że w dzieciństwie martwiła się sytuacją finansową rodziców. „Zapewne rozmawiali o tym w mojej obecności. Uznałam, że muszę pomóc. Już od najmłodszych lat stawałam się współzależna. Zadzwoiłam do babci i poprosiłam ją, by przysłała moim biednym rodzicom trochę pieniędzy i im pomogła. Rozsądne posunięcie, nie? Kochana babcia też była trochę narcystyczna. Gdy zobaczyłyśmy się następnym razem, dała mi popalić: «Nie dzwoń do mnie więcej i nie opowiadaj mi takich historii, zwłaszcza o rodzicach i pieniądzach! Mamy na wsi wspólny telefon i wszyscy sąsiedzi mogli cię słyszeć!» Niezłe, co? Myślę, że

miałam wtedy jakieś siedem lat. Wiesz co, babciu, powiem ci coś. Nie będę cię już zawstydząć. Nieważne, co wtedy czułam jako mała dziewczynka przejęta kłopotami rodziców. Nie wiem, czy pomyślałam sobie wtedy: «A co ze mną?». Pewnie nie. Zapewne poczułam, że jestem niegrzecznym dzieckiem, które znowu zrobiło coś złego.”

- Jeśli córka nie realizuje wyznaczonych przez matkę celów, czasem zostaje wpędzona w poczucie, że jej prawdziwe osiągnięcia są zupełnie bez znaczenia. Trzydziestoletnia Julie wspomina: „Za każdym razem, gdy w gimnazjum wybieraliśmy się z rodzicami na coroczny festiwal naukowy w szkole, moja matka zamęczała mnie pytaniami, w co się ubiorę, jak się uczeszę. Ale nigdy w żaden sposób nie komentowała moich projektów, które były wybierane jako jedne z najlepszych spośród całego rocznika. Nigdy nie oglądała moich prac wystawionych w różnych pracowniach przedmiotowych. Nigdy nie miałam wrażenia, że uważa za wartościowe to, za co ja sama się ceniłam”.
- Uparta koncentracja na wizerunku nie pozostawia wolnej przestrzeni dla prawdziwych uczuć. Często córka zmuszana jest do sztucznych zachowań, aby tylko spełniać wizerunkowe wymagania matki. Dwudziestodwuletnia Maya powiedziała: „Po tym jak rodzice się rozwiedli, mama kazała mi wyglądać na szczęśliwą, kiedy się spotykałam z tatą. «Nie pokazuj mu, że bez niego cierpisz» - mówiła. A ja cierpiałam, ale nie chciałam być nieposłuszna, więc miałam wrażenie, że przyklejam sobie do twarzy sztuczny uśmiech. Kiedy tata pytał, co u mnie słyhać, odpowiadałam: «Świetnie, wszystko w najlepszym porządku!» To kłamstwo wpędzało mnie w poczucie winy, poczucie, że zdradzam tatę”.

Ponieważ w okresie dzieciństwa i dojrzewania internalizujemy takie przekazy, same stajemy się później skupione na wizerunku. Mamy poczucie, że nigdy nie jesteśmy w stanie sprostać wymaganiom. A nasza kultura, wykazująca liczne narcystyczne cechy, wzmacnia te przekazy z dzieciństwa.

Prezentowanie „właściwego” wizerunku.

Refleksje kulturowe

Generalnie współczesna kultura amerykańska kultywuje wizerunek oparty raczej na tym, „co” niż „kto”. Sygnały, by działać, wykazywać się i być piękną, zalewają nasze życie we wszystkich jego aspektach i w ogóle wygląda na to, że narcyzm staje się coraz powszechniejszym zjawiskiem. W książce *Narcyzm. Zaprzeczenie prawdziwemu „ja”* Alexander Lowen pisze:

Gdy majątek zajmuje wyższą pozycję niż mądrość, gdy sława jest bardziej podziwiana niż godność, gdy sukces jest ważniejszy od szacunku dla siebie, sama kultura przeschacowuje „wizerunek” i musi być uznana za narcystyczną. ²²

Dążenia współczesnej młodzieży ukazują to niezwykle dobitnie. W zamieszczonym w „USA Today” artykule o pokoleniu Y (w wieku 18-25 lat) postawiono tezę, że najważniejszym celem życiowym dla niego jest bogactwo i sława:

Jeśli zajrzeć do jakiegokolwiek czasopisma poświęconego celebrytom, okazuje się, że najważniejsze są pieniądze, majątek i sława (...) począwszy od „The Apprentice”, gdzie artykuł redakcyjny jest poświęcony „pieśni pieniądza”, po „US Weekly”, gdzie można obejrzeć zdjęcia celebrytów i ich rezydencji wartych sześć milionów dolarów. Programy typu reality show pokazują nam Jessicę i Nicka, którzy żyją pełną piersią. Możemy zobaczyć

Britney i Paris. Oprócz naszych najbliższych znajomych to właśnie tacy ludzie stanowią dla nas punkt odniesienia. ²³

Można przygotować obszerny referat lub film dokumentalny na temat wpływu mediów na narcyzm, zwłaszcza za pośrednictwem programów typu reality show: *Dr. 90210*, *Drastic Plastic Surgery*, *It's Good to Be*, *MTV Cribs* czy *Extreme Makeover*, by wymienić tylko kilka. Szczególnie smutnego przykładu dostarczył program *Body Work*, który niedawno oglądałam na kanale TLC.

Młoda dziewczyna, być może szesnastoletnia, miała zamiar poddać się operacji chirurgicznej poprawy nosa. Jej matka przeszła kilka zabiegów (w tym wstrzykiwanie botoksu), przeprowadzonych przez tego samego lekarza. Lekarz zapewnia dziewczynę, że jest ładna. Na co ona odpowiada, że może i ładna w ogóle, ale nie w porównaniu z koleżankami z jej szkoły. Jest to prywatna szkoła, w której akceptuje się tylko doskonałość.

Czy chcemy, by nasze dzieci tak właśnie myślały? Czy chcemy, by nasze dzieci miały tego rodzaju „mentalność błyskotek”? Zgodnie z wynikami badania przeprowadzonego w USA dla Girls Inc. i opublikowanego pod tytułem *The Supergirl Dilemma* (Dylemat superdziewczyny) już dziesięciolatki odczuwają „silną presję, by były wysportowane, ładne, szczupłe i bystre”. ²⁴ Prawie wszystkie czasopisma kobiece wypełnione są po brzegi artykułami o tym, jak lepiej wyglądać, jak przyciągnąć i zatrzymać odpowiedniego mężczyznę, jak odnieść sukces zawodowy, a nawet jak wychować dzieci, tak by odnosiły sukcesy. Jednak nadal fundament wszystkich tych sukcesów stanowi uroda. W *The Supergirl Dilemma* czytamy, że „dane wskazują na oczekiwanie (...) że wygląd dziewczyny pozostaje jej najcenniejszym kapitałem”. ²⁵

W *All Made Up* (Wszystko to wymyślone) Audrey Brashich pisze:

Pięćdziesiąt dziewięć procent dziewcząt jest niezadowolonych ze swojej sylwetki, 66 procent chciałoby schudnąć, a ponad połowa podaje, że wygląd modelek, których zdjęcia publikowane są w czasopiśmie, kształtuje ich wyobrażenie o idealnym kobiecym ciele. Niektóre dziewczynki obawiają się przytycia bardziej niż wojny nuklearnej, raka czy utraty rodziców. ²⁶

Wizerunki proponowane nam przez przemysł rozrywkowy, pokazy mody, telewizję, czasopisma i w ogóle media niewątpliwie wywierają znaczny wpływ na to, jak kobiety postrzegają siebie. Córka narcystycznej matki musi więc radzić sobie nie tylko z niewydarzonymi radami matki o znaczeniu wizerunku, ale także z wybujałą medialną obsesją na tym punkcie.

Kobiety, które ostatnio brały udział w sondażu Dove Corporation, podawały, że odczuwają presję, by dorównywać „doskonałym” wzorcom piękna promowanym przez reklamy i ogólnie naszą kulturę:

[Sześćdziesiąt trzy procent uczestników badania] zdecydowanie zgadza się, że współczesne pokolenie kobiet podlega presji atrakcyjności silniejszej niż za czasów ich matek. [Sześćdziesiąt procent] twierdzi stanowczo, że społeczeństwo oczekuje, iż kobiety będą się starać wzmacniać swoją atrakcyjność. [Czterdzieści pięć procent] kobiet ma poczucie, że te z nich, które są piękniejsze, mają więcej możliwości w życiu. Ponad połowa zdecydowanie zgadza się z tym, że atrakcyjne fizycznie kobiety są wyżej cennie przez mężczyzn. Ponad dwie trzecie kobiet (68%) uważa, że media i przemysł reklamowy wyznaczają nierealistyczne standardy urody, niedostępne dla większości kobiet. Wyraźnie ponad połowa kobiet (57%) potwierdza, że atrybuty kobiecej urody zostały zdefiniowane w dzisiejszym świecie bardzo wąsko. ²⁷

Zgodnie z badaniem przeprowadzonym przez Dove tylko 2 procent kobiet opisuje się jako piękne i tylko 13 procent jest zadowolonych ze swojej wagi i sylwetki. Przyznam, że szalenie zaimponowały mi te dziewczyny, które w kampanii Dove pozowały w bieliźnie, a niektóre także nago; wygląda na to, że zdołały się uwolnić od kulturowego jarzma perfekcjonizmu. Jednak tysiące innych kobiet wydaje 5-6

tysięcy dolarów, by pozbyć się obwisłej skóry na ramionach. ²⁸ Na mniej inwazyjne metody retuszowania niedoskonałości można się skusić przy użyciu aparatu cyfrowego Photosmart-927 Hewlett-Packard. Dzięki funkcji wyszczuplania pozwalają one odjąć cyfrowo z wizerunku fotografowanej osoby te pięć kilogramów, które jakoby aparat dodaje. ²⁹

Jeszcze do niedawna w niektórych rodzinach z klasy średniej i wyższej średniej córkom zwyczajowo dawano samochód w prezencie na szesnaste urodziny, obecnie w wielu kręgach dorastające dziewczęta dostają implanty powiększające piersi.

Skoro są tacy, którzy chętnie płacą duże pieniądze za „wygląd”, chirurgia plastyczna rozwija się kwitnąco. Między rokiem 1997 a 2003 liczba zabiegów kosmetycznych wzrosła w USA o ponad 220 procent, a nastolatki coraz częściej obdarowywane są zabiegami powiększania piersi w prezencie na zakończenie szkoły. W ciągu roku liczba dziewcząt poniżej 18 lat, które poddano temu zabiegowi, wzrosła niemal trzykrotnie, z 3872 w 2002 roku do 11326 w 2003 roku. ³⁰

W przypadku mojej córki zaczęłam przeciwdziałać atakom przypuszczanym przez media, gdy miała pięć lat. Mówiłam jej: „Najważniejsze jest to, co w środku”. Pewnego dnia, gdy bawiła się z inną pięciolatką, stały przed lustrem, krygowały się i podziwiałały swoje włosy. Koleżanka powiedziała: „Meggan, ale my jesteście ładne”. Moja dobrze poinformowana córeczka, ale trochę za młoda, by to rozumieć, odrzekła: „Mama mówi, że to fajnie, że jesteście ładne, ale najważniejsze są flaki i żyły!” Może zaczęłam nieco za wcześnie, ale starałam się wyposażyć ją w ten ważny przekaz na przyszłość.

Prawdziwe odzwierciedlenie

Dziewczynka uczy się, jak być kobietą, żoną, kochanką, przyjaciółką i matką, zarówno od swojej matki, jak

i z przekazów kulturowych. Gdy matka ze zdrowym poczuciem wartości pomaga córce w odpieraniu medialno-kulturowej ofensywy sygnałów wizerunkowych sławy, bogactwa i doskonałej urody, córka wyrabia sobie prawidłowy pogląd, że zdrowa kobiecość akcentuje to, kim się jest – system wartości, odwagę, prawość, wewnętrzną siłę, zdolność do kochania i empatii oraz własny styl bycia. Natomiast kobiety, które od dzieciństwa uczono, że wygląd jest ważniejszy od uczuć, tożsamości, wartości i autentyczności, czują się wewnątrz puste. Gdy słyszę Tinę Turner śpiewającą *What's love got to do with it?* (Co miłość ma z tym wspólnego?), myślę, że lepiej byłoby to sformułować: „Co *piękno* ma z tym wspólnego?” – bo przecież miłość ma jak najwięcej wspólnego z naszym zdrowym rozwojem.

Aby uleczyć się z tej pustki i pozbyć światopoglądu skoncentrowanego na wizerunku, córka narcystycznej matki musi przede wszystkim nauczyć się wrażliwości na to, kim sama jest jako odrębna osoba. Dzięki temu zacznie dostrzegać to, co czyni ją piękną i niepowtarzalną. Nauczy się odchodzić od fałszywych i automatycznych reakcji na ludzi i środowisko, do których nawykła. Zanim jednak udamy się w tę ozdrowieńczą podróż, chciałabym, byś przyjrzała się temu, jak dorastanie z narcystyczną matką wpłynęło na twoje decyzje w sprawie pracy zawodowej, związków, rodzicielstwa i miejsca w świecie. Zachęcam do dalszej lektury, a razem zaobserwujemy pewne wyraźne prawidłowości.



CZEŚĆ DRUGA

JAK WYCHOWANIE PRZEZ NARCYSTYCZNĄ MATKĘ WPŁYWA NA TWOJE ŻYCIE

W poprzedniej części przedstawiłam charakterystyczne cechy i dynamikę rozwoju narcyzmu matki. W tej przyjrzymy się, jak dynamika ta wpływa bezpośrednio na twoje życie.

Córki narcystycznych matek przyswajają przekaz: „moja wartość tkwi w tym, co robię, a nie w tym, kim jestem”. W miarę dojrzewania to potężne credo może doprowadzić nas do dwóch diametralnie różnych stylów postępowania – do zaspokajania wielkich ambicji albo sabotowania siebie samych.

Wychowanie przez narcystyczną matkę ma dalekosiężne skutki, które odciskają głębokie piętno na duszy. Aby je zatrzeć i stać się naprawdę sobą, musisz przejść przez program zdrowienia, przedstawiony w trzeciej części książki. Przedtem trzeba jednak ustalić, jaki wzorzec zachowań obecnie realizujesz w życiu.

ROZDZIAŁ 6

TAK BARDZO SIĘ STARAM!

CÓRKA AMBITNA

Wczesnie zdecydowałam - chyba jako dziesięciolatka - że tylko ciężka praca da mi zadowolenie z siebie i pozwoli kompensować wszystkie te sygnały, że jestem „nie dość dobra”. Żałuję, że nikt mi nie powiedział, że to nie zadziała tak, jak sobie obmyśliłam. Ale wtedy wydawało mi się, że ucieczka w ciężką pracę to najlepsze z rozwiązań.

- Kerry, 35 lat

Ambitna córka narcystycznej matki, którą nazywam Mary Marvel ³¹, rzuca się w wir działań prowadzących ją od sukcesu do sukcesu z nadzieją pokazania matce i całemu światu, na co ją stać. „Mam wartość - próbuje przekonać siebie i matkę - ze względu na imponujące osiągnięcia, do których jestem zdolna.” Nie potrafi kochać siebie za to, kim po prostu jest. Swojej wartości upatruje w sukcesach i ciągłej aktywności. Gdy nie udaje się dopiąć czegoś, co w ocenie jej (lub innych) jest wyjątkowe, wpada w poczucie bezwartościowości. Osoba taka jest bardziej „aktywnością ludzką” niż „istotą ludzką”, akceptowaną i zadowoloną po prostu z bycia sobą.

Kobiety takie wydają się niemal heroiczne, ale ich produktywność i osiągnięcia nie dają im poczucia spełnienia i usatysfakcjonowania. Nigdy nie doceniają siebie należycie i stale zmagają się z poczuciem swoich różnych braków. Wciąż szukając nowych okazji do wykazania własnej wartości, cierpią nierzadko na chroniczne wyczerpanie i nie zdają sobie sprawy, jak ten pęd do sukcesu hamuje ich zdolność zatroszczenia się

o siebie. Mary Marvel może być zarówno świetnie wykształcona profesjonalistka, jak i gospodyni domowa z całych sił dążąca do perfekcji – ale bez względu na przyjętą rolę nic, co robi, i tak nigdy nie jest dostatecznie doskonałe.

Czy jesteś Mary Marvel? Możesz to ustalić, na przykład analizując, jak siebie określasz. Czy zwykle opisujesz siebie: „Jestem kochającą, dobrą osobą, która stara się zachowywać uczciwość i żyć w taki sposób, by wnieść znaczący wkład w dobro ogólne”? Czy może twoja tożsamość jest związana ściśle z tym, co robisz: „Jestem prezesem dużej firmy produkcyjnej”, „Jestem właścicielką firmy”, „Jestem adwokatem”, „Jestem matką czworga dzieci i opiekunką drużyny zuchów, która poza tym uczy w szkółce niedzielnej”.

Być może nauczyłaś się od matki, że aby zdobyć akceptację i aprobatę, musisz działać. Jeśli twoja matka była narcyzem nastawionym na sukces, co omawiałam w rozdziale 3, to biorąc z niej przykład w okresie dorastania, przestrzegałaś zasady, że „trzeba coś osiągnąć, by mieć wartość”. Jednak pomimo tych wymagań twoje osiągnięcia nie przynoszą ci zadowolenia z siebie. Niezależnie od tego, jak bardzo się starasz realizować cele i osiągać sukcesy, i tak słyszysz wewnętrzny przekaz: to za mało.

Życie takie jest frustrujące, smutne i trudne. Nie ustaje presja, by wciąż robić więcej, ale kolejne dokonania poprawiają samopoczucie tylko chwilowo, więc znów podnosisz poprzeczkę, mając nadzieję, że to w końcu zadziała. Większość córek narcystycznych matek nie wie, skąd bierze się ten impuls, ale mają poczucie, że muszą brnąć dalej. Jak piszą autorzy *The Narcissistic Family* (Narcystycznej rodziny), „ziarno pracoholizmu prawdziwie siane jest w narcystycznych domach; «robię, więc jestem»

mogłoby być mottem wielu pochodzących stamtąd dorosłych”. ³²

- Rosa jest ładną, ale wiecznie zagonioną kobietą, na którą przy każdej okazji spada więcej pracy niż na innych w danej grupie. Wyjaśniała: „Muszę się ciężko napracować, aby usprawiedliwić swoją obecność w grupie – robić, robić, robić”.
- Jerilyn, matka trojga dzieci i wykładowczyni na uczelni wyższej, wybrała swoją drogę już we wczesnej młodości. Relacjonuje: „Już od dziecka na poważnie brałam udział w tym wyścigu. W liceum same szóstki, rozszerzony program przedmiotów akademickich, wszelkie możliwe dyscypliny sportowe, zajęcia muzyczne, indywidualny tok nauczania, z liceum prosto na studia, a zaraz po magisterce doktorat. To wszystko świetnie wygląda, mam jednak poczucie, że bez przerwy próbuję coś udowodnić, żeby usprawiedliwić swoje istnienie”.

Muszę się przyznać, że sama należę do tej kategorii. Czasami jestem w stanie docenić się za to, co osiągam, ale i tak nadal czuję, że czegoś mi brak. Przez całe życie złościłam się, gdy mnie pytano, dlaczego wciąż biorę się do nowych rzeczy – kolejny stopień naukowy, kolejny plan biznesowy, kolejny poważny projekt. Sama prawdopodobnie nie będziesz potrafiła dać sobie odpowiedzi na to pytanie, dopóki nie ukończysz procesu zdrowienia i nie odkryjesz dynamiki determinującej twoje zachowania. Możemy próbować tłumaczyć te dążenia jako konsekwencje osobowości typu A albo po prostu przerostu ambicji. Ale w głębi duszy wiemy, że nasz jednostkowy wyścig szczurów ma inne przyczyny. W latach studenckich powtarzał mi się pewien sen, który dobrze ilustruje to kompulsywne dążenie, by pracować jeszcze ciężiej i zrobić coś jeszcze lepiej:

Stoję przed lustrem w sypialni i staram się ubrać. Z najwyższym trudem i w zwolnionym tempie wypróbuję różne kombinacje, ale nie wyglądam jak należy. Nie daję za wygraną, tylko dalej przymierzam ubrania, szukając właściwego zestawu. Głos z korytarza woła do mnie: „No już, chodź, dobrze wyglądasz, tak jak jesteś”.

Przez całe lata błędnie interpretowałam ten sen, odnosząc go do zniecierpliwienia mojego męża, gdy szykowałam się do wspólnego wyjścia. W końcu zrozumiałam jednak, że ten głos z holu to była moja intuicja, mówiąca mi, że mogę być sobą.

Co to wszystko znaczy?

Jeśli opis Mary Marvel pasuje do ciebie, być może zadajesz sobie pytanie: „A może jednak to są moje autonomiczne decyzje i robię to, co chcę, tylko akurat tak się składa, że moje osiągnięcia przewyższają poziom dążeń większości ludzi? Czy jest w tym coś złego?” Oczywiście znaczna część ludzi sukcesu naprawdę robi to, co robić pragnie. Wiele córek narcystycznych matek, które podążają w życiu drogą Mary Marvel, to wspaniałe i godne podziwu kobiety, a ja w pełni szanuję ich rozliczne talenty. W rzeczywistości dziedzictwo narcystycznej matki czasem okazuje się darem wyposażającym człowieka w napęd, którego inni nie mają. Pewna kobieta, niezwykle utalentowana artystka, wyjaśniła to w ten sposób:

Zawsze miałam wrażenie, że moja sztuka była czymś „niedotykalnym”; moja narcystyczna matka nie miała z tym żadnego związku, bo było to moje wewnętrzne działanie i dlatego nie podlegało jej wpływowi. Była to moja prywatna radość, która rozwijała się i rozkwitała wraz ze mną. Musiałam spędzać mnóstwo czasu sama ze sobą - nie przeszkadzać jej, milczeć i być niewidoczna - więc moje umiejętności rysunkowe właściwie w pewnym sensie były naturalną konsekwencją tego odtrącenia. Gdybym miała znaleźć jakieś pozytywne skutki dorostania w narcystycznym domu, byłoby to na pierwszym miejscu mojej listy.

Jeśli jesteś kobietą sukcesu realizującą swoje wymarzone cele życiowe *oraz* doceniasz siebie za swoje osiągnięcia, jednocześnie troskliwie dbając o siebie, to robisz wszystko jak należy. Ambicje stają się problemem tylko wtedy, gdy:

- masz kłopoty ze zdrowiem fizycznym lub psychicznym wynikające z zaniedbywania swoich potrzeb;
- dążysz tylko do uzyskania potwierdzenia siebie z zewnątrz, określającego twoją wartość;
- stwierdzasz, że nie jesteś w stanie docenić siebie za swoje osiągnięcia w żadnym obszarze swojego życia.

Przyjrzyjmy się każdej z wymienionych zasadzek w kontekście Mary Marvel, tak aby przekonać się, czy nie wpadłaś w pułapkę, a jeśli tak się stało, to aby znaleźć sposoby wyjścia z opresji.

Niedostateczna troska o siebie

Ciągle zajmowanie się czymś, czyli pracoholizm, może być formą zachowań autodestrukcyjnych podobną do uzależnienia od alkoholu, narkotyków czy jedzenia. Tak jak one znieczula ból. Jeśli jesteś chronicznie wyczerpana, a mimo to stwierdzasz, że nie jesteś w stanie zwolnić obrotów i zaczynają cię nękać wynikające stąd problemy zdrowotne, znaczy to, że najwyższa pora przeanalizować, czy twoje działania zgodne są z twoim systemem wartości (a nie z systemem wartości twojej matki albo z wymaganiami zinternalizowanego krytyka) i czy są one dla ciebie zdrowe. Możliwe, że wizerunek silnej i niepodatnej na ciosy osoby, który kreujesz dla świata, ma pomóc ci uciec od bolesnego wewnętrznego poczucia pustki i bezwartościowości. Oto przykłady kilku kobiet, które zaczęły uświadamiać sobie to zachowanie:

- Summer ma poczucie, że ludzie doceniają to, co robi, a nie to, kim jest. „Jestem koniem pociągowym. Stałam

się taka, bo tak mnie wytresowała matka. Nie wiem, jak mogę z tym skończyć. Takie postępowanie odbija się na moim zdrowiu. Choruję na stwardnienie rozsiane, w ciągu ostatnich kilku miesięcy miałam dziewięć biopsji piersi, cierpię na zespół jelita drażliwego, chudnę i mam zapalenie stawów. Pracuję na cały etat, a do tego prowadzę małą firmę księgową obsługującą czterech klientów. Jestem opiekunką skautek (prowadzę drużynę moich córek), trenerką w młodzieżowym klubie sportowym, wyrabiam biżuterię i robię przetwory z warzyw. Wszyscy podziwiają mnie za te działania, ale nie zastanawiają się nad tym, że jest we mnie jakaś «ja». Nie jestem w stanie spokojnie usiedzieć. Mam poczucie, że mogłabym jednym susem przeskakiwać pomniejsze budynki, a jeśli usiądę, to się rozpadnę.”

- Bernie z pewnym żalem patrzy na swoją nadmierną aktywność. „Nigdy nie poszłam na zwolnienie, nawet jeśli czułam się okropnie. W każdym miejscu pracy dawałam z siebie sto procent. Właściwie wszystko robię na sto procent. Tylko dzięki temu mogę mieć poczucie, że nie jestem do niczego. Gdy moje córki były małe, czasem za bardzo oddawałam się pracy, a powinnam być z nimi w domu. Teraz mam o to żal do siebie, a także świeżo postawioną diagnozę fibromialgii.”
- 45-letnia Marlo opowiadała mi: „Jestem kobietą sukcesu, perfekcjonistką z osobowością typu A, co widać zarówno w pracy, jak i w domu, w którym panuje nienaganny porządek, w ciągłym wyznaczaniu sobie nowych celów do realizacji. Nigdy nie mam poczucia, że jestem dostatecznie dobra, i zawsze muszę robić więcej i więcej. Nie opuszcza mnie lęk, zmartwienia i nadmierny stres”.

Gdy zdasz sobie sprawę, że najróżniejszymi sukcesami i aktywnością próbujesz łątać swoją nadwrażliwość, przekonasz się, że w ten sposób rozmienniasz się na drobne,

co szkodzi zarówno tobie, jak i twoim bliskim. Dzięki temu będziesz mogła podjąć odpowiednie działania, by się zmienić.

Porównanie dowartościowania wewnętrznego z zewnętrznym

Potrzeba dowartościowania może być istnym paragrafem 22. Kobieta, która nie otrzymywała dowartościowania w dzieciństwie, jako młoda osoba nie jest zdolna sama się dowartościowywać i często wpada w pułapkę coraz gorliwszego ubiegania się o uznanie innych. Jest to nieświadoma pokusa, bo wszystkie Mary Marvel zwykle dysponują doskonałymi umiejętnościami i kompetencjami, więc nietrudno im zdobyć dowartościowanie ze strony przyjaciół, rodziny, współpracowników czy społeczeństwa. Pochwały przejściowo wypełniają pustkę, ale opieranie się na zewnętrznym dowartościowaniu często powoduje lęk. Ponieważ pochodzi ono z zewnątrz, kobieta nie ma nad nim żadnej kontroli i obawia się, że może je w każdej chwili stracić; jeśli nie będzie odnosiła kolejnych sukcesów, jej wartość przepadnie.

Kiedy natomiast sama stanowisz własne źródło dowartościowania, śpisz w nocy spokojnie. Dowiesz się, jak to zrobić, w części poświęconej zdrowieniu, a tymczasem przyjrzyjmy się, dlaczego jest ci tak trudno docenić siebie.

Czy jestem arogantką?

Wiele córek obawia się docenić siebie. W tych rzadkich przypadkach, gdy to robią, czują się, jakby same były narcyzami albo przynajmniej arogantkami, zachowującymi się zupełnie tak samo jak ich matka. Jeśli obawiasz się, że w ten sposób możesz iść w ślady własnej matki, przypomnij sobie, że prawdziwy narcyz ma „wyolbrzymione poczucie własnej ważności, na przykład wyolbrzymia własne

osiągnięcia i talenty, oczekuje uznania własnej wyższości niewspółmiernie do swych osiągnięć”. ³³

Arogancja narcyza opiera się na fałszu, najczęściej nie ma on bowiem nic na poparcie swych przechwałek. Musi wywyższać się, ponieważ w rzeczywistości czuje się bezwartościowy. Tymczasem większość ambitnych Mary Marvel ma mnóstwo autentycznych sukcesów, gdyż bardzo ciężko pracowały na ich osiągnięcie. Duma ze swoich sukcesów nie jest objawem narcyzmu. Nie musisz się chwalić nimi przed otoczeniem, ale *sama* docień się za nie. Obdarzenie się uznaniem, gdy jest ono na uzasadnione, pomoże ci zwolnić w szaleńczym szcurzym wyścigu działania, działania i jeszcze raz działania. Poczuj się dobrze z tym, co już zrobiłaś.

Czy jestem uzurpatorką?

Innym powodem, dla którego rozmaite Mary Marvel nie potrafią udzielać sobie wewnętrznej pochwały, jest tak zwany syndrom uzurpatora. Dotknięte nim osoby nie są w stanie przyjmować pochwał i przyznawać sobie zasług za swoje sukcesy, choćby i największe. Mogą dysponować niezbitymi dowodami ciężko zapracowanych osiągnięć, w tym bogactwa i dóbr materialnych, ale pozostają przekonane, że albo nie zasłużyły na te sukcesy, albo są po prostu uzurpatorkami. Lekceważą zewnętrzne oznaki swych osiągnięć, uznając je za szczęśliwe trafy lub pomyslny zbiegi okoliczności. „Uzurpatorka” zwykle ma poczucie oszustwa, nieuczciwego wmówienia innym, że jest bardziej inteligentna albo dysponuje większymi umiejętnościami niż w rzeczywistości. Najczęściej poczucie takie mają kobiety, jednak istnieją dowody, że żywi je również wielu mężczyzn.

Ambitne córki narcystycznych matek często padają ofiarą tzw. zespołu uzurpatora, ponieważ zostały wychowane w poczuciu, że nigdy nie są w niczym dość dobre. Gdy

kobieta nie ma wewnętrznego poczucia wartości, uważa, że nie zasługuje na sukcesy i nie może zaakceptować wiążącego się z nimi uznania.

- 46-letnia Lonnie, nadzwyczaj inteligentna właścicielka firmy odzieżowej, tak to ujęła: „Mam talent do tego, by sprawiać wrażenie, że jestem kompetentna, nawet jeśli moim zdaniem jest inaczej. Zawsze martwię się, że ktoś odkryje, że wcale nie jestem dobra w tym, co robię. Wiem tylko, jak odegrać dobre przedstawienie. To mnie niepokoi. Wiem, że w końcu to wszystko się wyda i zostanę uznana za oszustkę”.
- 57-letnia Ellen, agentka handlu nieruchomościami z dużym dorobkiem i osiągnięciami, nie przypisuje ich swoim wysiłkom. „Za każdym razem, gdy doprowadzę do zawarcia znacznej transakcji, nawet jeśli wiem, że straszliwie się nad nią naharowałam, i tak uważam, że po prostu dopisało mi szczęście, a pieniądze spadły mi z nieba, i przewiduję, że następnym razem będzie klapa.”
- 38-letnia Karena wspomniała swoje odczucia po uzyskaniu doktoratu: „Napisałam tę cholerną dysertację, ale możesz mi wierzyć, że nie dam jej nigdy nikomu do czytania. Nie chcę, żeby ktokolwiek zobaczył te głupoty. To nie do wiary, że uzyskałam doktorat. Może to wyjątkowo łatwe w mojej dziedzinie, a może profesorowie uznali, że po tym całym czasie po prostu trzeba mnie przepchnąć”.

W tych przykładach widać, jak kobiety umniejszają swoje sukcesy. Oprócz tych tendencji ambitne córki mają skłonność do dyskredytowania siebie i lekceważenia swoich zalet z obawy, że mogą zostać uznane za aroganckie. Jest to pozostałość po czasach dorastania jako obiekt matczynej zazdrości.

Artykuł zatytułowany *Introduction of the Impostor Syndrome* (Wprowadzenie do zespołu uzurpatora)

wyszczególnia cechy dynamiki narcystycznej rodziny.

Postawy, przekonania, bezpośrednie lub pośrednie sygnały, które otrzymywaliśmy w najwcześniejszym okresie od rodziców czy od innych znaczących osób w naszym życiu, przyczyniły się do powstania odczuć uzurpacji. Do takich odczuć mogą prowadzić pewne sytuacje i dynamiki rodzinne: gdy sukces i aspiracje zawodowe pozostają w sprzeczności z oczekiwaniami rodziny wynikającymi z płci, rasy, religii czy wieku osoby; w przypadku rodzin, które narzucają nierealistyczne standardy; w tych rodzinach, które są bardzo krytyczne; w rodzinach targanych konfliktami i gniewem. ³⁴

Ambitne córki narcystycznych matek cierpiące na zespół uzurpatora są często także nękane przez „uogólnione stany lękowe, brak pewności siebie, depresję i frustrację związaną z niemożnością realizowania narzuconych sobie standardów osiągnięć” ³⁵ i zwykle nie potrafią zaprzestać udowadniania swojej wartości, dopóki nie odbędą terapii.

Odczucia uzurpacji nie słabną nawet w obliczu długotrwałych i wielokrotnych doświadczeń sukcesu. Widać moc zinternalizowanych przekazów. Oto historie nader kompetentnych kobiet:

- Lilian chciałaby zwolnić i spocząć na laurach, ale nie potrafi. „W dzieciństwie nigdy nie byłam w stanie sprostać wymaganiom. Jeśli dostałam piątkę, w domu słyszałam: «A gdzie szóstka?» Jeśli sprzątałam w łazience, zawsze musiałam coś poprawić, bo nie było to dość dobrze zrobione. Teraz, w dorosłym życiu, odnoszę sukcesy jako scenarzystka i powinnam wreszcie czuć satysfakcję, ale nigdy nie doceniam siebie, bo «nie wiem, kiedy nastąpi nieuniknione». Zawsze może się zdarzyć coś, co znowu postawi moje dumne «ja» do kąta.”
- Cassidy wciąż kwestionuje swoją wartość: „Wybrałam medycynę i bardzo dobrze sobie radziłam na studiach. Udzielanie pomocy innym sprawia mi dużą satysfakcję i kocham swoją pracę. Ludzie zwracają się do mnie

«pani doktor», szanują mnie, proszą o pomoc i porady. Mimo że jestem świadoma dysponowania teraz tymi ważnymi umiejętnościami, wątpię, bym zdobyła się na odwagę i doceniła siebie za trud, który mnie tu doprowadził. Jestem szalenie pracowita i zawsze taka byłam, ale matka zawsze mnie ostrzegała: «Żeby ci tylko to nie uderzyło do głowy!»»

- 59-letnia Lela stara się troszczyć o siebie. Jednak, jak twierdzi, chociaż „czasem mi się zdaje, że jestem w porządku, niestety to wrażenie nie utrzymuje się długo. Moje poczucie własnej wartości jest bardzo kruche. Zwątpienie zawsze czai się tuż-tuż. Mój mąż często mówi mi: «Czy ty zdajesz sobie sprawę, jaka jesteś niesamowita?» Szczerze zdumiewa mnie, gdy otrzymuję nagrody. Dlaczego mnie wybrali? Moje CV ma chyba sześć stron, ale i tak nie potrafię sobie powiedzieć: «Dobra robota, dziewczyno!»»
- 45-letnia Jeanie opowiadała: „Miałam całe życie pod górkę. Zero wsparcia w domu. Ale w szkole znalazłam potwierdzenie swojej wartości. Brałam udział w konkursach oratorskich, trenowałam różne dyscypliny, dostawałam wyróżnienia na zakończenie roku szkolnego. W nocy jednak zawsze zasypiałam, wewnątrz łkając. Od czternastego do dwudziestego roku życia miałam kliniczną depresję, choć nie zdawałam sobie z tego sprawy. Szkoła dawała mi przestrzeń do życia. Tam ludzie mówili, że jestem bystra i okej. Przyjmując wyróżnienia, kuliałam się i pochylałam głowę. Gdy byłam nastolatką, chowałam się pod stosem ubrań. Miałam ładną figurę, ale chciałam się skryć przed wszystkimi. Zero pewności siebie. Byłam strasznie skromna. Nie mogłam się obnosić ze swoimi osiągnięciami, bo matka by mnie wykończyła emocjonalnie. Wciąż mam tendencję do pomniejszania własnych osiągnięć przed innymi. Nigdy

nikt mi nie posłużył wskazówkami. Zrobiłam karierę w dużej korporacji, zaczawszy od zera. Nie mam pojęcia, jak do tego doszło, ale obecnie jestem specjalistką public relations i doświadczoną profesjonalistką. Wiem, że ciężko na to zapracowałam, ale i tak czuję się oszustką, uzurpatorką. Umniejszam siebie. To strasznie wyczerpujący sposób życia”.

Narcystyczne matki tych utalentowanych, doświadczonych, a także mądrych i obdarzonych głęboką samoświadomością kobiet rzucały im dawniej kłody pod nogi, przeszkadzając w osiąganiu celów. Teraz jednak kobiety te robią to sobie same. Mój ulubiony fragment z poradnika Marianne Williamson daje mi pociechę i natchnienie, mam nadzieję, że przyniesie je i tobie. I mam nadzieję, że w trzeciej części książki wstąpisz na drogę zdrowienia.

Naszą najgłębszą obawą nie jest to, że okażemy się za słabi. Naszą najgłębiej skrywaną obawą jest to, że mamy moc ponad wszelką miarę. To nasze światło nas przeraża, nie nasza ciemność. Zadajemy sobie pytanie: kim niby jestem, bym miał być genialny, wybitny, utalentowany, nadzwyczajny? Tymczasem kim niby jesteś, żebyś nie miał taki być? Jesteś dzieckiem Bożym. Umniejszając swoje znaczenie, nie przysłużysz się światu. Nie ma nic oświeconego w umniejszaniu się, tak aby inni ludzie nie czuli się przy tobie zagrożeni. Wszyscy zostaliśmy stworzeni, by błyszczeć – tak jak dzieci. Urodziliśmy się, by przejawiać chwałę Bożą, która jest w nas. Nie w niektórych z nas. W każdym z nas. A gdy pozwalamy rozbłysnąć naszemu wewnętrznemu światłu, podświadomie pozwalamy także błyszczeć innym ludziom. Z chwilą gdy uwalniamy się od swojego lęku, nasza obecność automatycznie wyzwala innych. ³⁶

Czy szklany pantofelek pasuje?

Jeśli uznasz, że opis Mary Marvel pasuje do ciebie, pamiętaj, że nie jesteś sama. Twoja ścieżka do uzdrowienia jest w trzeciej części tej książki. Wiele córek narcystycznych matek uwewnętrzniło nakaz, aby radzić sobie dobrze, ale nie *zbyt* dobrze, bo mogłyby wtedy

przyćmić mamusię. Nie chcę, aby sygnał ode mnie do ciebie także był podwójny, dlatego pozwól, że zapewnię cię, iż twoje osiągnięcia są rzeczywiście wspaniałe. Pokonałaś wiele przeszkód i jesteś godną podziwu kobietą, teraz zaś musisz zacząć dbać o siebie i doceniać siebie. Dzięki temu będziesz w stanie cieszyć się tym cudem, jakim jesteś, i szanować się tak, jak na to zasługujesz.

ROZDZIAŁ 7

NO I PO CO?

CÓRKA SABOTUJĄCA SIEBIE

Chrissie także dostrzegła zalety ucieczki w pracę, ale tego rozwiązania nie wybrała. W jej charakterze było coś perwersyjnego, złego, buntowniczego, co poprowadziło ją do swego rodzaju wyzwolenia. Była przebiegłą bestyjką i czuła pismo nosem. Co jej z tego przyjdzie, że będzie ciężko pracować, zdawać egzaminy, studiować na uniwersytecie jak wszystkie grzeczne dziewczynki? Efekt i tak będzie ten sam: kończysz marnie, zatrzaśnięta w klatce bez wyjścia.

- Margaret Drabble, *The Peppered Moth* 37

Wszystkie córki narcystycznych matek w pewnym momencie się poddają. Bo każda z nas była przecież małą dziewczynką, a nie zaprawionym w bojach wojownikiem, gdy dzień za dniem musiałyśmy staczać bitwy o zachowanie tożsamości. Żadna z nas nie była w stanie spełnić oczekiwań matki. Te, które nie stały się kobietami sukcesu, by dowieść matce, że myliła się w ich ocenie, wybrały biegunowo przeciwną drogę i wyładowują swoją złość na sobie, podświadomie sabotując swoje wysiłki. Powodowane złością na matkę, która doprowadziła do sytuacji bez wyjścia, związanej z niemożnością uzyskania matczynej akceptacji, mówimy jej w efekcie: „Widzisz? Udowadniam ci, że nie mogę być taka, jaką byś mnie chciała!”

Kobieta sabotująca siebie jest wewnętrzną bliźniaczką ambitnej. Choć wybrały różne drogi i wiodą odmienne style życia, ich wewnętrzny krajobraz i problemy emocjonalne są takie same.

Czy jesteś sabotażystką? Oto niektóre jej cechy:

1. Poddawanie się.
2. Stępienie bólu różnymi nałogami.
3. Uporczywe trzymanie się autodestrukcyjnych zachowań.
4. Osiągnięcia życiowe poniżej możliwości.

Oto kilka historii sabotujących siebie córek narcystycznych matek.

- Taryn zawsze postępuje zachowawczo. Nie potrafi wskazać w swym dojrzałym życiu zbyt wielu sytuacji, kiedy podjęłaby jakieś ryzyko, aby osiągnąć coś, czego pragnęła. „Moje osiągnięcia są poniżej możliwości, bo hamuje mnie przekaz «nigdy nie czuj się dość dobra, nie czuj, że sobie poradzisz». Lęk przed porażką powstrzymuje mnie przed daniem z siebie wszystkiego. Jeśli nie będę mierzyć zbyt wysoko, nie będę musiała się zmagać z porażką. Mam wielkie marzenia i aspiracje, ale to są właśnie marzenia, a nie cele. Myślę sobie, że fajnie byłoby coś zrobić, ale tego nie robię. Bo może na przykład nie okazałabym się w tym dobra.”
- Sandra spontanicznie określa siebie jako osobę o osiągnięciach znacznie poniżej możliwości. „Nie czuję potrzeby, aby być świetną w tym, co robię. Nigdy nie byłam w niczym zbyt dobra, więc po co w ogóle zwracać sobie głowę próbowaniem? W wieku pięćdziesięciu lat kupiłam kwiaciarnię. Ale nie przykładałam się, żeby odniosła sukces. Nigdy nie nastawiałam się na rywalizację z konkurencją. Robiłam tylko to, co niezbędne.”
- Sally zawsze znajduje jakąś wymówkę dla każdej straconej okazji. Powiedziała: „Mam skłonność do nieangażowania się. Zawsze pozostaję na uboczu. Jestem bardzo inteligentna, ale brak mi pewności siebie. Mogłam osiągnąć więcej, ale bałam się, a nikt

mnie nie zmotywował. Oczekiwano ode mnie tylko, bym wyszła za mąż, i to właśnie zrobiłam”.

Dlaczego niektóre córki narcystycznych matek stają się ambitne, a inne sabotują siebie? Stwierdziłam, że najczęściej te pierwsze miały w życiu kogoś wyjątkowego – babcię, ciocię, ojca, innego członka rodziny – kto swoimi pozytywnymi przekazami równoważył lub podważał strumienie negatywnych sygnałów płynących od matki. Często osoba ta była kochająca, empatyczna i wspierająca. Natomiast sabotażystki nie miały w swoim otoczeniu nikogo, kto mógłby im pomóc, albo jeśli był ktoś taki, to przez zbyt krótki czas, niewystarczający, aby wyrzeć trwały wpływ na ich rozwój.

Dlaczego sabotaż?

Wzorce zachowań i problemy emocjonalne sabotażystki są zwykle reakcją przystosowawczą na jej niezdrowe środowisko wychowawcze. Rzadko która z nas podejmuje świadomą decyzję, by zachowywać się autodestrukcyjnie. Jeśli jednak dziecku brak matczynego wsparcia i opieki, najprawdopodobniej będzie miało trudności z rozumieniem i przetwarzaniem swoich uczuć. Jeżeli matka zaprzeczała swoim uczuciom, to tobie także nie pozwalała na przeżywanie własnych, autentycznych uczuć.

Małe dzieci uważają, że matka jest skarbnicą wszelkiej mądrości i wie wszystko. Jeśli jednak matce nie podoba się własne dziecko lub uważa je za niedostatecznie dobre, nabiera ono przekonania, że coś z nim jest nie w porządku albo że w ogóle nie nadaje się do polubienia. Jeśli nikt nie zakwestionuje tego zniekształconego obrazu siebie i nie okaże dziecku, że jest wartościowe, uwewnętrzni ono te negatywne przekonania i w konsekwencji uzna, że nie jest w stanie być inne.

Pozwól mi stępić mój ból

Córka, pozostawiona sama z głęboko ukrytymi i nieprzepracowanymi uczuciami, zaczyna wykształcać szczególne mechanizmy radzenia sobie ze smutkiem, pustką i frustracją. Może popaść w depresję, zaburzenia odżywiania, uzależnienie od narkotyków czy alkoholu, szukając po omacku lekarstwa na ból i poczucie niższości, albo stać się ofiarą różnych zaburzeń emocjonalnych, które przykrywają lub odwracają uwagę od źródeł jej nieszczęścia. Powstaje wtedy błędne koło, które ją otępia i unieruchamia. Trwale pozostaje niezdolna do osiągnięcia własnych, zdrowych celów, co z kolei utwierdza ją w poczuciu bezwartościowości. Jej destrukcyjne zachowanie odpycha od niej ludzi, przynosząc poczucie osamotnienia i pustki.

- Zachowania Sherri nasilały się w ciągu kilku lat. „Z zapalem torpedowałam swoje życie. Mnóstwo seksu w poszukiwaniu miłości. Alkohol już od szkoły średniej. Parę lat temu zostałam nawet kleptomanką; przynosiło mi to wielką ulgę, gdzieś tak przez rok. To było jak picie, tyle że chodziło o kradzież. Mogłam w ten sposób uciec od bólu. Ale co za wstyd! Zwróciłam się przeciwko sobie.”
- 28-letnia Meredith, niezdolna do zebrania motywacji potrzebnej, by wprowadzić zmiany w swoim życiu, stanowi klasyczny przykład niskiego poczucia własnej wartości. Podjęła studia wyższe, ale nie przykładała się do nich i wyleciała z uczelni. Zdaje sobie sprawę z tego, jak bardzo sama szkodzi sobie, ale nadal przewiduje: „Jeśli będę próbowała zrobić coś ważnego, znów pojawią się ataki paniki”.
- Athena i jej siostry cierpią na zaburzenia odżywiania. „Moja starsza siostra jest anorektyczką, a ja mam bulimię. Druga siostra cierpi na mieszankę obu tych

zaburzeń! Byłyśmy w związku z tymi dolegliwościami w szpitalu i miałyśmy sesje terapeutyczne z udziałem matki. Ona zawsze obwinia media, ale sama bez przerwy obgaduje ludzi, którzy nie prezentują się doskonale. Mówi takie okropne rzeczy: «Jak ta kobieta może tak jeść. Żre jak świnia. A popatrz tylko na jej włosy!» Na plaży komentuje wygląd innych i ich cellulit. Ja mam teraz nadwagę i prawdopodobnie zawsze już będę miała. Podałam się.”

- 35-letnia Nelly opowiadała mi: „Od dzieciństwa zawsze myślałam, że coś jest ze mną nie tak. Przechodziłam długie okresy depresji i byłam z tego powodu nawet hospitalizowana. Często moim celem było po prostu przebrnięcie przez kolejny dzień. Nieraz myślałam o tym, żeby znaleźć najwyższy budynek i, wiesz, po prostu, skoczyć. W końcu udało mi się zrozumieć, że nie potrafiłam się rozzłościć ani doznawać jakichkolwiek innych uczuć. Wszystko tłumiliłam - i dobre, i złe. Poważne zmiany zaczęłam wprowadzać dopiero, gdy zdałam sobie sprawę z tego, że było coś nie w porządku z moim wychowaniem”.
- Gail przez lata żyła w stanie wyparcia. Dopiero niedawno przyznała się przed sobą do tego, jak wygląda jej życie. „Jestem pieprzoną alkoholiczką. Moja matka też była, a ja przecież przysięgałam sobie, że nie będę taka jak ona! Najgorsze jest to, jak strasznie to wpływa na moje życie. Może się dziać coś wspaniałego, ale ja, zanim zbiorę tego owoce, upijam się i wszystko diabli biorą. Torpeduję wszystko dobre, co mogłoby mi się przydarzyć, i nic z tego nie mam!”
- MariAnn, niezdolna spełniać oczekiwań swojej matki, popadła w narkomanie jako nastolatka i w wieku 26 lat nadal walczyła z nałogiem. „Narkotyki ściągnęły na mnie katastrofę - stwierdziła. - Pracowałam w gabinecie lekarskim i znalazłam się w opresji, gdy

wydało się, że podkradałam z szafek leki przeciwbólowe. Myślałam, że to jest fajne, dopóki mnie nie złapano i nie postawiono zarzutów. Chodzę teraz na spotkania anonimowych narkomanów i jestem czysta, ale długo trwało, zanim zdałam sobie sprawę, że sabotuję wszystkie dobre rzeczy, jakie mogłyby mi się przydarzyć w życiu. Myśl o tych wszystkich latach, które zmarnowałam, strasznie mnie przygnębia.”

- Damaris zaczęła godzić się z pewnymi bolesnymi prawdami. „Poczucie bycia niekochaną ma drastyczne efekty. Zawsze obawiam się odrzucenia i braku akceptacji, więc nie potrafię zachować się asertywnie. Właśnie dowiedziałam się podczas terapii, że jestem bierna i nie stoję we własnej obronie. To przez tę bierność traciłam pracę, związku, a nawet dziecko, które oddałam do adopcji, chociaż wcale tego nie chciałam. Płakać mi się chce z tego wszystkiego.”
- Candy bardzo wytrwale pracowała podczas terapii nad uwolnieniem się od spuścizny przekazanej jej przez matkę. „Paradoks polega na tym, że mam poczucie, że nie zaczęę żyć, dopóki żyje moja matka. Uznaję to za paradoks, bo przecież to ona wprowadziła mnie na świat. Czuję, jakbym była przykuta łańcuchem do ciężkiej żelaznej kuli. Moja walka o wolność i szczęście rozpocznie się dopiero, kiedy jej zabraknie. Dlaczego czuję, że moje życie się zacznie z chwilą, kiedy jej się skończy.”
- Christy opowiadała mi: „Dwa lata temu zdiagnozowano u mnie depresję kliniczną i to mnie zupełnie rozwaliło. Odkryłam, że u źródeł problemu leżała dynamika mojej rodziny i zachowanie matki. Rozumiem teraz, że mojej matce przekazała te wzorce moja babcia. Mam dwie siostry, obie musiały sobie radzić z problemami alkoholowymi i objadaniem się. Mam nadzieję, że zdołamy rozwiązać problem naszej wewnętrznej pustki.

Potrzebuję także pomocy w tym, żeby zrozumieć, kim tak naprawdę jestem i czego chcę od życia. Mam 43 lata i wciąż próbuję ustalić, kim chcę być, kiedy dorosnę. W moim obecnym zawodzie czuję się beznadziejnie”.

- Opisując swoje życie, Misty często używa określenia „sabotaż”. Ma poczucie, że niszczy wszystko, co tylko mogłoby się jej przydarzyć dobrego. „Wiem, że to zachowanie wiąże się jakoś z moją mamą - stwierdziła. - Już we wczesnym dzieciństwie stworzyłam sobie wymagowany świat, w którym byłam kochana i utalentowana, bo moja mama podziwiała zdolne dzieci. Jeszcze jako nastolatka nastawiałam jakiś utwór, zamykałam oczy i wyobrażałam sobie, że jestem kimś wyjątkowym, zwykle wspaniałą piosenkarką, tancerką czy gitarzystką. Gdy miałam osiemnaście lat, zaczęłam uczyć się gry na gitarze, ale byłam pewna, że nie osiągnę wymarzonej biegłości, więc po kilku lekcjach zrezygnowałam. Lubiłam też line dancing, dopóki nie zobaczyłam mistrza Wielkiej Brytanii. Wtedy sobie pomyślałam, że szkoda zachodu. Nigdy nie robię niczego ot tak, dla czystej przyjemności, tylko przerzucam się od jednego zajęcia do innego, niczego nie osiągając. Kręcę się bez ładu i składu. Być może próbuję odkryć sposób, żeby zaimponować mamie, nim będzie za późno. Nie wiem właściwie, czego szukam, a nawet, jaka jestem tak naprawdę.”
- W głębi duszy Janice zawsze pragnęła mieć dzieci. „Zawsze chciałam mieć rodzinę. Poślubiłam mężczyznę z dziećmi, ale własnych nie mam. Smutno mi, gdy widzę matki ze swoimi dziećmi, i zazdroszczę im tej bliskiej więzi. To mi przypomina, że własne dzieciństwo zostało mi odebrane i nie mam go jak odzyskać. Jako mała dziewczynka, będąca zwykłym dzieckiem, zawsze byłam porównywana do innych. Na niekorzyść. Moja matka

była opiekunką do dzieci. Gdy miałam dziewięć lat, zajmowała się taką niewiarygodnie śliczną trzylatką. Kiedy wychodziliśmy gdzieś razem, mama udawała przed obcymi, że ta dziewczynka jest jej córeczką, a my, pozostali, jesteśmy tylko pod jej opieką. Zawsze mi uświadamiała, że nic ze mnie nie będzie, bo nie jestem specjalnie urodziwa. Jej ulubiona fraza brzmiała: «Jak dorośniesz, to mam nadzieję, że będziesz miała córkę dokładnie taką samą jak ty; wtedy się przekonasz, jak to jest». Jak mogłabym się zdecydować na dzieci w tej sytuacji? Myśl o tym, że mogłabym być taka jak ona, zbyt mnie przerażała.”

Będąc teraz dojrzałą kobietą, jesteś w stanie poluzować uścisk tych paralizujących wątpliwości i złagodzić konsekwencje braku matczynej miłości. Właściwie jesteś sobie winna, aby zająć się tymi problemami. Nie musisz godzić się na to, by do końca życia torpedować wszystko, co może ci się zdarzyć dobrego. Takie hamowanie siebie jest po prostu niesprawiedliwe. Zaslugujesz na więcej. Nie zniechęcaj się, bo uleczenie jest możliwe.

Wszystkie tak mamy

Nie czuj się osamotniona, jeśli ten rozdział poruszył w tobie jakieś wrażliwe struny. Wszystkie córki narcystycznych matek wykazują takie czy inne zachowania autodestrukcyjne. Choć kobiety sukcesu i sabotażystki prowadzą odmienne style życia, oba te typy córek czasem przejawiają zachowania autodestrukcyjne. Pamiętaj, że wszystkie przeżywają podobne problemy wewnętrzne, tyle że na różne sposoby ujawniają się one w świecie zewnętrznym. Jedna córka może mieszkać w podmiejskiej rezydencji, a druga utrzymywać się z zasiłku, ale obie zmagają się z depresją, lękami, nadwagą, uzależnieniami, stresem, chorobami czy problemami w związkach. Obie

zinternalizowały sygnały, że ich wartość zależy od tego, co robią, a nie kim są, i obie muszą się nauczyć radzić sobie z tymi destrukcyjnymi wewnętrznymi głosami.

W poszukiwaniu opiekunów zastępczych

Kobiety sukcesu często mieszkają w pięknych domach i zajmują dobrze płatne posady, a sabotażystki również często pomieszkują kątem u ciotki, przebywają w więzieniu, pobierają zasiłek czy są na bezrobociu. Jeśli dzieci nie mogą polegać na swej matce, z czasem zaczynają poszukiwać opiekunów zastępczych. Starają się pozyskać opiekę przyjaciół, krewnych, kochankę, partnera czy po prostu społeczeństwa, tak aby wreszcie móc poczuć, że ktoś się o nie troszczy i że są bezpieczne. W ten sposób być może oszukują same siebie, że skoro są otoczone opieką, to znaczy, że są także kochane, znalazły kogoś, komu na nich zależy. Nigdy jednak nie czują się naprawdę kochane.

Widać, że jest to kolejny sposób poszukiwania zewnętrznego dowartościowania, tak jak u kobiet sukcesu, które poszukują go w wybitnych osiągnięciach. Ale aby prawdziwie wyzdrowieć, zarówno sabotażystki, jak i kobiety sukcesu muszą nauczyć się znajdować dowartościowanie w sobie samych.

Wszystkie poniżej opisane kobiety są inteligentne, utalentowane i sprawne, a jednak żadna z nich nie wierzy w siebie. Wszystkie stwierdziły, że dały za wygraną, że nie potrafią spełnić pokładanych w nich oczekiwań, więc po co sobie w ogóle zawracać głowę staraniami. Znalazły alternatywne, niezdrowe sposoby pozyskiwania opieki.

- Peggy została właśnie zwolniona z aresztu, dokąd trafiła z zarzutami posiadania narkotyków.
- Sammie utrzymuje się z zasiłku. Jest samotną matką bez pieniędzy i samochodu.

- Allie stać na opłacenie mieszkania, ale nie wystarcza jej na jedzenie. Dostaje bony na żywność z pomocy społecznej, a kiedy doskwiera jej głód, zbiera jednorazowe keczupy w restauracjach szybkiej obsługi i gotuje z nich zupę pomidorową na wodzie.
- 45-letnia JoAnn nadal mieszka w domu u rodziców i nie ma dość wiary w siebie, by poszukać pracy.
- Joelle codziennie pije.
- Shelly właśnie wyszła ze szpitala, do którego trafiła po złamaniu ręki przez własnego partnera.

Zachowania autodestrukcyjne nie wynikają z braku talentu czy umiejętności. Są wyrazem wewnętrznej walki. Ewidentnie pragniesz coś zrobić, ale odzywające się w tobie wewnętrzne sygnały przekonują, że nie możesz lub nie powinnaś. Na przykład Joelle wie, że powinna uczęszczać na spotkania AA i pracować nad wyzwoleniem się od alkoholu, ale łatwo się zniechęca i sięga po butelkę. Shelly wie, że powinna zerwać szkodliwy dla siebie związek, ale nie chce zostać sama. JoAnn ma wykształcenie pedagogiczne i mogłaby znaleźć pracę, ale obawia się, że nie zostanie zaakceptowana, więc nie zadaje sobie nawet trudu wypełniania formularzy aplikacyjnych. Allie mogłaby znaleźć pracę i przestać przymierać głodem, ale czuje się za mało wartościowa, by chociaż spróbować. Peggy wie, że narkotyki są szkodliwe, ale przestało jej zależeć, bo uważa, że nikt jej nigdy nie pokocha. Sammie była celującą uczennicą, studia ukończyła z wyróżnieniem, ale wciąż wiąże się z niewłaściwymi mężczyznami, a jej niskie poczucie własnej wartości uniemożliwia jej pójście do przodu. Te kobiety gorąco pragną zmiany, ale czują się zdemotywowane i w potrzasku. Uwewnętrznione negatywne przekazy sprawują kontrolę nad ich życiem i emocjami.

Narcystyczna matka często reaguje oburzeniem na styl życia sabotującej siebie córki i wyrzeka się jej. Taka córka

przynosi wstyd i upokorzenie, z którymi narcystyczna matka nie potrafi sobie poradzić. W jakim świetle stawia ją zachowanie córki? Co sobie pomyślą sąsiedzi? Co pomyśli rodzina? Oczywiście każdej kobiecie zmagającej się z wymienionymi problemami przydałoby się emocjonalne wsparcie i pomoc matki, ale narcystyczna matka przejmując się raczej tym, jak zachowanie córki rzutuje na nią, i zwykle nie potrafi jej pomóc.

Jeśli należysz do sabotujących siebie, musisz koniecznie wiedzieć, że się liczysz. Wielu ludziom zależy na tobie, a jeżeli podejmiesz trud zdrowienia, będziesz w stanie zmienić swoje życie. Twoje cierpienie i wewnętrzna walka są częścią twojej drogi. Musiałaś się znaleźć w tym trudnym położeniu, aby zrozumieć, że jesteś w stanie nadać nowy kształt swemu życiu i uporządkować uczucia. Bez względu na to, jak bardzo skrzywdziła cię matka, możesz się z tego uleczyć. Będę towarzyszyć ci w tym procesie zdrowienia i przeprowadzę cię przez niego krok po kroku. Twoim zadaniem jest wytrwać w tym i poważnie się traktować.

ROZDZIAŁ 8

PRZYPADŁOŚCI ROMANTYCZNE

PRÓBY ODZYSKANIA W MIŁOŚCI TEGO, CO ZOSTAŁO STRACONE W RELACJI Z MAMĄ

Jeśli jednostka potrafi kochać produktywnie, to kocha także samą siebie. Jeśli umie kochać tylko innych, to znaczy, że w ogóle nie umie kochać.

- Erich Fromm, *O sztuce miłości* 38

Ludzie nie przestają zastanawiać się, czym tak naprawdę jest miłość. Wszyscy jej pragniemy, cenimy ją i każdy z nas ma własne wyobrażenia o tym, jak to jest być zakochaną.

Córki narcystycznych matek często próbują wypełnić emocjonalną pustkę, nawiązując nieodpowiednie związki uczuciowe. Niestety, poszukują partnera, który zapewni im dowartościowanie, zazwyczaj nie tam, gdzie trzeba. W tym rozdziale zajmę się tym, co nazywam wypaczoną miłością. Wiele z nas, córek narcystycznych matek, nauczyło się, że miłość to jest *to, co ktoś może zrobić dla ciebie albo co ty możesz zrobić dla kogoś*. Wiele kobiet podświadomie wybiera sobie partnerów na podstawie tego wypaczonego rozumienia istoty miłości, przez co narażone są na relacje o charakterze zależności lub współzależności albo na brak jakichkolwiek związków. W relacji zależnej kobieta skupia się na tym, co partner może zrobić dla niej, natomiast we współzależnej na tym, co ona może zrobić dla niego. Brak relacji jest natomiast wyrazem poddania się albo decyzji, by w ogóle nie brać udziału w tym tańcu.

- 25-letnia Alexis nie bardzo wie, od czego zacząć, podejmując się trudnego zadania znalezienia partnera.

Mówi mi: „Mama nie używa słowa «kochać», chyba że chodzi o parę butów! No może kocha jeszcze swojego kota. Skąd mogę wiedzieć, na czym w ogóle polega miłość?”

Związki zależne i współzależne nie są zdrowe ani satysfakcjonujące i często rozpadają się lub prowadzą do dramatycznego uwikłania. Jeśli związek się rozpada, córka ponosi ryzyko powtórzenia wzorca zachowań, o ile nie zacznie procesu zdrowienia i nie zrozumie, że jej wewnętrzny „radar partnerski” jest uszkodzony. Zwykle po wielokroć odgrywa swoją relację z matką, co w języku psychoterapeutycznym określa się jako przymus powtarzania – wchodzi w serię związków, które nieuchronnie prowadzą do zawodu. Doznawszy wielokrotnego rozczarowania, niejedna z nas wybiera izolację i zupełnie rezygnuje z miłości.

Gdy związek się rozpada

Niezależnie od tego, czy córka narcystycznej matki zostaje porzucona przez partnera, czy sama zrywa z nim związek, nieudana relacja przepelnia ją głębokim wstydem. Bez względu na to, czy jest to pierwsza porażka czy też kolejna w długiej serii, pogłębia się przekonanie takiej kobiety, że do niczego się nie nadaje. Jej samoocena ogromnie cierpi na klęskach związków. W naszym społeczeństwie kobiecie wolno ponieść porażkę finansową czy zawodową, ale już porażek w związkach nie akceptuje się tak łatwo. Więcej niż jeden rozwód czy nieudany związek odbierane są jak ciężące złe fatum czy wstydliva choroba. Kobieta ma zarówno poczucie winy, jak i wstydu i to z tym drugim trudniej jest sobie poradzić. Poczucie winy wiąże się zwykle z jakimś czynem, który może zostać przebaczony, natomiast wstyd przenika całe jestestwo, staje się doznaniem wszechogarniającym i definiującym, mając zgubne skutki

dla zdrowia psychicznego. Dorosłe córki narcystycznych matek często określają siebie jako „wadliwe”, szczególnie jeśli mają za sobą serię nieudanych związków. Pod tym wstydem kryje się uczucie, że nie nadają się do pokochania.

- Piękna klientka Tyra zgłosiła się do mnie po drugim rozwodzie. Uosobienie urody, inteligencji i wdzięku, kojarzy mi się z porcelanową laleczką. Pod warstwą uroczej słodyczy kryje się jednak głęboki smutek i katastrofalna samoocena. Tyra zdała już sobie sprawę, że jej przeszłość była kształtowana przez narcystyczną matkę, teraz jednak, gdy drugi mąż zostawił ją dla innej kobiety, zgłasza się na terapię z oczekiwaniem: „Napraw mnie, żebym była do czegoś zdalna!”
- 55-letnia Margo relacjonowała: „Trudno mi w ogóle mówić o tym poczuciu porażki. Czuję się jakaś wadliwa. Kto by chciał się ze mną spotykać? Jak mam komuś powiedzieć, że rozpadły mi się więcej niż dwa małżeństwa? Czy automatycznie nie pomyśli, że jestem nienormalna lub chora? Mam zupełnie przechlapane i nie wydaje mi się, by mogło być kiedyś lepiej”.
- Summer opowiadała: „Jeśli chcę poczuć potworny ból i wstyd, myślę o historii moich związków. To mnie zawsze rozwala. Zwykle staram się o tym nie myśleć, a nawet nie dopuszczam tych spraw do świadomości. Czuję, że jestem zupełnie nie do pokochania”.
- „Nie żartuję, posłuchaj tylko – mówiła Karla, gdy zajmowałyśmy się jej cierpieniem mającym podłoże w nieudanych związkach. – Gdy przedstawiłam matce mojego narzeczonego, podała mu rękę i powiedziała: «Powodzenia, mam nadzieję, że pójdzie panu lepiej niż poprzedniemu». Jak można się wyzwolić z tego wstydu przynieszonego przez nieudane związki?”

Dlaczego wybieramy tych, których wybieramy

Córka narcystycznej matki zwykle wybiera na męża kogoś, kto nie jest w stanie zaspokoić jej emocjonalnych potrzeb. Nawet jeśli intuicja podpowiada nam, że coś jest dla nas niewłaściwe, potrafimy zamknąć się na te podpowiedzi. Gdy rozkwita nadzieja na miłość, zagłuszamy intuicyjne przeczucia.

W ciągu wielu lat pracy i rozmów z córkami, które doznały w dzieciństwie deprivacji macierzyńskiej, przekonałam się, że mamy doskonałą intuicję, ale towarzyszy jej szczególny rodzaj głuchoty. Rozpaczliwie poszukując miłości, której brakowało w dzieciństwie, córka postanawia nie zwracać uwagi na zapalające się lampki ostrzegawcze. Wiemy. Ale nie słuchamy. W procesie zdrowienia nauczysz się lepiej wsłuchiwać w swój własny wewnętrzny głos, który może trafniej kierować poczynaniami.

Wybór partnera odbywa się w znacznym stopniu na poziomie nieświadomym. Ludzi przyciąga to, co dla nich znane. Jeśli nie przepracowałaś swojej relacji z matką, najprawdopodobniej zwiążesz się z kimś, kto odgrywa znany ci z własnej historii wzorzec zachowań matka-córka. Poza tym mamy skłonność do wybierania partnerów, którzy funkcjonują na tym samym poziomie emocjonalnym co my.

Jeśli masz skłonność do zależności, to w taką relację wchodzisz ze swym partnerem: dasz mi wsparcie, a ja będę od ciebie zależna. Postrzegam cię jako osobę, która może dla mnie wiele zrobić. Jesteś w stanie się mną zaopiekować. Masz pieniądze, prestiż, pochodzisz z dobrej rodziny, jesteś przystojny, masz się czym pochwalić – spełniasz moje kryteria.

Jeśli jesteś współzależna, twoja relacja z partnerem wygląda następująco: zaopiekuję się tobą totalnie, aż do

zatracenia umiejętności opieki nad sobą samą. Postrzegam cię jako osobę, przy której mogę się czuć potrzebna. Potrzebujesz mojego wsparcia, mojej opieki, mojego matkowania. Potrzebujesz mojej miłości, ponieważ nie doznałeś jej w dzieciństwie, potrzebujesz, żebym tobą pokierowała. Jestem ci potrzebna i to mi daje niezwykłą satysfakcję.

Zdrowe związki uczuciowe opierają się na zależności wzajemnej, w której oboje partnerzy na zmianę troszczą się o siebie, ale zasadniczo funkcjonują jako niezależni dorośli ludzie. To znaczy, że nikt nie jest ani zależny, ani współzależny od drugiego. W związkach zależnych i współzależnych żadne z partnerów nie kocha drugiego ze względu na to, kim ta osoba jest; partnerzy odgrywają role i postępują zgodnie z wypaczoną definicją miłości. Dorosła córka narcystycznej matki często podejmuje błędne decyzje z powodu nierozwiązanej kwestii swych potrzeb. Związki oparte na potrzebach zwykle nie są satysfakcjonujące, ponieważ nikt nie jest w stanie zaspokoić potrzeb dorosłego, niezaspokojonych w jego dzieciństwie. Jednak dopóki córki narcystycznych matek same nie rozwiążą problemu własnej wewnętrznej pustki, oczekują, że ktoś inny zdoła wypełnić je brakującym poczuciem wartości, kompetencji i miłości.

Bardzo często dorosłe córki wybierają partnerów, którzy nie potrafią zaspokajać nawet ich elementarnych potrzeb emocjonalnych, ponieważ nieświadomie chcą osoby niezdolnej do bliskich relacji uczuciowych i pełnego oddania. Taki układ jest im znany, wydaje się bezpieczny i przewidywalny. Dopóki nie podejmą procesu zdrowienia, same nie do końca rozumieją swoje uczucia i dlatego potrzebują partnerów, którzy także niechętnie zagłębiają się w świat emocji.

Gdy emocjonalne potrzeby bliskości pozostają niezaspokojone, kobieta, zamiast przyznać, że dokonała błędnego wyboru, często rozpoczyna grę obwiniania. Jeśli

to brzmi znajomo, to uważaj. Nie wpadnij w narcystyczną pułapkę postrzegania partnera jako kogoś wyłącznie dobrego albo złego. Jeśli przeobrazisz swojego wyidealizowanego partnera we wcielone zło, możesz postanowić go porzucić, nim on porzuci ciebie. Lęk przed odrzuceniem jest bardzo silny, gdyż znasz ten stan - zostałaś odrzucona. Choć fizycznie miałaś rodziców, emocjonalnie czułaś się porzucona. Jeśli jesteś typem zależnym, trudniej ci będzie wycofać się ze związku. Możesz trwać w nim pomimo doznawania przemocy czy innych szkodliwych wpływów, przekonana, że na nic lepszego nie zasługujesz. Jeśli partner cię porzucił, to może ci być wyjątkowo trudno pozbierać się po tym doświadczeniu straty i odrzucenia, ponieważ odnawia ono wspomnienie dramatycznych doświadczeń z matką.

Związek współzależny

Kobiety ambitne często, zresztą nieświadomie, wybierają mężczyzn, którzy wymagają opieki. Przyciąga ich dynamika typu „Co mogę dla ciebie zrobić?” Córka wykorzystuje swoje doskonale ugruntowane umiejętności opiekowania się matką i zaspokajania jej potrzeb i zostaje opiekunką już na zawsze. Gdy wiąże się z mężczyzną, którym może się w jakimś sensie zaopiekować, czuje się pewnie, na właściwym miejscu, sytuacja jest jej znana i emocjonalnie bezpieczna. Mężczyzna, który jest od niej zależny, nie porzuci jej. Kobieta ma natomiast nadzieję, że w zamian za opiekę on wypełni jej pustkę. Oczywiście, to się nigdy nie dzieje. Zwykle przebieg wydarzeń jest następujący: im bardziej wymagający, zależny lub niedojrzały jest mężczyzna, tym bardziej przypomina kobiecie własną matkę, która także miała ogromne potrzeby i domagała się wszystkiego, co jej się „słusznie” należało. Z czasem narasta w niej żal i złość, gdy ma poczucie, że zadanie to ją przytłacza. Ze wszystkich sił stara się zaspokajać potrzeby

partnera i wciąż żywi nadzieję, że ten kiedyś jej się odwdzięczy, ale taka sytuacja nigdy nie następuje. W końcu zaczyna mieć tego dość.

Dorośla córka tak naprawdę nie ma zaufania do zależnego od niej partnera ani do jego zdolności nawiązania bliskiego związku, ponieważ na pewnym poziomie dobrze wie, że wybrała go *właśnie dlatego*, że nie jest zdolny do pełnego otwarcia się czy intymnego emocjonalnego kontaktu. Stłumiła własną potrzebę uzyskania potwierdzenia siebie samej i nadzieję na autentyczny, pełen miłości związek. On nie potrafi kochać jej za to, kim ona jest, toteż ona stale czuje się sfrustrowana i smutna. Szuka miłości, ale nie potrafi jej znaleźć, dopóki nie skończy procesu zdrowienia.

Aby dobitniej pokazać, co dzieje się w życiu takiej pary, podczas terapii posługuję się porównaniem do gry w koszykówkę. Wyobraź sobie boisko otoczone trybunami. Współzależna, zwykle ambitna kobieta biega po całym parkiecie, zdobywając punktowane rzuty do obu koszy, a jej partner siedzi na ławce, kibicuje i ma nadzieję, że ona wygra mecz dla dwojga. Po pewnym czasie kobieta jest zmęczona, sfrustrowana, zła i chce przerwać rozgrywkę. Partner na trybunach z jednej strony jest zadowolony, że ktoś odważa za niego robotę, ale z drugiej strony jego samoocena od tego nie wzrasta, bo przecież nie wnosi on żadnego wkładu do wyniku meczu.

- Betsy wykonała większość trzypunktowych rzutów w swym małżeństwie. „Mam dużą tolerancję wobec zachowań odbiegających od normy. Megawspółzależność! Teraz to widzę wyraźnie. Jak się zastanowić, to tolerowałam mojego drugiego męża, bo był bierny i miły. Miałam więcej energii i obycia towarzyskiego i to ja nas utrzymywałam, a on mnie wykorzystywał. Był narcyzem i miał narcystyczną ranę. A ja pracowałam za dwoje i zajmowałam się wszystkim.

Ciągle był zwalniany za konflikty z kolegami. Co chwilę pisałam mu CV i pomagałam znajdować pracę. Z perspektywy czasu widzę, że nie doceniał tego, co dla niego robiłam. Wcale się nie starał. Nigdy nie powiedział «przepraszam». A mnie to nawet nie przeszkadzało. Ignorowałam to i robiłam swoje. Mam bardzo niskie oczekiwania wobec innych. W związku czuję się komfortowo już przy podziale 80/20, nie wymagam 50/50. Zawsze więcej daję, niż dostaję.”

- Daria mówiła: „W moich relacjach miłosnych widzę taką prawidłowość, że najważniejszy jest w nich aspekt fizyczny. Jeśli nie uczestniczę w związku w możliwie najbardziej erotyczny sposób, mam poczucie, że nie zaznam miłości od mojego chłopaka. Moja wartość wynika z tego, co robię dla niego w łóżku. Nauczyłam się tego od matki. Zawsze była bardzo piękna. Ubierała się dla ojca. Ładnie pachniała, nosiła seksowną bieliznę, używała różnych zabawek erotycznych. Starła się dobrze wyglądać dla ojca. On kupował «Playboya», a ona przeglądała go razem z nami. Seks był bardzo ważny w ich związku. Nauczyła mnie, że będę oceniana przez mężczyznę na podstawie tego, co mogę dla niego zrobić”.
- W każdym ze związków Coral zawsze bardziej się starała niż jej mężczyzna. „To ja wszystkim się zajmowałam, gdy były kłopoty. Zawsze jestem odpowiedzialna za wszystko. Moim zdaniem wzięłam znacznie więcej obowiązków na siebie niż druga strona.”
- „Mój schemat wygląda tak, że zawsze wybieram mężczyzn, których mogę w pełni kontrolować - mówiła Charlene. - Tacy nie mogą mnie zranić. Wybieram ludzi poniżej mojego poziomu albo mających mniej osiągnięć ode mnie. Gdy wychodziłam za mąż, krzyczałam

wewnętrznie: Nie, nie, nie! Wiedziałam, że nie powinnam, ale wcale mnie to nie powstrzymało.”

- Marlene opowiadała: „Zawsze wiązałam się z popapranymi facetami, którzy mnie potrzebowali. Mój ostatni chłopak próbował się zabić, gdy z nim zerwałam, i musiał być hospitalizowany. Zawsze wiązałam się z takimi, którym się nie szczęściło. To samo mam z koleżankami, wszystkim udzielam porad”.
- 64-letnia Kate mówiła tak: „Nigdy nie tworzyłam związków według dobrego wzorca. Wybierałam niewłaściwych mężczyzn. Mój pierwszy mąż był agresywny i maltretował mnie fizycznie i emocjonalnie. Drugi był alkoholikiem i narkomanem, a trzeci jest narkomanem i przestępcą. Poświęcam się dla swojego mężczyzny, opiekuję się nim i próbuję wszystko trzymać w kupie. Często dochodzę do takiego punktu, że już naprawdę mam dość, a mimo to dalej się nim opiekuję. Staram się mu zaimponować i zalać go potokami miłości w nadziei, że wtedy i on mnie pokocha”.
- Margie jest singielką i profesjonalistką. „Moje związki są zawsze pozbawione emocji. Bardziej przypominają interesy niż więź emocjonalną. Nie dają poczucia spełnienia. Zawsze mam wrażenie, że tej drugiej osobie brakuje czegoś, co mogę znaleźć gdzieś indziej. Czasem miewam poczucie uwięzienia. Jestem współzależną wieczną opiekunką, a zawsze marzyłam, by być tą zależną.”
- 72-letnia Dee Dee wspominała swe małżeństwo i wychowywanie dzieci. „Nauczyłam się współzależności. Widzę to teraz i w relacji z mężem, i z dziećmi. Jeśli tylko zrobię to albo tamto, to będą mnie bardziej kochać. Mam poczucie, że straciłam tożsamość, i dopiero teraz się powoli odnajduję. Mój mąż nie ceni mnie za to, kim jestem, tylko za to, co dla niego robię. Zawsze starałam się zadowalać innych,

dbać o to, żeby był spokój i harmonia, żeby wszyscy mieli się jak najlepiej i nikt się nie denerwował.”

Dopóki kobieta nie odkryje własnej tożsamości i nie upomni się o nią, przeraża ją możliwość spotkania kompetentnego mężczyzny, który mógłby zaspokoić jej potrzeby, podczas gdy ona zaspokajałaby jego. Zdrowy, dojrzały mężczyzna nie chce, by go kontrolowano czy mu matkowano, i chce dawać w zamian za to, co dostaje. Wie, co to jest zależność wzajemna. Natomiast kobieta współzależna musi zrozumieć, że jej zachowania współzależne są w gruncie rzeczy mechanizmem obronnym przed jej własną zależnością. To jej sposób wypierania się potrzeb zależności oraz próba demonstrowania siły, kontroli i tego, że nikogo nie potrzebuje, podczas gdy w rzeczywistości potrzebuje, zresztą jak wszyscy.

Kobiecie współzależnej jest o wiele łatwiej przyjąć do wiadomości swoje problemy i stawić im czoło niż kobiecie zależnej, ponieważ współzależna sprawia wrażenie silniejszej i bardziej kompetentnej, gdy biega po boisku i zdobywa kolejne punkty. Kto by chciał się przyznać, że jest zależny? Czyż nie lepiej brzmi: „Jestem opiekunką” niż „Chciałabym, żeby ktoś się mną zaopiekował”? Osoby zależne nie przyznają się otwarcie do tej tendencji u siebie, dlatego też trudniej jest im dotrzeć do tej części narcystycznej spuścizny.

Jednak dla większości współzależnych kobiet prawdziwym odkryciem jest zrozumienie, że ich zachowania typu współzależności są tylko maską głębszych niezaspokojonych potrzeb. Postrzeganie siebie jako osoby silniejszej niż w rzeczywistości pomaga im tłumić ból. Niemniej w procesie zdrowienia współzależne kobiety dostrzegają swoje problemy zależności.

Związek zależny

Córki nawiązujące związki zależne poszukują partnera, który wypełni ich pustkę emocjonalną pozostawioną przez narcystyczną matkę. Partner staje się postacią zastępującą matkę i w ramach związku realizuje rolę „co ty możesz zrobić dla mnie”.

Związki przechodzą różne stadia. Pierwsze można określić jako fazę zauroczenia, znalezienia się w siódmym niebie. Zależna córka jest przeszczęśliwa. Znalazła kogoś, kto się nią zaopiekuje i da jej to wszystko, czego nie dostała w dzieciństwie – marzenia się spełniły! Na początku wszystko wygląda idealnie, ponieważ kobieta starannie unika konfliktów i przekazuje wszelką kontrolę partnerowi. Cóż może być lepszego? W dzieciństwie nie doświadczyła miłości, a teraz jej wyśniony rycerz spełni jej wszystkie marzenia!

W końcu jednak wyśniony rycerz okazuje się fatalną pomyłką. Zależna kobieta nieświadomie wybrała sobie na partnera mężczyznę, który wedle wszelkiego prawdopodobieństwa stanie się współzależny. W końcu stłamsi go swymi nadmiernymi wymaganiami, zazdrością i niepokojami. Będzie się domagała, by nie odstępował jej na krok i zaspokajał wszystkie jej oczekiwania, zwłaszcza emocjonalne. Gdy on nie jest w stanie temu podołać, ona się złości, tak jak to robiła jej matka, co dla jej partnera jest niezrozumiałe i frustrujące. Córka także cierpi, odtwarzając swą relację z narcystyczną matką, tyle że tym razem z jej pozycji. Odczuwa to samo rozczarowanie i pustkę, jakich doznawała w dzieciństwie, i obwinia męża, że nie jest dla niej dość dobry. Jej poczucie uprawnień uaktywnia się i, tak jak wcześniej matka, teraz ona sama łaja partnera: „Jeśli mnie kochasz, to zrobisz to dla mnie, bo na to zasługuję!”

- Lise wspominała, że we wczesnej młodości nie wiązała się z nikim na poważnie, ale miała licznych partnerów. „Nie dopuszczam nikogo zbyt blisko. Gdy wyszłam za

mąż w wieku 31 lat, interesowało mnie jedynie, co mąż może dla mnie zrobić. Ponieważ nie spełnił moich oczekiwań, to go zostawiłam. Wszystko musiało być tak, jak ja sobie życzyłam.”

- 44-letnia Sarah Jo mówiła: „Moja pustka ujawnia się w moich związkach. Znika na etapie wzajemnego zauroczenia, ale potem wraca. To takie cielesne doznanie – czuję fizyczny ciężar na piersiach. To nie jest sprawa kardiologiczna, miałam badania. Odnoszę wrażenie, jakbym dosłownie miała tam dziurę”.
- 30-letnia Dawn powiedziała: „Wybieram mężczyzn, którzy nie potrafią mnie kochać – typy emocjonalnie niedostępne. Matka też tak miała. Tylko ja to robię na większą skalę ilościową. Z moją babcią było tak samo. A potem muszę się bardzo starać, żeby nie okazywać zbyt wielu potrzeb, gdy do głosu dochodzi moja zależność”.

Choć prześledziliśmy wyraźne schematy zachowań dorosłych córek zależnych i współzależnych, trzeba pamiętać, że możliwe jest płynne przechodzenie między jednym a drugim stylem zachowań w zależności od tego, na jakim etapie emocjonalnego spektrum znajdujesz się w danym momencie. Może to dotyczyć jednego związku lub możesz przyjmować różne role w odniesieniu do różnych mężczyzn. Brzmi to trochę niejasno, ale najlepiej rozumieć to w ten sposób: pewne potrzeby córki narcystycznej matki nie zostały zaspokojone, wykazuje więc ona określone niedobory. Zachowania znamionujące współzależność są maską kryjącą te niedobory, a ukazującą jedynie siłę i kompetencje. Natomiast w sytuacji zwiększonego stresu niedobory te się ujawniają i przyjmują znamiona zachowań zależnych.

Samotniczka

Samotność ma wiele obliczy, jedno zdrowe, inne nie. W ramach procesu zdrowienia często zaleca się córkom narcystycznych matek, aby spędziły pewien czas w samotności, co pozwala skupić się na sobie i nauczyć się samej zaspokajać własne potrzeby. Kobieta być może będzie musiała na trochę zwolnić tempo swojego życia, aby osiągnąć zdrowy stan bycia w pojedynkę. Nawet jeśli jest zamężna lub w związku, powinna spędzić trochę czasu sama, aby nauczyć się rozpoznawać swoje autentyczne „ja”.

Natomiast niezdrowym rodzajem samotności jest taki, który wynika ze stwierdzenia córki narcystycznej matki, że jest zbyt poturbowana czy niegodna miłości, by być w związku. Zwykle taka kobieta ma za sobą serię nieudanych relacji i dała za wygraną. Pragnie w swoim życiu miłości, ale uważa, że nic nie jest w stanie zmienić, dlatego postanawia dalej po prostu żyć sama. Myśl o związku napawa ją lękiem, bo zdaje sobie sprawę, że przekazy matki uszkodziły jej „partnerski radar”, a lęk ten uniemożliwia jej odkrycie, czego pragnie od intymnego związku. Unika randek; jest osamotniona, ale dalej trwa w samotności, a poczucie, że „nie jest dostatecznie dobra”, staje się jej życiową mantrą.

- 59-letnia Marcia ufa tylko swojemu psu. „Złości mnie, że spędziłam najlepsze lata w niezdrowych związkach, próbując zyskać miłość i akceptację, których odmówiła mi matka. Tylko dlatego, że poniosłam porażkę na wszystkich frontach, dostrzegłam, że przez cały czas odtwarzałam niezdrowe relacje z dzieciństwa. Mam już prawie sześćdziesiąt lat, taki szmat życia minął i jestem teraz praktycznie samotna. I wiesz co? Tak zostanie! Wszystko inne wiąże się ze zbyt wielkim ryzykiem.”

Swego czasu ja też podobnie się czułam. Wiem jednak teraz, że ta kobieta powinna dokończyć proces zdrowienia. Gdy to zrobi, świat zacznie wyglądać zupełnie inaczej. Mówię moim klientkom, że nie będą zdolne zaufać

mężczyźnie, dopóki nie nauczą się zaufać samej sobie i swojemu „radarowi partnerskiemu”. Aby ufać innym, konieczne jest elementarne zaufanie do siebie. Rozwiązaniem dla takiej osoby jest wytrwała praca nad odnowieniem własnego „ja”. Pokażę ci kilka sposobów na ożywienie w sobie wiary we własną intuicję.

Innym typem samotnej osoby jest taka, która po zakończeniu procesu zdrowienia podjęła świadomą decyzję, aby spędzić resztę życia jako singielka. Nie paraliżują jej żadne lęki przed nawiązaniem więzi i jej decyzja jest w pełni właściwa. Nie znam wielu takich kobiet, ale te, które poznałam, są całkowicie spełnione; podjęły trafną dla siebie decyzję. Któż może z tym dyskutować? Nawet jeśli większość z nas nie wybiera takiej drogi, może to być w pełni zdrowe rozwiązanie.

Zespół stresu pozwiązkowego

Ona nie umiała kochać mnie i ja nie potrafię kochać ciebie.

- Sidda Walker, *Boskie sekrety* siostrzanego stowarzyszenia Ya-Ya ³⁹

- 38-letnia Savannah relacjonowała: „Gdy poznałam mojego męża, nie potrafiłam dopuścić go do emocjonalnej bliskości. Trzeba było lat, żebym zaczęła odczuwać do niego miłość, jaką czuję teraz. Nie potrafiłam go kochać tak jak obecnie. Ani moich dzieci. Wiele czasu mi zajęło nauczenie się miłości. Czułam ją do mojego kota, ale nie do ludzi. Wszystkie uczucia były odrętwiałe, nawet te dobre”.

Podsumowując, córki narcystycznych matek muszą stawiać czoło poważnym trudnościom w swoich związkach, w tym wstydomi i poczuciu bycia nie dość dobrą. Nieudane związki często są głównym powodem, dla którego zgłaszają się na terapię. Nie rozumieją, dlaczego wciąż popełniają te

same błędy, i boją się, że są niejako skazane na „głupotę” przy wyborze partnera. Być może sama wiesz, jakie to bywa bolesne dla ciebie, dla siostry czy koleżanek. Wiele moich klientek pojawia się na terapii przygnębionych i pozbawionych wiary w możliwość zmiany, ale zawsze z radością informuję je, że jak najbardziej jest dla nich nadzieja. Gdy kobieta podejmie decyzję, aby zainwestować w siebie, stanąć oko w oko z ranami z dzieciństwa i swojej przeszłości oraz przejść proces zdrowienia (omawiam go w trzeciej części książki), sprawy zaczynają przybierać inny obrót. Kiedy nauczysz się przerywać kompulsywne powtarzanie szkodliwych zachowań, oddzielisz się od matki, zbudujesz własne, odrębne poczucie „ja” i uwolnisz się od szkodliwych uwewnętrznionych przekazów, wówczas wyruszysz w zupełnie nową, optymistyczną, zdrową podróż. Moja klientka Kimberly tak to ujęła:

- „Przepracowałam głębokie rany narcystycznego traktowania w dzieciństwie i teraz wiodę szczęśliwsze życie z sobą samą, synem, mężem i rodziną. Zrezygnowałam z nadziei na zaskarwienie sobie miłości mojej matki. Ale w zamian moje serce jest przepełnione miłością obfitszą i gorętszą, niż kiedykolwiek mogłam sobie wyobrazić.”

Jesteśmy już prawie gotowe do tego, by przejść do części poświęconej zdrowieniu i dowiedzieć się, jak Kimberly oraz inne kobiety dokonały w swoim życiu zmiany. Zanim to jednak zrobimy, musimy się przyjrzeć jeszcze jednemu obszarowi: co się dzieje, gdy same zostajemy matkami.

ROZDZIAŁ 9

RATUNKU, ZMIENIAM SIĘ WE WŁASNĄ MATKĘ!

CÓRKI W ROLI MATKI

Modłę się tylko, żeby oszczędności, które gromadzę, poszły na wykształcenie dzieci, a nie na ich terapię.

- Bonnie, 38 lat

Urodzenie dziecka to doświadczenie, które przebudowuje całe nasze życie. Gdy twoje pierworodne dziecko przyjdzie na świat, zyskujesz nowy status „rodzica”, który przysługuje ci już na zawsze. Dla większości kobiet z doświadczeniem urodzenia dziecka wiążą się upajające emocje oraz dalekosiężne wizje przyszłości. U wielu córek narcystycznych matek narodzinom dziecka towarzyszy jednak lęk i niepokój.

Lęk dotyczy tego, że - tak jak nasze matki - możemy emocjonalnie osierocić swoje dzieci lub skrzywdzić je w inny sposób. Martwisz się, że nie staniesz na wysokości zadania - czy to dlatego, że nosisz w sobie to dokuczliwe przekonanie, czy też dlatego, że masz świadomość braku u siebie pewnych umiejętności potrzebnych rodzicowi. Być może nie ukształtowała się jeszcze w pełni twoja własna tożsamość. Niezależnie od przyczyn twój lęk jest jak najbardziej prawdziwy.

- Mattie zgłosiła się na terapię powodowana niepokojem związanym z oczekiwanym macierzyństwem. „Zajście w ciążę to najbardziej przerażająca rzecz, jaka mi się przytrafiła. Nie czułam potrzeby ciąży ani dziecka.

W ogóle nie jestem pewna, czy chciałam dzieci. Martwiłam się, że mogłabym być okropną matką, taką jak moja, maltretująca fizycznie i psychicznie. Czy mogę taka być? A co, gdyby okazało się, że jestem tak samo szalona jako ona?”

- U Kylie urodzenie dziecka przywołało wspomnienia z dzieciństwa. „Moja matka nie nawiązała ze mną więzi. Miałam poczucie, że nigdy mnie nie zauważała.” Kylie sądziła, że powinna dać swej córce to, czego sama nie dostała. „Kiedy tylko moja córka wydała jakikolwiek dźwięk – opowiadała – mówiłam do niej: «Widzę cię, Lacy, widzę cię».”
- Lavonda wspominała: „Gdy zaszłam w ciążę, byłam bardzo podekscytowana, ale także strasznie się martwiłam, że zaszkodzę swoim dzieciom. W ciąży chodziłam na terapię i chciałam odbyć poważną rozmowę z matką, ale terapeuta mi odradził. Bardzo chciałam, żeby matka mnie wysłuchała, ale w wyniku terapii zrozumiałam, że jest to mało prawdopodobne. Potwornie się bałam, że ja też będę narcystyczna. Nie chciałabym tak stłamsić swojego dziecka, jak moja matka zrobiła to ze mną”.
- W młodości Mia czuła się bardzo osamotniona. „Byłam sama, smutna, czułam w sobie pustkę, piłam i brałam narkotyki. Karmiłam się obrazami, że mam swoją własną rodzinę, i płakałam. Ale od kiedy rzeczywiście mam rodzinę, nie czuję się tak bardzo pusta. Wiem, że wypełniam swoją pustkę przez bycie matką, jakiej *pragnęłam*, a nie jaką *miałam*.”
- Sidney opowiada swoją historię: „Wciąż jeszcze mam obawy, że mogę się stać taka jak ona. Mój były mąż mówi, że mam pewne jej cechy. Kiedyś powiedział, że wyglądam jak ona, bo paliłam cygaretkę. Powiedział: «Jesteś tak samo pretensjonalna jak twoja matka». Nigdy już nie tknęłam cygaretek. A wtedy tylko

zbladłam i zgasłam. Mam tylko nadzieję, że mój styl rodzicielski nie przypomina stylu mojej matki”.

Lęki i obawy dotyczące macierzyństwa są normalne, ale te kobiety przeżywają niepokoje, które znacząco wykraczają poza to, co trapi większość przyszłych mam. Oczywiście zależy nam na tym, żeby właściwie opiekować się swoimi dziećmi, i żadna z nas nie chce przekazać im własnych obciążeń. Przerwanie cyklu dziedziczenia nie jest łatwe, zwłaszcza jeśli nie masz odpowiedniego wzorca w osobie swojej matki. Córki narcystycznych matek często mają poczucie, jakby wychowując swoje dzieci, wycinały nowy, własny szlak miłości w dziewiczej puszczy.

Jeśli stwierdzisz, że popełniłaś jakiś błąd w swoich działaniach macierzyńskich, nie panikuj. Nie musisz się bać, nawet jeśli przejęłaś lub odziedzyczyłaś niektóre narcystyczne cechy rodzicielskie. To nie znaczy, że jesteś narcyzem. Możesz się zmienić. Będzie najlepiej dla ciebie i twojej rodziny, jeśli pozwolisz sobie na świadomość potencjalnych błędów, które możesz popełnić lub już popełniłaś, i będziesz pracować nad ich naprawą. Celem tego rozdziału jest przyjrzenie się takim pułapkom, przed którymi wiele z nas staje.

Ostrzeżenie: ryzyko pójścia w przeciwną stronę

Jeśli córka przechyli się na drugi biegun zachowań i wybierze model macierzyństwa odwrotny do tego, jakiego zaznała od swej matki, musi się liczyć z ryzykiem stworzenia dokładnie takiej samej dynamiki, jakiej stara się uniknąć. Kluczem do sukcesu jest znalezienie rozwiązania pośredniego, w którym możesz realizować się jako kochająca matka i zachować swoje własne wartości.

Zwykle, gdy chcemy coś zmienić, myślimy w kategoriach czarno-białych. Powiedzmy, że chcesz pracować nad swoimi

wybuchami złości i zachowaniami agresywnymi. Przełączasz się na przeciwny biegun spektrum emocjonalnego i zaczynasz zachowywać się w sposób bierny, pokorny, cichutki i nieasertywny. Wybuchy złości wskazują, że tłumisz uczucia tak długo, aż tracisz nad nimi kontrolę, i wtedy eksplodują. Przypuszczalnie bierność i brak asertywności także oznaczają, że nie uzewnętrzniasz swoich uczuć. Twoim celem powinno być znalezienie rozwiązania pośredniego i wypracowanie asertywności, to jednak wymaga trochę czasu.

Jeśli chcesz być matką inną niż twoja, pamiętaj, że to wyjście pośrednie musi opierać się na twoich własnych wartościach i przekonaniach, ale może także zawierać pewne przekonania twojej matki. Na przykład być może tak jak ona jesteś przywiązana do czystości w domu albo zamierzasz kontynuować przynależność do tej samej grupy wyznaniowej, albo jesteś głęboko przekonana o znaczeniu edukacji, ale pragniesz też być szczególnie wrażliwa na emocjonalne potrzeby swojego dziecka, czym wedle wszelkiego prawdopodobieństwa diametralnie różnisz się od swojej matki. Nie możesz wylać dziecka z kąpielą i pod każdym względem postępować odwrotnie niż ona. Jeśli tak zrobisz, uznasz nieco później, że to był błąd.

Jeśli na przykład miałaś matkę pochłaniającą, możesz postanowić, że nie chcesz zagłaskiwać swojego dziecka, i w rezultacie będziesz się zachowywać zupełnie odwrotnie, co sprawi, że dziecko może się poczuć ignorowane na jakimś poziomie. Jamie bardzo starała się nie przytłoczyć swojej córki, co miało taki skutek, że pierwszego dnia w zerówce jej zaledwie pięcioletnia córeczka rozplakała się w klasie. Chciała, żeby mama przez chwilę posiedziała z nią w sali, jak robili niektórzy inni rodzice. Jednak Jamie, pragnąc uniknąć bycia nadopiekuńczą matką, tak jak jej własna, popadła w drugą skrajność.

Jeśli natomiast miałaś matkę ignorującą, możesz pragnąć obdarzyć swoje dziecko takim ogromem uwagi, że

przerodzisz się w matkę pochłaniającą. Rosaline stwierdziła, że nie jest w stanie choćby na chwilę zostawić swej córki samej. „Musiałam uczestniczyć we wszystkim, co robiła, bo bałam się, że pomyśli, że wcale mnie nie obchodzi, tak jak ja się czułam przy swojej matce. Naprostowała mnie dopiero, gdy mając dwanaście lat, powiedziała, żebym zorganizowała sobie jakieś własne życie, bo ma mnie już powyżej uszu.”

Inny przykład może dotyczyć tego, w jaki sposób chwalisz dziecko. Sama nie byłaś chwalona czy motywowana, więc teraz przesadzasz z tym w odniesieniu do swoich dzieci. Terra stworzyła sytuację, w której jej córka z jednej strony ma poczucie wyjątkowości, ale z drugiej czuje, że nie dorasta do pochwał, którymi jest zasypywana. „Moja szesnastoletnia córka niedawno zalała się łzami. Natychmiast siadłam przy niej i zaczęłam jej mówić wszystkie wspaniałości, jakie przychodziły mi do głowy o tym, jaka jest cudowna. Dowiedziałam się wtedy, że «za bardzo ją chwale» i że czuje się jak oszustka, starając się mnie zadowolić, i że nigdy nie jest w stanie dorównać temu wszystkiemu, co o niej myślę. Cholera, chyba przedobrzyłam. Tak bardzo się starałam być inna niż moja matka.”

- Matka Marlene była bardzo surowa i odmawiała swoim dzieciom wolności wypowiedzi, przestrzeni czy decyzji, która jest tak potrzebna. Marlene postanowiła więc być wobec własnych dzieci skrajnie łagodna i doszło do tego, że wyrosły na osoby niemające żadnych hamulców i niezdolne do kontrolowania własnych zachowań. „Byłam zdeterminowana, by dać swoim dzieciom swobodę. Chciałam, żeby doświadczyły totalnej wolności, żeby nie były spętane i ograniczane tak jak ja w dzieciństwie. Jednak ta wolność doprowadziła dwie moje córki do konfliktów z prawem i tylu mandatów za przekraczanie prędkości i stłuczki, że niemal

zbankrutowałam przez opłaty za OC i naprawy. Zdaje się, że nie powinnam była dawać tak wielkiego luzu.”

To niełatwe sprawy. Wychowywanie dzieci jest trudne i oczywiście nikt nie wywiązuje się perfekcyjnie z zadań rodzicielskich, ale przytoczone historie pokazują, jak łatwo jest popaść w dysfunkcje, gdy myślimy, że postępujemy dokładnie odwrotnie do tego, jak nas wychowano.

Dawanie przykładu „nie dość dobrej”

Czasem potrafimy znaleźć wyjście pośrednie i nasz sposób postępowania z dziećmi to odzwierciedla. Jeśli to ci się udało, docień się za to; należy ci się. Jedną z poważnych przeszkód, które stają nam na drodze, jest zinternalizowane przekonanie, że same jesteśmy *nie dość dobre*.

Jeśli niesiesz w sobie ten niezdrowy przekaz, prawdopodobnie stajesz się jego przykładem także dla swoich dzieci. Niechcący pokazujesz im swoim zachowaniem, że czujesz się niewiele warta, a twoje dzieci, dorastając, będą nabierały takiego samego przekonania na własny temat. Może do tego dojść, nawet jeśli naprawdę tak nie uważasz i nigdy im tego nie mówisz. Pamiętaj, że dzieci więcej uczą się z tego, co obserwują, niż z tego, co im mówimy.

Jeśli jesteś wzorem kobiety, która nie dba o siebie lub trwa w niezdrowych związkach, czując, że nie zasługuje na nic lepszego, lub jeśli nie realizujesz własnych pasji, nie dziw się, że to samo dostrzeżesz u swoich dzieci. I na odwrót: jeśli wyznaczasz granice i bronisz swojej niezależności, twoje dzieci prawdopodobnie też będą to robić. To chyba najlepszy z możliwych powodów, żeby szczerze zaangażować się w proces zdrowienia.

Jak się pisze „empatia”?

Wiele córek, które nie doświadczyły empatii w relacji z matką, nie wie, jak obdarzać nią swoje dzieci. Zdolność empatii to najważniejsza ze wszystkich umiejętności rodzicielskich. Nic tak nie pomaga nam czuć się prawdziwym, dostrzeżonym i rozumianym jak czyjaś empatia, której doznajemy, gdy jest nam potrzebna.

Jeśli umiejętności tej nie nabyłaś w swoim domu, będziesz musiała przyswoić ją samodzielnie. Shay, refleksyjna, przenikliwa i świetnie wykształcona kobieta, wychowana przez ignorującą narcystyczną matkę, ma czworo dzieci i kochającego męża. Stawili się u mnie w komplecie na terapii rodzinnej, aby nauczyć się prawidłowych zasad komunikacji, do czego skłoniło ich wstrząsające samobójstwo w dalszej rodzinie. Wszyscy byli bardzo zaangażowani, ale szczególnie przejęta była Shay. Zdając sobie sprawę z własnych niezaspokojonych potrzeb w tej dziedzinie, nie miała pojęcia, jak okazywać empatię swoim dzieciom, które w czasie sesji powiedziały jej, że jest w tym „beznadziejna”. Shay wiele miesięcy pracowała podczas terapii nad rozwinięciem swojej zdolności empatii.

Czterdziestopięcioletnia Kami przyszła na terapię, aby rozwinąć zdolność okazywania empatii swojej siedemnastoletniej córce, która była w ciąży. Zdała sobie sprawę, że ma trudności we wspieraniu jej. Będąc bystrą kobietą, wychowaną przez narcystyczną matkę skupioną na kreowaniu własnego wizerunku, Kami odkryła, że za bardzo przejmuję się tym, co będą o niej myśleć znajomi i rodzina. Sama nie była narcystyczna i zdawała sobie sprawę z problemów swego dzieciństwa, jednak nie potrafiła wyzwolić się spod wpływu niektórych uwewnętrznionych przekazów. Wydawało się, że przemawiają do mnie dwie strony jej osobowości. Jedna odczuwała złość, upokorzenie i wstyd, wywołane postępowaniem córki, a druga była współczująca, kochająca i pragnęła postąpić jak należy. Oczywiście, Kami właśnie zrobiła to, co należy, szukając pomocy w rozwiązywaniu swoich starych problemów

i dostrajaniu się do potrzeb córki. Dziś Kami jest dumną babcią, a córka chwali jej zdolność niesienia wsparcia.

Moje dziecko, prymus

Nalepki z hasłem „Moje dziecko, prymus” to popularna etykiетка na zderzaki w USA, zastanawiam się natomiast, gdzie się podziały naklejki typu: „Moje dziecko ma złote serce”, „Moje dziecko jest uczciwe”, „Moje dziecko jest uprzejme”. Poważny problem, jaki dostrzegam dzisiaj w swojej praktyce klinicznej, polega na tym, że wielu rodziców nie potrafi lub nie chce dostroić się do tego, kim ich dziecko jest jako odrębna osoba. Będąc córką narcystycznej matki, powinnaś być świadoma powagi tego zagrożenia. Osiągnięcia twojego dziecka nie determinują, kim jest.

Czterdziestosiedmioletnia Abbie przyszła na sesję terapeutyczną zaniepokojona swoim synem, który grał na pozycji obrońcy w licealnej drużynie futbolowej, wyróżniał się w orkiestrze szkolnej, był jednym z najlepszych uczniów w roczniku i na dodatek był niezwykle przystojny. W końcu dowiedziałam się, że ten ideał został aresztowany i umieszczony w poprawczaku za to, że w czasie weekendowej imprezy nad jeziorem groził koledze pistoletem. Gdy poszła go odwiedzić, rozplakał się i powiedział, że odczuwał zbyt silną presję odnoszenia sukcesów w każdej dziedzinie, i zawsze wydawało mu się, że musi być najlepszy. Chciał po prostu pokazać, że jest normalnym chłopakiem, który czasem może porozrabiać. Choć takie „rozrabianie” to zdecydowana przesada, Abbie dostrzegła dzięki temu w swoim synu coś więcej niż tylko osiągnięcia oraz poznała jego lęki i niepokoje.

Dori martwiła się o córkę, ponieważ jej czternastolatka została właśnie zatrzymana za kradzież w sklepie. „Jak to możliwe, że to dziecko, prawdziwa gwiazda muzyki, robi

coś tak beznadziejnie głupiego jak podwędzenie czegoś w sklepie? W piątek ma recital. Jak mogła to zrobić?”

Oczywiście Dori powinna raczej zastanawiać się: „Jakich uczuć doświadcza moja córka? Co w swoim mniemaniu traci? Czy nie czuje się wartościowa? Musi być jakiś powód tego, że sabotuje swój talent, i chcę go poznać”. W tym momencie Dori miała sporo do nauczenia się na temat okazywania dziecku empatii.

Te dziwaczne rzeczy, zwane uczuciami

Bardzo łatwo jest o wyrozumiałość dla potrzeby autentyczności, dopóki własne dziecko nie okazuje autentycznych uczuć, które tobie wcale się nie podobają. Szczególnie trudno jest, gdy dziecko wyraża negatywne emocje na nasz temat. W trzeciej części książki będziemy mówić więcej o potrzebie pozwalania dzieciom na okazywanie rzeczywistych uczuć, ale już tu podam kilka przykładów tego, jak zabranianie im autentyczności może wpędzić rodzica w tarapaty.

Alexis, nauczona w dzieciństwie, jak unikać doznawania autentycznych uczuć, ma dwie córki, które popadły w narkomanię. Zgłosiła się na terapię z prośbą o pomoc, ale z córkami nigdy na ten temat nie rozmawiała. Zapytałam ją, czy kiedykolwiek komentowała przy córkach branie przez nie narkotyków. Odpowiedziała: „Och, nie, co niby miałabym im powiedzieć? Czy ja zresztą chcę to wiedzieć?”

Piętnastoletnia córka Fiony ostatnio poinformowała ją, że była molestowana seksualnie. Dziewczynka obawiała się opowiedzieć matce całą historię, bo sprawcą był członek rodziny. Fiona zgłosiła się na terapię, ponieważ trudno jej było dać wiarę słowom córki i miała ochotę zamieść całe to zdarzenie pod dywan. Pracowałam z nią nad tym, aby wysłuchała swojego dziecka i dotarła do sedna tego, co się wydarzyło. Brak autentyczności może być naprawdę niebezpieczny.

Moja córka, moja przyjaciółka

Może myślisz sobie: „Pragnę, aby moja córka została moją przyjaciółką. Marzę o takiej zażyłości. Nie zaznałam jej w relacji z matką. Proszę, nie mów mi, że to nieodpowiednie. Jak mogę to osiągnąć we właściwy sposób?” Nawet gdy twoja córka dorośnie, nadal musisz być dla niej matką. Nadal będziesz miała wobec niej obowiązki macierzyńskie, takie jak udzielanie wsparcia i rad, obdarzanie empatią i zrozumieniem. Dawanie tego wszystkiego tobie nie jest zadaniem córki.

Jane, matka trzech córek, przyprowadziła dwie starsze na terapię, ponieważ okazywały złość, której Jane nie rozumiała. Poprosiłam ją o opuszczenie pokoju, tak abym mogła porozmawiać sam na sam z dziewczynami. Gdy tylko wyszła, obie wykonały w jej stronę wulgarny gest. Wiedziałam, że będzie trzeba pracować nad ostrym konfliktem. Spodziewałam się, że dziewczyny nie dostały może wymarzonych komórek, samochodów, ciuchów czy swobody, ale prawda okazała się zupełnie inna. Powiedziały mi, że matka oczekiwała od nich, że pomogą jej wydzwignąć się z depresji, a one czuły się tym przytłoczone i bezradne. Mówiły, że codziennie po powrocie ze szkoły siedzą przy matce i wysłuchują jej żalów, płaczów oraz jęków i że mają już tego powyżej uszu. Jane wychowywała się pod opieką narcystycznej matki z objawami psychosomatycznymi, więc można było przypuszczać, że dzięki temu doświadczeniu nie powtórzy jej błędu, ale niestety zaczęła oczekiwać od dzieci, że będą zaspokajać jej emocjonalne potrzeby. Na szczęście łatwo było zaradzić tej sytuacji i Jane poddała się psychoterapii. Widać jednak, że nawet świadomość i wiedza nie zabezpieczają dorosłych córek narcystycznych matek przed wpadnięciem w pułapkę narcystycznych zachowań.

Sama dbaj o siebie, ale utrzymuj więzi z innymi

Choć zdrowa troska o siebie odgrywa kluczową rolę w procesie terapeutycznym córek narcystycznych matek, dbanie o siebie nie jest tym samym co zaabsorbowanie sobą samą. Troska o siebie nie pociąga za sobą lekceważenia uczuć innych ludzi. Znałam córki narcystycznych matek, które błędnie uznawały niezdrowe skupienie na sobie za przejaw troski o siebie, nawet jeśli rozumiały już, jak szkodliwe było uzewnętrzniane przez ich matkę przekonanie, że „wszystko kręci się wokół mamy”.

Marni miała w domu troje dzieci, ale uznała, że zamiast poświęcać im konieczny czas i uwagę, sama w ramach zdrowienia zajmie się sobą, kupi sobie elegancką odzież, zafunduje luksusowe podróże i sprawi kosztowną biżuterię. Gdy dzieci trafiły na terapię z powodu odreagowywania problemów i konfliktów z prawem, matka korzystała z uroków jakiejś pięknej plaży i się opalała. Dzieci były złe, ale i zaskoczone, bo nie było to dla matki typowe zachowanie. Marni wykonała już pewną część pracy w drodze do osiągnięcia zdrowego stanu, ale nie całkiem pojęła ten aspekt. Terapia rodzinna okazała się bardzo skuteczna, bo gdy tylko matka zorientowała się, co czują jej dzieci, włożyła autentyczny wysiłek w to, by zrozumieć, co powinna robić, aby pomóc sobie i im.

Zdrowa troska o siebie oznacza osiąganie spełnienia, co pozwala zachować energię, miłość i empatię dla innych. Znalezienie rozwiązania pośredniego polega na tym, aby zdać sobie sprawę, że nie jest to sytuacja zero-jedynkowa: nie chodzi o to, byś była wypełniona tylko sobą, ani o to, byś była zupełnie sobie pozbawiona.

W części trzeciej nauczysz się, jak to osiągnąć. Zrozumiawszy, jak narcyzm matki determinuje określoną szkodliwą dynamikę jej relacji z córką, która oddziałuje na

córkę jeszcze w jej dorosłym życiu, wreszcie jesteśmy gotowe, by wstąpić na ścieżkę ku uzdrowieniu.



CZEŚĆ TRZECIA

PRZERWANIE CYKLU DZIEDZICTWA

SZCZEGÓŁOWE WSKAZÓWKI PROWADZĄCE DO UZDROWNIENIA PRZEZNACZONE DLA CÓREK NARCYSTYCZNYCH MATEK

Kiedy rozumiesz już, jak wpływało na ciebie zachowanie twojej matki, możesz zacząć się uzdrawiać, postępując w taki sposób, który uwolni cię od cierpienia:

- Zaakceptuj ograniczenia swojej matki oraz odbądź żalobę po takiej matce, której nie miałaś, a którą pragnęłaś mieć.
- Oddziel się psychicznie od swojej matki i przeformułuj negatywne przekazy, które przyswoiłaś, nadając im pozytywny sens.
- Rozwiń i zaakceptuj własną tożsamość, uczucia i pragnienia.
- Wypracuj nową, inną, zdrową relację z matką.
- Podejmij pracę nad identyfikacją swoich cech narcystycznych i postanów, że nie przekażesz ich swoim dzieciom.

Następne rozdziały przeprowadzą cię przez kolejne etapy gojenia ran zadanych przez narcystyczną matkę. W części pierwszej zaczęłaś rozumieć i rozpoznawać problemy, z jakimi musi się zmagać córka narcystycznej matki. Część druga pomogła ci zobaczyć, jak te problemy towarzyszą ci w życiu dojrzałym, a teraz, w części trzeciej, dowiesz się, jak zaakceptować przeszłość, pozwolić sobie na przeżycie związanego z nią żalu,

przeprogramować uwewnętrznione negatywne przekazy,
przeformułować poglądy oraz przekonania i zmienić swoje życie.

ROZDZIAŁ 10

PIERWSZE KROKI

LICZĄ SIĘ UCZUCIA, NIE WYGLĄD

Żałuję, że w ocenie zdrowia psychicznego nie ma jednostki diagnostycznej „żałoba seryjna”. Nie jestem chora psychicznie. Zwykle po prostu jestem smutna i pogrążona w żałobie po wyobrażeniu matki, której tak rozpaczliwie mi brakowało.

- Sonny, 39 lat

Jako dorastające dziecko byłaś przypuszczalnie świetna w wypieraniu, tłumieniu i kompensowaniu własnych uczuć. Robiłaś to wszystko, aby nie pozwolić sobie na ich przeżywanie. Prawdopodobnie nadal to robisz. Twoje zdrowienie zacznie się w tym rozdziale. Zamierzam pokazać ci, jak odzyskać własne emocje i wzmocnić poczucie siebie.

Teraz, kiedy już dość dobrze rozumiesz dynamikę psychologiczną, której podlegałaś jako córka narcystycznej matki, oraz jak negatywnie wpłynęło to na twoje życie, przyszła pora, abyś pogodziła się z przeszłością, pozbyła się nierealistycznych oczekiwań wobec matki i przejęła odpowiedzialność za uzdrowienie swego życia. Nadszedł czas, abyś wprowadziła do swojego życia więcej spokoju i satysfakcji.

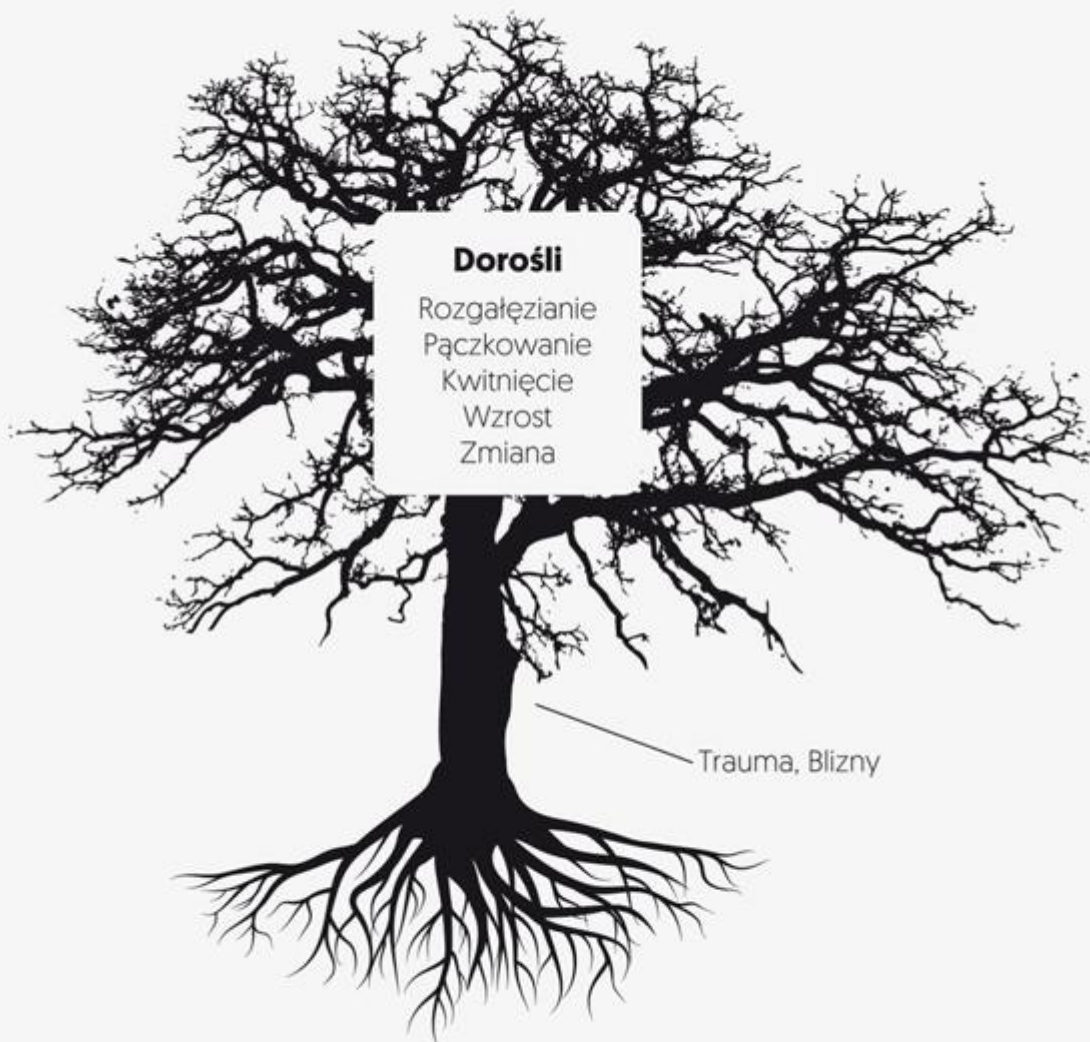
Przygotowałam dla ciebie i przedstawię w tym rozdziale program zdrowienia, który kiedyś zrealizowałam sama i nadal stosuję w pracy z klientkami. Jest skuteczny, jeśli wykonujesz zadane działania w podanej kolejności. Poczujesz się o niebo lepiej niż kiedykolwiek przedtem. Trzeba w tym miejscu zaznaczyć, że niemożliwe jest kompletne wygojenie blizn pozostałych po dziecięcych

traumach. Będziesz jednak nad nimi pracować, przetwarzać je i uczyć się obchodzić z nimi tak, aby poczuć się lepiej.

Porównuję nasze życie do drzewa. Każdy z nas, tak jak drzewo, ma korzenie (nasze wychowanie), długi, solidny pień (nasz rozwój) oraz gałęzie, które obsypują się kwiatami i rozrastają w dojrzałym życiu. Twój pień, czyli faza rozwoju, naznaczony jest bliznami, których nie da się usunąć; stanowią one część twojej tożsamości. Ale praca nad wyzdrowieniem pomoże zaleczyć głębokie rany, wypełnić je, opatrzyć balsamem i delikatnie zabliznić. Pomoże pozbyć się zadawnionego i nawracającego bólu, modyfikując postrzeganie pierwotnej traumy. Pozwoli rosnąć mimo i wbrew niej. Proszę, abyś nie poddała się zniechęceniu. W rzeczywistości świadomość, że nie musimy całkowicie pozbywać się tych ran, przynosi ulgę. To ważne, aby świadomie przyznawać się przed sobą do wszystkiego, co nas spotkało, bo przecież rany te rzutują na to, kim dziś jesteśmy. Nie determinują tego jednak, a pracując nad osiągnięciem zdrowia, odmawiasz przeszłości prawa do dyktowania ci, kim masz być. Akceptujesz i przyjmujesz do wiadomości własną przeszłość, ale nie zatrzymujesz się nad nią, tylko idziesz dalej.

Uważam, że proces zdrowienia zaczyna się z chwilą, kiedy przyjmujesz do wiadomości to, że twoja matka była narcyzem i że cię skrzywdziła. Wtedy możesz zacząć przeżywać żałobę po utracie życia i miłości, których nie doświadczyłaś. Nauczę cię, jak możesz obdarzyć się darem akceptacji i jak wykorzystać cenny czas żałoby. Zachęcam do dalszej lektury, aby się tego dowiedzieć.

Nasz rozwój



Dorośli

Rozgałęzianie
Pączkowanie
Kwitnięcie
Wzrost
Zmiana

Trauma, Blizny

Nasze korzenie

Rodzina pochodzenia i dziedzictwo wielopokoleniowe

Model trzech kroków zdrowienia

Krok 1

- Zbierz informacje
- Zidentyfikuj problem
- Zdiagnozuj problem
- Zrozum problem na płaszczyźnie poznawczej

Krok 2

- Przepracuj uczucia związane z krokiem 1
- Odbądź żalobę
- Czuj
- Przeprogramuj negatywne przekazy

Krok 3

- Dokonaj przeramowania [*reframing*]
- Zobacz w innym świetle
- Podejmij decyzję o zmianie
- Wprowadź zmianę

Trzy kroki procesu zdrowienia

Na proces zdrowienia składają się trzy kroki. Pierwszy polega na zrozumieniu problemu, zdiagnozowaniu go, zebraniu istotnych informacji. Dotyczy to także dowolnego innego problemu emocjonalnego czy psychicznego, jaki może cię w życiu dotknąć. Nad tym pracuje z tobą

terapeuta na początku relacji terapeutycznej. Ty już zrobiłaś pierwszy krok – czytałaś o swoim problemie i jego rozmaitych objawach oraz wpływie na decyzje życiowe. Jest to etap poznawczego czy intelektualnego zrozumienia problemu, który jest konieczny do przejścia następnych kroków.

W kroku drugim przetwarzasz uczucia związane ze zidentyfikowanym problemem. To właśnie jest treścią bieżącego rozdziału. Będąc córką narcystycznej matki, doznawałaś uczuć, które zwykle nie znajdowały przyzwolenia i akceptacji. Wcześniejsze części tej książki pomogły ci je zidentyfikować, a teraz nadeszła pora, aby nad nimi pracować.

Powiem ci coś ważnego, czego dowiedziałam się w ciągu dwudziestu ośmiu lat pracy terapeutycznej: większość ludzi chętnie przeskoczyłaby ten etap. Kobietom zwykle podoba się pierwsza część procesu zdrowienia, a wręcz uwielbiają trzecią. Co jednak jest zupełnie zrozumiałe, mamy skłonność do pomijania tego najważniejszego etapu, od którego zależy powodzenie całego przedsięwzięcia, ponieważ brodzenie w bagnach traumatycznej przeszłości jest bolesne. Nie jest łatwo przewyciężyć wyparcie i pozwolić sobie na doświadczenie bólu. Kto by chciał cierpieć?

- 31-letnia Lauren powiedziała mi podczas terapii: „Dlaczego tak strasznie mnie złości ujawnianie tego wszystkiego? Naprawdę źle zostałam potraktowana przez los. Dlaczego to mi się przydarzyło? Gdy opisywałam ci moją wymarzoną matkę, serce mi pękało. Jak czytałam ci pamiętnik, to myślałam, że oszaleję z bólu. Dlaczego nie doczekam się przeprosin? Nie chcę przechodzić przez proces zdrowienia. Chcę, żeby to się już po prostu skończyło!”
- 54-letnia Elyse stwierdziła: „Jako dojrzała osoba uczę się teraz wchodzenia w kontakt z własnymi uczuciami.

Z pewnością nie nauczyłam się tego od matki. Wciąż mam ją przed oczami, doskonale kontrolującą swoje uczucia. Zakładała ciemne okulary i przybierała kamienny wyraz twarzy. Gdy targały mną emocje, mówiła: „Przestań albo dostaniesz klapsa!”

Niemniej drugi krok jest konieczny. Na tym etapie nauczysz się radzić sobie z tym trudnym zwierzęciem, zwanym uczuciami. Nie jest to specjalnie przyjemne, ale naprawdę warto. Kiedy Lauren, Elyse, inne klientki i ja sama pozwalałyśmy sobie przeżywać żałobę, przekonaliśmy się, że wreszcie jesteśmy w stanie odpuścić.

Przepracowywanie uczuć to coś zupełnie innego niż zwykłe rozmawianie o nich. To jednocześnie rozmowa o traumie i odczuwanie zadawanego przez nią bólu w kakofonicznym, rozdzierającym koncercie rockowym. Można o czymś mówić w formie relacji i nie czuć związanych z tym uczuć, ale wtedy nie jest to przepracowywanie. Przepracowanie to jedyny sposób na uwolnienie twojego ciała od traumy. Mogę ci powiedzieć na przykład, że wybieram się na pogrzeb mojej babci, i podać wszystkie szczegóły dotyczące jej śmierci, ceremonii, wymienić, kto ma być z rodziny, wspomnieć o księdzu, kwiatach, podróży itd. Ale to jest tylko informowanie o pogrzebie i śmierci. To jest opisywanie wydarzeń. Gdybym miała przepracować te wydarzenia, opowiedziałabym ci o tych samych faktach, ale towarzyszyłoby temu moje poczucie straty i żałoby. Widziałabyś u mnie łzy i czuła ból, gdy opisuję sytuację i przedstawiam ci, jak na mnie wpływa. W tym rozdziale pomogę ci wejść w takie przeżywanie żałoby.

Jeśli ludzie przeskakują krok drugi, wówczas krok trzeci nie przynosi spodziewanego efektu. Uważam, że wiele programów terapeutycznych zawodzi właśnie dlatego, że ludzie omijają środkową, najtrudniejszą część. Musimy

posprzątać po traumie, zanim zdołamy nauczyć się postrzegać swoją sytuację w inny, zdrowy sposób.

Krok trzeci w skrócie polega na „przeramowaniu”, co w żargonie terapeutycznym znaczy spojrzenie na problem przez inne okulary, w nowy sposób. To jest przyjemna część procesu zdrowienia, bo zaczynasz inaczej widzieć sprawę i uwalniasz się od objawów oraz skutków traumy zadanej ci przez narcystyczną matkę. Podejmujesz własne decyzje, zupełnie inne od tych, które podejmowałaś wcześniej, czując się ofiarą krzywd. Zaczynasz wchodzić w kontakt ze swoimi autentycznymi uczuciami, wartościami, przekonaniem. Odnajdujesz prawdziwą siebie i pozwalasz sobie funkcjonować na własny sposób. To właśnie jest wolność i tego życzę każdej z moich czytelniczek.

Proces zdrowienia w skrócie

Przejdziemy teraz do szczegółów związanych ze zdrowieniem dziecka, które nie zaznało macierzyńskiego wsparcia. Oto pięć obszarów, które będą omawiane w tej części książki:

1. Przyjęcie do wiadomości ograniczeń, jakim podlegała matka, i pozwolenie sobie na przeżycie związanej z nimi żałoby.
2. Psychologiczne oddzielenie się od matki i przeformułowanie negatywnych przekazów.
3. Praca nad odkryciem autentycznego własnego „ja”.
4. Zdrowy sposób radzenia sobie z matką.
5. Leczenie własnych objawów narcystycznych i niezgoda na przekazanie ich swoim dzieciom.

Zacznijmy od akceptacji.

Przyjęcie do wiadomości

ograniczeń matki

Uświadomienie sobie, że własna matka nie była zdolna do obdarzenia cię prawdziwą miłością i empatią, może być szokujące. Jeśli kiedykolwiek wcześniej pozwoliłaś sobie na taką myśl, pewnie nie chciałaś jej przyjąć do wiadomości. Przecież matka powinna być najbardziej trwałym źródłem miłości, czułości i empatii, więc jeśli twoja mama ci tego nie zapewniała, najprawdopodobniej wypierałaś wiążące się z tym uczucia. Córki często obwiniają siebie za niezdolność matki do obdarzania ich miłością. Pamiętasz moją klientkę, która powiedziała: „Jeśli własna matka nie potrafi mnie kochać, to kto potrafi?” Zaakceptowanie ograniczeń matki jest trudne dla każdej córki.

- 25-letnia Martina przyznała: „Mój rozum już dał za wygraną i nie spodziewa się nawiązania pełnej miłości relacji z matką. Mam dowody gromadzone przez dwadzieścia pięć lat, ale w sercu wciąż jeszcze tli się nadzieja. Takie rozdwojenie. Kiedy jest dla mnie miła, gdy idziemy na zakupy po ubrania do pracy czy krzesła do domu, czy po próbniki kolorów, serce znowu się rozpala i marzy mi się, że może tym razem będzie inaczej”.
- Wiele córek nigdy nie porzuca nadziei. Trzydziestodwuletnia Sandy stwierdziła: „Zawsze pragnęłam mieć normalną matkę. Taką, która nie ubiera się jak dziwka, nie flirtuje z moimi chłopakami, normalnie spędza święta; taką, która kocha mnie i mojego chłopaka, daje nam to odczuć, chętnie uczestniczy w rodzinnych wypadach. Taką, która nie rywalizuje ze mną, której nie zagrażam i która jest dumna z moich osiągnięć i tego, co robię. Czy muszę się wyrzec tego wszystkiego?”

Zanim zaczniesz żałobę, musisz zaakceptować rzeczywistość, jaka była twoim udziałem. Myśl o tym w ten

sposób: nauczyciel, który pragnie nauczyć trzylatka czytać podręczniki uniwersyteckie, może poczuć się rozczarowany, może się złościć, a nawet wstydzić poniesionej porażki, dopóki nie przyjmie do wiadomości, że uczeń nie jest przecież w stanie wykonać tego zadania. Większość osób z narcystycznymi zaburzeniami osobowości nie jest w stanie obdarzać innych miłością i empatią, a ty nie masz innego wyjścia, jak tylko przyjąć to do wiadomości. Zaakceptowanie tego, że twoja matka ma w tym zakresie ograniczone możliwości, to pierwszy krok. Wyzbądź się wszelkich oczekiwań, że to może się zmienić.

Większość znanych mi córek przez znaczną część swego życia nie rozumiała tego, wciąż mając gorącą nadzieję, że następne spotkanie z matką będzie inne. Te nierealistyczne oczekiwania sprawiają, że córki raz za razem podejmują próby pozyskania matczynej miłości, za co w „nagrodę” doznają kolejnego rozczarowania, smutku, bólu, złości i zniechęcenia. W końcu mówimy przecież o twojej matce – o osobie, która była centrum twojego życia, którą kochałaś i której potrzebowałaś bardziej niż kogokolwiek innego na świecie. Chcę jeszcze raz podkreślić, że rozumiem, jak wielką trudność może ci to sprawiać, niemniej musisz przyjąć do wiadomości jej ograniczenia, abyś mogła pójść naprzód w kierunku uzdrowienia.

Pamiętaj także, że narcyzm to zaburzenie o charakterze spektrum i nasze matki najpewniej różniły się jego nasileniem. Kobiety o mniejszej liczbie cech narcystycznych prawdopodobnie mogłyby nawet same doznać uleczenia, gdyby były do tego odpowiednio zmotywowane. Ale w im większym nasileniu cechy narcystyczne charakteryzowały twoją matkę, tym większe jest prawdopodobieństwo, że się nie zmieni i nie będzie szukała terapii, a zatem musisz się z tym pogodzić.

Wiele moich klientek zastanawia się, jak to zrobić. Pamiętaj, że nie da się zmienić innych. Można zmienić wyłącznie siebie. To, jak postrzegasz życie i jak się odnosisz

do tego, co postrzegasz, pozostaje pod twoją kontrolą. Zmiana matki jest poza nią. Może chciałabyś wziąć matkę na swoją terapię, bo wiele kobiet tak robi. Czasem warto spróbować, a czasem nie.

W każdym razie prawdą jest, że sukces twojej pracy nad uzdrowieniem zależy wyłącznie od ciebie, od córki. Porzuć przekonanie, że twoja matka może lub chce się zmienić i że kiedykolwiek w przyszłości będzie potrafiła obdarzyć cię miłością, na którą zasługujesz. Porzucenie tej nadziei uwolni cię i pozwoli ci znaleźć samą siebie. Podejmij decyzję o akceptacji i pełnym uświadomieniu sobie niezdolności twojej matki, jej choroby, jej ograniczeń, które sprawiły, że wyrządziła ci krzywdę. Ten pierwszy krok wyprowadzi cię ze strefy wyparcia i zmusi do stawienia czoła rzeczywistości. To krok w stronę zdrowia. Podejmij tę decyzję teraz. Ten akt sprawi, że weźmiesz sprawy w swoje ręce, co jest potrzebne do tego, żeby przejść przez ważny proces żałoby, który następuje dalej.

Po czym mam poznać, że całkowicie zaakceptowałam ograniczenia matki?

Aby ustalić, jak daleko posunęłaś się w procesie przyjmowania do wiadomości ograniczeń swojej matki, możesz zadać sobie następujące pytania:

1. Czy nadal przy każdym spotkaniu z matką marzy mi się i mam nadzieję, że tym razem będzie inaczej niż dotąd?
2. Czy nadal mam jakieś oczekiwania wobec matki?
3. Czy zaakceptowałam matkę taką, jaka jest?
4. Czy oczekuję, że moje dziecięce potrzeby zaspokoi ktoś inny, bo nie liczę już na matkę?
5. Czy nadal staram się znaleźć zaspokojenie potrzeb z dzieciństwa w związkach, zamiast polegać na sobie?
6. Czy szukam mężczyzny, który zastąpi mi matkę?

7. Czy czuję, że mam szczególne prawo domagać się zaspokajania swoich potrzeb?
8. Czy polegam na sobie samej w sprawie zaspokajania swoich potrzeb, a jeśli jest przy mnie troskliwa osoba, to postrzegam to jako dodatkowe dobro, a nie jako coś, co mi się należy?

Gdy z powodzeniem zakończysz stadium zdrowienia dotyczące akceptacji, zdasz sobie sprawę, że tak naprawdę nikt nie może zaspokoić twoich potrzeb z dzieciństwa, i wybierzesz pozycję ósmą z przytoczonej listy. Etap życia, na którym należy ci się ten rodzaj matczynej opieki, już się skończył. Jesteś gotowa boleć nad poniesioną stratą, ale i jesteś świadoma, że nie możesz wrócić do dzieciństwa, aby tę opiekę odzyskać, oraz że nie odzyskasz jej teraz z czyjąś pomocą. Pamiętaj, że będąc dorosłą, nie jesteś do tego uprawniona. Sama odpowiadasz za siebie i jesteś teraz gotowa ponosić odpowiedzialność za własne potrzeby oraz znalezienie sposobu ich zaspokajania.

W takiej sytuacji jesteś gotowa do odbycia żałoby.

Naucz się żałoby

Naucz się radzić sobie z uczuciami, zanim one poradzą sobie z tobą.

- Doradca w ośrodku rehabilitacyjnym z filmu *Pocztówki z nad krawędzi* (1990)

Proces żałoby zaczyna się od podjęcia kolejnej decyzji: pozwolenia na obecność swoich uczuć. Musiałam sama się tego nauczyć, zwłaszcza gdy uczuciami tymi były smutek i złość. Gdy nauczyłam się czuć, bywały dni, kiedy nie mogłam iść do pracy, zostawałam w domu, wyprawiałam dzieci do szkoły, zaciągałam zasłony w oknach, brałam poduchy i płakałam, krzyczałam, okładałam poduszki pięściami, robiłam wszystko, co tylko mi przyszło do głowy,

by dać upust wewnętrznemu ciśnieniu. Na początku tylko siedziałam i na powierzchnię nie wypływały żadne uczucia, ale wiedziałam, że były ich głębokie pokłady, ponieważ ujawniały się zwykle w najmniej oczekiwanych sytuacjach. W końcu, gdy dałam sobie czas, pojawiały się łzy i lały się strumieniami. Sztuka polega na tym, by pozwolić im być. Poczuć je. To jest trudne, jeśli uczono cię, by wszystkie uczucia chować, tłumić, nie ujawniać, niczego nie doznawać, zachowywać się sztucznie i udawać, że wszystko jest w porządku, mimo że wcale nie jest.

Trwaj z tymi uczuciami, trwaj z bólem. Ogarnij lęk i depresję, które im towarzyszą, tak abyś zdołała je przepracować. Nie próbuj wykręcać się od tego. Twoi bliscy mogą cię zachęcać, byś dała spokój. Nikt nie chce widzieć, jak cierpisz, a twoi bliscy mogą nie rozumieć, jak bardzo to dla ciebie ważne. Nie słuchaj ich. Pozwól sobie czuć! Gdy stary nawyk wypierania będzie próbował przejąć kontrolę albo gdy zaczną się uaktywniać krytyczne wewnętrzne sygnały, przepędź je. Powiedz sobie, że należy ci się ten czas, abyś mogła ozdrowieć.

Możesz poczuć się jak beksa, zacząć wyzywać się od maluchów. Mnie to się często zdarza nawet teraz, gdy mam do przepracowania jakieś uczucia. Muszę sobie wtedy mówić: „Teraz mogę być małym dzieckiem. Maluchy są słodkie i niewinne”. Nie zostaniesz tym maluchem na zawsze, zapewniam cię. Ten stan nie trwa długo, ponieważ w ten właśnie sposób przez niego przechodzisz.

Możesz podejmować próby pozbycia się bólu przez racjonalizację: „Nie powinnam tego czuć”, „Nie, nie było przecież ze mną tak źle”. To nie pomoże. Musisz uwolnić wszystko, co tkwi w tobie. Pozwolić mu być. Czasem w tym celu trzeba się wyciszyć i pobyć jakiś czas samej. Jeśli jesteś przyzwyczajona, by zagłuszać ból ciągłymi zajęciami albo używkami, zauważysz, że uczucia pojawiają się, gdy zwalniasz obroty, gdy siadasz spokojnie, gdy pozwalasz sobie na chwilę samotności. Bardzo ważne, abyś to zrobiła.

Zarezerwuj trochę czasu w samotności tylko i wyłącznie na to, by przeżyć swoją żałobę. Rób to wiele razy, aż zaczniesz odczuwać ulgę.

Wypróbuj różne rozwiązania, aby przekonać się, które są najlepsze dla ciebie. Mnie wychodzi to najlepiej, gdy jestem sama w domu i zasłonię okna. Niektóre kobiety wolą długie spacery, długie biegi, wycieczki po szlakach górskich, długie przejażdżki samochodem albo posiedzenie w kawiarni. Każda z nas jest inna. Ważne, abyś odkryła swoją własną strefę komfortu. Najważniejsze, abyś pozwoliła temu procesowi się odbyć. Córki narcystycznych matek - uczone, aby tego nie robić - początkowo czują się niezręcznie, traktując swoje uczucia z tak wielką uwagą. Ale tak można.

Etapy żałoby

Naturalny proces żałoby opisany przez Elisabeth Kübler-Ross w książce *O śmierci i umieraniu* składa się z pięciu etapów: zaprzeczenia, gniewu, targowania się, depresji i akceptacji. ⁴⁰ W ramach twojego zdrowienia będziemy odnosić się do tych etapów, ale na pierwszym miejscu stawiamy akceptację. Już od lat nasze relacje z matką pełne były wyparcia i targowania się, a bez akceptacji nie będziemy w stanie zrobić kolejnego kroku w kierunku zajęcia się własnymi prawdziwymi uczuciami. Bez akceptacji pozostajemy na etapie zaprzeczania. Po zaakceptowaniu będziemy mogły przejść przez gniew i depresję związane z zaznaną stratą, co pozwoli nam uwolnić się od bólu, towarzyszącego nam przez całe życie. Przyjrzyjmy się kilku przykładom.

ETAPY NASZEJ ŻAŁOBY

1. **Akceptacja.** Musimy zacząć od przyjęcia do wiadomości, że matka ma ograniczone zasoby miłości

i empatii. Bez tego nie będziemy w stanie uwolnić się z okowów zaprzeczenia i nauczyć się doznawać własnych uczuć. Akceptacja to pierwszy etap naszego zdrowienia po tym, jak uświadomiłyśmy sobie, na czym polega nasz problem.

2. **Zaprzeczenie.** W dzieciństwie, aby przetrwać, musiałyśmy negocjować to, że nasze matki niezdolne są do okazywania miłości i empatii. Dziecko ponad wszystko pragnie miłości, więc wyparcie było nam potrzebne, byśmy mogły żyć i dorastać.
3. **Targowanie się.** Przez całe życie targowałyśmy się z matką, zarówno wewnątrz, jak i zewnątrz. Pragnęłyśmy i marzyłyśmy, żeby się zmieniła; żeby następnym razem, gdy będziemy jej potrzebowały, zachowała się inaczej. Przez lata wypróbowałyśmy mnóstwo sposobów pozyskiwania jej miłości i akceptacji.
4. **Gniew.** Czujemy ogromną złość, a czasem wściekłość, gdy zdajemy sobie sprawę z tego, że nasze emocjonalne potrzeby nie były zaspokajane i że to zaniedbanie wywarło głęboki wpływ na całe nasze życie. Czujemy złość na matkę i na siebie same o to, że pozwoliłyśmy się uwięzić w schematach zachowań.
5. **Depresja.** Odczuwamy głęboki smutek, że musimy porzucić nadzieję i wyobrażenie takiej matki, o jakiej marzyłyśmy. Zdajemy sobie sprawę, że nigdy nie będzie nas kochać tak, jak byśmy tego pragnęły. Czujemy się osierocone. Wyzbywamy się wszelkich oczekiwań. Opłakujemy stratę wizji tych oczekiwań.

Przechodząc przez ten proces żałoby, będziesz po wielokroć odbijała się od różnych etapów. Staraj się nie iść dalej, dopóki naprawdę i na dobre nie zaakceptujesz tego, że twoja matka była narcystyczna i nie dała ci miłości, której potrzebowałeś i pragnęłaś. Tylko pod warunkiem pogodzenia się z tym możesz odbyć prawdziwą żałobę. Jeśli

stwierdzisz, że nie przyjmujesz do wiadomości narcyzmu matki, zawrót i popracuj nad tym na nowo. Akceptacja jest koniecznym warunkiem do dalszych etapów pracy.

Prowadź dziennik

W trakcie procesu zdrowienia bardzo przydatne jest prowadzenie dziennika. Robienie notatek w dzienniku pozwala bowiem zgromadzić wszystko w jednym miejscu. Poza tym to dobry sposób na rejestrowanie ujawniających się uczuć. Ponadto pomaga w dokonywaniu retrospekcji i sprawdzaniu swoich postępów. Niektóre kobiety lubią robić zapiski odręcznie, inne wolą pisać na komputerze. Ja mam w komputerze folder żałoby, do którego zaglądam co wieczór. Tam mogę wrzucić uczucia, które się pojawiły i wymagają dalszej pracy. Zapisywanie uczuć to jeden ze sposobów na to, by pozbyć się ich z siebie, a prowadzenie dziennika wzmacnia proces oczyszczania się z traumy. Nie przejmuj się pisownią, gramatyką czy strukturą zdań. Zapisuj myśli i uczucia tak, jak się pojawiają.

Wiele kobiet początkowo niechętnie odnosi się do pomysłu prowadzenia dziennika, ponieważ nie lubią pisać albo obawiają się, że ktoś mógłby przeczytać te treści. Niemniej zachęcam cię do codziennego zapisywania uczuć, ponieważ będzie to dowód, że poważnie podchodzisz do swojego zdrowienia. Zobowiązujesz się do rejestrowania go, śledzenia zapisków i monitorowania postępów. Twoje zdrowie i szczęście warte są poniesienia tego wysiłku i zainwestowania czasu. Albo ty przejmiesz kontrolę nad własnym zdrowieniem i będziesz świadomie pracowała nad uczuciami towarzyszącymi ci przez całe życie, albo one przejmą kontrolę nad tobą.

Opłakiwanie matki, której nigdy nie miałas

Każda mała dziewczynka zasługuje na matkę, która ma na jej punkcie bzika. Jeśli nie miałaś kochającej matki, masz prawo opłakiwać tę stratę.

W miarę jak pozwolisz ujawniać się uczuciom, rozpoznawaj je i zapisuj. Zaczynij od listy cech, jakie miałyby twoja idealna matka. Pomyśl, czego pragnęłaś albo co widziałaś u innych matek. Porównaj to, czego pragnęłaś, z tym, co dostałaś. Skonfrontuj się z rozczarowaniem i bólem, którego zaznałaś. Jest to bardzo ważne na tym etapie zdrowienia. Znajdź braki. Zapisz je. To pomaga.

Oto kilka fragmentów opisów idealnej matki moich klientek:

- „Chciałabym kogoś, do kogo bym mogła zadzwonić, żeby porozmawiać. Kogoś, kto mnie rozumie. Mogłabym matce opowiedzieć o swoich uczuciach, a ona nie powiedziałaaby ani słowa o sobie.”
- „Pragnęłabym matki, która potrafi ze mną rozmawiać i jest ze mnie dumna w prawdziwy sposób, przepełniony akceptacją. Interesuje się tym, co mnie interesuje. Zależy jej na mnie. Zauważa mnie. Nie wszystko musi się kręcić wokół niej.”
- „Zawsze chciałam móc szczerze powiedzieć jej prawdę, mając pewność, że mama otoczy mnie opieką. Chciałam mieć uczucia i przeżywać je razem z nią w świadomości, że czuje tak jak ja. Chciałabym mówić jej różne rzeczy i wiedzieć, że będzie sobie z tym radzić, a nie pogarszać sytuację swoimi reakcjami. Umiałaby pocieszać i ochraniać mnie.”
- „Potrzebowałam matki, która miałyby jakieś pojęcie o moim życiu, a nie była daleka i obojętna. Chciałam, żeby pytała o wnuki i żeby się o nie troszczyła. Raz na rok czy na dwa lata pyta, co u mnie słychać. Jasne, że chciałabym, żeby było inaczej.”
- „Tak bardzo pragnęłam matki, która dopuszczałaaby do siebie prawdziwe uczucia i była emocjonalnie silna.

Matki, która pozwoliłaby mi rozwijać własną osobowość i nie oczekiwała, że będę jej trofeum na pokaz. Trochę empatii i zdolności pocieszania byłoby mile widziane. Ale nie mogę sobie w ogóle wyobrazić, żeby to pochodziło od niej.”

Mimo że większość córek odczuwa smutek, że nie otrzymały od swoich matek należytej miłości, to z dzieciństwa wyniosły głębokie przekonanie, że nie zasługują czy nie zasłużyły na kochającą matkę. Nic bardziej mylnego! Oczywiście, że zasłużyłaś! I jeśli nie zaznałaś takiej miłości, to musisz przyznać się przed sobą, że tak było i że w rezultacie masz teraz tę wielką dziurę, próżnię w rozwoju emocjonalnym. Zmierzenie się z tym smutkiem ma kluczowe znaczenie dla zbudowania twojego obecnego poczucia siebie. Nie mówię, że już na stałe masz smucić się z tego powodu, ale powinnaś dostrzec to, przyjąć do wiadomości i pozwolić sobie na przeżycie smutku z powodu cierpienia, którego zaznałaś. Z czasem wykroczymy poza ten etap żałoby; nie spędzisz w takim stanie reszty życia.

Odbywając ten proces, nie słuchaj innych. Powodowani najlepszymi intencjami przyjaciele i rodzina mówią często: „Daj już spokój, zapomnij o tym”, „Nie zmienisz przeszłości, nawet nie próbuj”, „Przestań myśleć o tym, co było, zajmij się teraźniejszością”. Twój najbliżsi (a nawet mniej bliscy) mogą cię zniechęcać do wykonania tej ważnej pracy, ponieważ nie rozumieją jej znaczenia. Być może nie chcą widzieć, jak cierpisz, więc starają się to ukrócić. Nie rozumieją, że jeśli nie staniesz twarzą w twarz z tym smutkiem, pozostanie on częścią ciebie już na zawsze. Nie słuchaj tych niekompetentnych porad. Właśnie z tego powodu w dzisiejszych czasach mnóstwo ludzi rzuca swoje uczucia na innych, zachowuje się nagannie, wywołuje kryzysy osobiste i grupowe, cierpi na depresję oraz doznaje lęków i w ogóle nie potrafi wziąć odpowiedzialności za

swoje czyny. Ja przekazuję ci - zdobyty w ramach doświadczeń osobistych i zawodowych - klucz, który pozwoli ci na wykonanie trzeciego kroku zdrowienia w taki sposób, aby to było skuteczne. *Jeśli zignorujesz ten krok z powodu strachu albo posłuchania rad innych osób, proces zdrowienia nie zadziała.* Ten krok jest *najważniejszy* w całym procesie.

Dzieci niekiedy dużo lepiej niż dorośli rozumieją potrzebę żałoby i płaczu. Gdy pracowałam nad tym rozdziałem, dostałam e-mail od znajomej, w którym opowiedziała mi o pewnym czterolatku, doskonale rozumiejącym to, o czym zapomniało wielu dorosłych.

Sąsiad tego dziecka był starszym panem, który niedawno owdowiał. Widząc go płaczącego, chłopczyk poszedł do jego ogrodu, wdrapał się na kolana i siedział tak przez dłuższą chwilę. Gdy matka zapytała go, co powiedział sąsiadowi, mały odparł, „Nic, tylko pomagałem mu płakać!”

Twoja żałoba może przybrać postać głębokiego smutku, złości, a nawet wściekłości. Nie kieruj się tymi uczuciami w swoich czynach, tylko je zapisuj. Nie podejmuj destrukcyjnych działań wobec siebie ani innych, ale pozwól sobie doświadczać tych emocji. Opłakuj swoje cierpienie tak długo, aż będziesz miała siebie już zupełnie dosyć. Wiem, że uporałam się z żałobą, kiedy mam siebie powyżej uszu! W końcu zamiast wrażenia, jakbyś wszędzie dźwigała ze sobą ogromną, ciężką walizę, poczujesz się, jakbyś odrzuciła ciężar i wyruszyła w podróż tylko z leciutkim bagażem, doznając ogromnej ulgi.

Oczekiwane poczucie winy

Poczucie winy podniesie swój wstrętny łeb. Nasza kultura uczy, że „grzeczne dziewczynki nie nienawidzą swoich matek”, więc przeżywając złość, wściekłość i smutek, możesz się spodziewać, że będzie tym uczuciom

towarzyszyć poczucie winy. I na tym etapie dopuścimy poczucie winy. Praktycznie w każdym wywiadzie i podczas każdej sesji klinicznej, jakie przeprowadziłam z córkami narcystycznych matek, klientki mówią, jak źle się czują z tym, że negatywnie wypowiadają się o swoich matkach. Jest to bardzo silne tabu, którego przełamanie kosztuje wiele wysiłku. Nie zachęcam cię, abyś żywiła do matki nienawiść, czy okazywała jej gniew. Jeśli pozwolisz sobie teraz na doświadczenie wściekłości, uczucie to nie pozostanie z tobą długo. Musisz stawić czoło zaznanej stracie i rozczarowaniu, a potem będziesz mogła pójść dalej. Twoim celem jest zostawienie obwiniania za sobą, a przejście do etapu, w którym osiągniesz głębsze rozumienie sytuacji i wewnętrzny spokój. To pozwoli ci także zawrzeć pokój w relacjach z matką.

- 62-letnia Martha powiedziała mi: „Przed tym spotkaniem miałam napad poczucia winy. Ulubione powiedzenia matki to «Zły to ptak, co własne gniazdo kała. Nie pierz brudów na zewnątrz». Byłaby przerażona i wściekła, gdyby wiedziała, że o niej rozmawiałam”.

OPŁAKIWANIE UTRATY DZIECKA, KTÓRYM NIE MOGŁAŚ BYĆ

Kolejnym odrębnym obszarem jest opłakiwanie małej „ciebie”, która nie miała szansy zaistnieć, ponieważ musiałaś opiekować się swoją matką, a czasem także resztą rodziny.

Pomyśl tylko, co mogłabyś robić, gdyby pozwolono ci być po prostu dzieckiem. Wyobraź sobie, że robisz to teraz. Zrób listę tego, co cię ominęło. Pozwól swoim uczuciom się ujawnić. Poczuj je. Jeśli masz zmysł artystyczny, narysuj siebie podczas zajęć, których byłaś pozbawiona. Może jako dorosła osoba możesz jeszcze je nadrobić. Wróćmy do tego tematu w rozdziale 12.

Gdy pierwszy raz przechodziłam przez ten etap żałoby w moim osobistym procesie zdrowienia, wykonywałam ćwiczenia, które teraz często proponuję klientkom. Po położeniu dzieci do łóżek siadałam w fotelu bujanym i kołysałam się z zamkniętymi oczyma, wyobrażając sobie, że sama jestem małym dzieckiem. Widziałam małą dziewczynkę z jasnymi warkoczykami i w czerwonych kowbojskich butach. Wyciągałam ręce i prosiłam, by do mnie podeszła i powiedziała mi, czego ode mnie potrzebuje. Gdy pierwszy raz się pojawiła, była smutna, naburmuszona, zła, ale po chwili zdałam sobie sprawę, że powinnam się nią opiekować i zrozumieć, co straciła w dzieciństwie. Razem płakałyśmy, siedząc w tym fotelu. Dużo czasu spędziłam, wielokrotnie wykonując to ćwiczenie. Twoje wewnętrzne dziecko chętnie z tobą porozmawia, jeśli tylko je zaprosisz. Zapisuj w swoim dzienniku wszystko, co się dzieje w czasie tych interakcji.

Inną pomocną technikę, która pozwala na nawiązanie kontaktu z twoimi dziecięcymi potrzebami, nazywam terapią lalkową. Wybierz się do sklepu z zabawkami i kup sobie lalkę, która przypomina cię między trzecim a ósmym rokiem życia. Poszukaj takiej, która ci się spodoba, którą pokochasz, a potem zabierz ją do domu i mów do niej. Trzymaj ją na łóżku, na komodzie czy kanapie, tak aby była dobrze widoczna i przypominała ci o swych potrzebach. Zapytaj ją, czego jej brakowało i czego teraz od ciebie potrzebuje. Zapisuj myśli, jakie przychodzą ci do głowy, aby nie umknęły ci w codziennym zabieganiu, o co tak łatwo. Powinnaś zaglądać do tej listy, by sprawdzać, co jeszcze powinnaś opłakać i jak dać sobie to, czego zabrakło ci w dzieciństwie.

W trakcie tego procesu pozwól, by podczas waszych rozmów wewnętrzne dziecko czy lalka bywały w różnym wieku. Niech będzie nawet nastolatką, wręcz osiemnastolatką. W pamięci wielu córek zapisane są wspomnienia tych momentów, gdy potrzebowały wsparcia

matki podczas niełatwego procesu dojrzewania. Jeśli wspomnienia zabiorą cię jeszcze dalej, do okresu wczesnej i późniejszej dorosłości, podążaj za nimi. Jeśli dasz sobie dość czasu i spokoju, uczucia, które powinnaś przepracować, się ujawnią.

Warto, abyś na ten etap zdrowienia znalazła sobie terapeutę. Na początku postaraj się realizować moje wskazówki sama, gdyż dowiodły swej przydatności w mojej pracy z córkami. Ale jeśli będziesz mieć wrażenie, że utknęłaś i nic więcej się nie pojawia, skorzystanie z profesjonalnej pomocy może się okazać bardzo przydatne. Zachęcam, abyś spróbowała znaleźć specjalistę zaznajomionego z techniką EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*, czyli powtórnego przetwarzania i desensytyzacji za pomocą ruchu gałek ocznych), szczególnie pomocnej w zakresie przepracowywania uczuć.⁴¹ (Aby wyszukać specjalistę praktykującego w USA, wejdź na stronę www.emdria.org. Znajdziesz tam także publikacje na temat EMDR i informacje o tym, na czym polega ta technika.) Mówiąc w skrócie, jest to metoda terapeutyczna, opracowana w celu przetwarzania traumy i odwrażliwiania na związane z nią emocje. Od lat stosuję ją w pracy z klientkami i mogę potwierdzić jej skuteczność. Przynosi pozytywne efekty szybciej niż zwykła terapia słowna.

Kluczem do udanej terapii jest znalezienie odpowiedniej osoby z właściwymi kwalifikacjami, z którą zdołasz nawiązać osobistą relację. Na potrzeby tego konkretnego rodzaju pracy terapeutycznej zalecałabym terapeutkę starszą od ciebie. Dobrze byłoby, gdyby sama była matką lub babcią. Nie jest to konieczne, ale pomaga w nawiązaniu zaufania i więzi emocjonalnej.

Jednak najważniejszym aspektem pierwszych kroków zdrowienia córek narcystycznych matek jest wykonanie na własną rękę jak najgłębszej pracy nad akceptacją i żalobą

przed przejściem do dalszych rozdziałów książki i zaleceń. Jeśli nie osiągniesz akceptacji i nie odbędziesz żałoby, reszta procesu zdrowienia nie zaistnieje trwale. A przecież zależy ci na prawdziwym i trwałym wyzdrowieniu.

Kiedy uznasz, że uporałaś się już z akceptacją i żałobą, przejdź do dalszego ciągu tej książki. Jeśli stwierdzisz, że nie osiągnęłaś jeszcze takiego efektu, jakiego byś sobie życzyła, po prostu powrót do tych pierwszych kroków i popracuj nad nimi na nowo. Chcesz przecież – a właściwie musisz – posprzątać w swoim domu, zanim przejdiesz do emocjonalnego i duchowego dekorowania go i przyozdabiania.

- 44-letnia Lou mówiła mi: „Muszę przyznać, że nie cierpiałam tej części procesu zdrowienia, ale naprawdę warto było! Wielokrotnie próbowałam zrealizować pozostałą część programu zdrowienia, o którym pani opowiadała, ale nic nie działało, aż wreszcie się załamalam i poczułam wszystkie te złe rzeczy!”
- Mimi opowiadała: „Nigdy nie postrzegałam siebie jako wściekającej się, rozgniewanej osoby. Zawsze myślałam, że to by znaczyło, że jestem wredna, i unikałam tego jak zarazy. Ten etap był dla mnie bardzo trudny, szczególnie część dotycząca uczuć. Mogłam na matkę narzekać, ile wlezie, ale nie chciałam przyznać się przed sobą, że tak bardzo mnie skrzywdziła. Czułam się, jakby po raz kolejny mnie pokonała, a ja zostałam znów jej ofiarą. Teraz widzę, że musiałam stać się tą wściekłą, wredną ofiarą, aby przejść na drugą stronę”.

Ta „druga strona” to miejsce, w którym zaczniesz rozwijać i zasilać siebie. Gdy będziesz już gotowa, przyłącz się do mnie w następnym rozdziale.

ROZDZIAŁ II

CZEŚĆ, ALE ODREBNA

ODDZIELANIE SIĘ OD MATKI

Bo skoro wszystkie w końcu i tak upodabniamy się do swoich matek, to po cholere w ogóle się starać?

- Elizabeth Strout, *Amy and Isabelle* ⁴²

Być osobą autentyczną i pełną - taki jest finalny cel wydobywania się spod wpływu narcystycznej matki. Następnym krokiem, jaki w tym kierunku uczynisz, będzie psychiczne oddzielenie się od niej w dorosłości, tak abyś sama mogła rozwijać własną wewnętrzną psychikę emocjonalną. Gdy wypracujesz sobie własny byt emocjonalny, staniesz się silna i odporna. Staniesz się niezależna. Zdołasz zachować równowagę w obliczu matczynej deprivacji, wytrzymasz wszelkie negatywne tyrady i krytycyzm matki, z jakim możesz się spotkać. Staniesz się kobietą, która będzie potrafiła być blisko matki i daleko od niej, i w obu sytuacjach zachowasz integralność. To właśnie określam jako zdolność bycia „jej częścią, ale częścią wyodrębnioną”, przez cały czas czerpiąc siłę ze stabilnego poczucia tożsamości.

Dlaczego psychiczne oddzielenie się od matki jest istotne dla twojego zdrowia psychicznego?

Indywidualizacja, normalna część rozwoju jednostki, zaczyna się w drugim roku życia, kiedy dziecko mówi już „nie” oraz

„mój”, i ciągnie się przez wiele lat, w miarę jak dziecko dojrzeje, rozwija swoje własne pragnienia, potrzeby, preferencje i celowo oddziela się od rodziców, formując zdrową tożsamość. Zdrowi rodzice wspierają ten proces, który zachodzi naturalnie i stopniowo.

U dzieci narcystycznych matek proces ten jest zahamowany, ponieważ matka pochłania dziecko lub je ignoruje. Ignorowane dziecko, którego potrzeby emocjonalne nie są zaspokajane, nie może pracować nad swoją indywidualnością, ponieważ skupia się na próbach zyskania miłości matki. Dąży do stopienia się z nią jak niemowlę, stara się pozyskać jej akceptację i uwagę. Natomiast dziecko matki pochłaniającej jest aktywnie zniechęcane do oddzielenia się od niej i postrzegania siebie jako odrębną jednostkę z własnymi potrzebami, pragnieniami, myślami i uczuciami. Potrzeby żadnej z tych córek nie są zaspokajane i obie doświadczają trudności w rozwijaniu poczucia siebie. Jeśli przez całe życie zmagasz się z problemami związanymi z kontrolą nad własnym życiem i uczuciami, jeśli nie potrafisz się cieszyć sukcesem, to – tak jak wiele córek narcystycznych matek – nadal jesteś w trakcie separowania się od matki, a proces indywidualizacji jeszcze się u Ciebie nie skończył. Prawdopodobnie nadal poszukujesz pełni siebie i ją kształtujesz.

Przez wiele lat, gdy czułam, że jakaś sytuacja mnie przerasta, miałam takie ulubione powiedzonko: „Jestem na to za mała”. Mówiłam to sobie, ilekroć miałam do wykonania trudne zadanie czy stałam wobec życiowej decyzji. Pewnego dnia zaświtało mi w głowie, że w ten sposób nieświadomie daję wyraz znacznie głębszej rzeczywistości. Gdy w czasie sesji pracowałam nad rozpadem jednego z moich związków, terapeuta zapytał mnie niewinnie, dlaczego postanowiłam nadal mieszkać w domu zajmowanym poprzednio z mężczyzną, z którym się teraz rozstałam. Był za duży dla jednej osoby, dlaczego więc

nie znajdę sobie czegoś mniejszego, bardziej praktycznego, mieszkania, które mogłoby być „tylko moje”. Pamiętam to poczucie pustki i odrętwienia, które mnie naszło. Odpowiedziałam: „Jestem za mała, żeby się przeprowadzać”. Oczy terapeuty rozbłysły i się uśmiechnął. Natychmiast poczułam obronną irytację, on jednak łagodnie wyjaśnił: „To właśnie jest twój problem”.

Rzeczywiście czułam się „za mała”. Jeśli nie zakończysz procesu indywiduacji i oddzielenia od matki, jesteś niedokończona i niedojrzała emocjonalnie, jesteś połową osoby aspirującą do statusu pełnej osoby. Rozwój twojego emocjonalnego „ja” jest zahamowany, nie rośnie ono i nie rozwija się proporcjonalnie do „ja” fizycznego, intelektualnego i duchowego. Aby stać się pełną, niezależną osobą, musisz wygoić rany.

Wiele lat temu w okresach nasilonego stresu nieświadomie wołałam: „O, mamó”. Na szczęście uwolniłam się już od tego impulsu, ale pamiętam, jak dziecinna się czułam, jak sierota. Uśmiecham się teraz, pisząc o tym, bo cieszę się, że mogę to teraz przyznać, i jestem wdzięczna, że z tego wyrosłam.

Oderwanie się od matki i dzieciństwa polega na tym, aby uwolnić się od negatywnych wewnętrznych monologów: „Nie jestem dość dobra”, „Nie można mnie pokochać”, „Nie mogę sobie ufać”. Ponieważ zinternalizowałaś te sygnały, słyszysz wewnątrz siebie to, co kiedyś przekazywała ci twoja matka. Sama oceń treść tych przekazów, zablokuj je i przebij innymi. Gdy to zrobisz, oddzielisz się w zdrowy sposób od swojej dysfunkcyjnej matki i jej szkodliwego systemu przekonań. Dzięki temu uznasz siebie za odrębną osobę.

- 35-letnia Gracie boleśnie wspomina swoją walkę o odrębność. „Długo to trwało, zanim poczułam się odrębną od matki osobą. Zespoliła się ze mną i tym

sposobem wszystko kręciło się wokół niej - nie było żadnego dystansu.”

- Marianne pragnie bliskości ze swoją rodziną, ale ma także potrzebę utrzymania zdobytego z trudem poczucia siebie. „Dość dobrze sobie radzę z moją tożsamością, dopóki nie znajdę się w towarzystwie matki i reszty rodziny; wtedy stare role, jakie kiedyś pełniliśmy, wsysają mnie. Tak bardzo bym chciała być po prostu sobą także wtedy, gdy z nimi przebywam.”

Na czym właściwie polega separacja?

Literatura psychologiczna wyjaśnia separację-indywiduację jako definiowanie swego poczucia siebie i odróżnianie się od innych. Aby stać się prawdziwie dojrzałym człowiekiem, każdy musi podjąć trud oddzielenia się od rodziny, z której pochodzi. Separacja psychiczna jest procesem wewnętrznym i nie ma nic wspólnego z geograficznym oddaleniem od matki i domu rodzinnego. Według słynnego terapeuty rodzinnego Murraya Bowena dorosła kobieta z tym większym przekonaniem może twierdzić, że jej proces indywiduacji jest prawdziwie zaawansowany, (1) im mniej emocjonalnie reaguje na dynamikę rodzinną, (2) im bardziej obiektywnie obserwuje i ocenia dynamikę rodzinną, (3) im bardziej uświadamia sobie istnienie wszystkich „mitów, wizerunków, zniekształceń i triangulacji”, których nie dostrzegała w trakcie dorastania.⁴³ W miarę postępów w procesach akceptacji i żałoby, omawianych w poprzednim rozdziale, możesz z powodzeniem podejmować te kroki. Bowen stwierdził:

Osoba, która choćby w niewielkim stopniu osiągnie zdolność obserwowania i kontrolowania swoich reakcji emocjonalnych, nabywa tym samym umiejętności życiowej, istotnej w radzeniu sobie we wszelkich emocjonalnie skomplikowanych sytuacjach. Przeżywa swoje życie w dużym stopniu świadomie, reagując na wydarzenia w sposób adekwatny i naturalny, zdając sobie sprawę,

że w każdej chwili może nabrać dystansu do danej sytuacji, ograniczyć własne reakcje i poczynić obserwacje, dzięki którym osiągnie kontrolę nad sobą i tą sytuacją. ⁴⁴

Jak mam się wyrwać z orbity matki?

Tylko po uwolnieniu się z krążenia po orbicie wokół swojej matki zdołasz zyskać prawdziwą kontrolę nad swoim życiem oraz decyzjami i będziesz tym, kim miałaś się stać. Moim klientkom, które znajdują się na tym etapie rozwoju, pomagam przejść przez następujące trzy fazy: (1) zrozumienie, w jaki sposób matka rzutuje swoje uczucia na ciebie; (2) zrozumienie i znoszenie zazdrości twojej matki i innych osób; (3) wykorzenienie uwewnętrznionych negatywnych przekazów. Omówimy je teraz po kolei.

PROJEKCJA

Projekcję najlepiej rozumieć jako proces, w którym swoje emocje postrzega się jako pochodzące od kogoś innego w przekonaniu, że to ta druga osoba jest ich źródłem. Ludzie podlegają jej, gdy nie mają kontaktu z własnym cierpieniem lub wewnętrznymi konfliktami i obwiniają innych o kreowanie doświadczanego przez nich zamętu. Córki narcystycznych matek zwykle są kozłami ofiarnymi projekcji swoich matek, w tym słabego ego i pogardy dla siebie. Córka nie rozumie tej nienawiści i internalizuje ją, tak że czuje się złym lub nie dość dobrym dzieckiem. Ponieważ proces ten zaczyna się na wczesnym etapie życia córki, odczucie to wydaje się jej normalne i zgodne z prawdą.

RADZENIE SOBIE Z ZAZDROŚCIĄ MATKI

Córki narcystycznych matek zwykle odczuwają ich zazdrość. Pora się z tym zmierzyć i to zrozumieć. Wiele osób uważa, że bycie przedmiotem zazdrości jest czymś pożądanym i pozytywnym. Ale jeśli tym, kto ci zazdrości,

jest twoja własna matka, doznanie jest okropne. Poczucie własnego „ja” córki jest negowane przez pogardę i krytycyzm. Jej zalety są kwestionowane, określane jako wady lub lekceważone, przez co córce wydaje się, że „jej realność jako osoby się zaciera”.⁴⁵ Gdy córka zaczyna analizować, o co matka jest zazdrosna - o jej wygląd, osiągnięcia, dobra materialne, figurę, osobowość, przyjaciół, męża czy chłopaka albo relacje z ojcem i rodzeństwem - zaczyna się czuć bezwartościowa. W oczach córki jest zupełnie bez sensu, żeby matka żywiła wobec niej te negatywne uczucia, dlatego uznaje, że to z nią jest coś nie w porządku.

Córkom zwykle jest bardzo trudno pogodzić się z tą zazdrością i nie potrafią o niej otwarcie rozmawiać. Podejrzewam, że po prostu nie chcą wyjść na aroganckie, wyrażając sugestię, że ktoś mógłby im zazdrościć. Potrafimy przyznać, że komuś czegoś zazdrościmy, ale twierdzenie, że to nam się zazdrości, trąci zarozumiałstwem. Córki narcystycznych matek zwykle nie dostrzegają swoich zalet na tyle, by rzeczywiście rozpoznać zazdrość, tylko uznają, że zapewne znów coś zrobiły nie tak. W stosunku do ciebie zazdrość ta była najprawdziwsza w świecie, zwłaszcza jeśli wciąż pamiętasz konkretne uwagi, komentarze i opinie wyrażane przez matkę o tobie i tym, co robiłaś. Może próbowałaś już wcześniej jakoś je zrozumieć, ale teraz ważne jest, abyś zapisała wszystko, co sobie przypominasz, a co mogło brzmieć jak przejaw zazdrości. Gdy zobaczysz to spisane czarno na białym w swoim dzienniku, łatwiej ci będzie uświadomić sobie przeinaczenia, którymi byłaś bombardowana i które wypełniły twoją duszę cierpieniem.

Jeśli brałaś sobie do serca te uwagi i próbowałaś wyjaśniać to, co wydawało ci się nieporozumieniem, twoje wysiłki na pewno spełzały na niczym, bo niemożliwością jest zaradzenie skrzywionej zazdrości narcystycznej osoby.

Zazdrość pozwala matce cierpiącej na brak poczucia bezpieczeństwa chwilowo poprawić nastrój. Kiedy ci zazdrości, a potem krytykuje cię i dezawuuje, usuwa cię tym sposobem ze swojego życia i jednocześnie redukuje zagrożenie dla swojego słabutkiego poczucia własnej wartości. Zazdrość to bardzo skuteczne narzędzie w repertuarze narcyza i prawdopodobnie widziałas ją w interakcjach matki z różnymi ludźmi. Kiedy jednak zwraca je przeciw tobie, czujesz bezradność i bolesne zwątpienie.

Aby uwolnić się od tej dezorientacji i zobaczyć zazdrość jako zazdrość, uznaj swoje zalety i siłę. Nie zniżaj się do złośliwości czy odwetu. Zazdrość, którą w ciebie wycelowano, nie należy do ciebie i nie musisz się z nią identyfikować. Możesz na nią zareagować prawdziwymi uczuciami - cierpieniem i smutkiem, nie odwzajemniaj jednak ataku i nie szukaj zemsty. Pielęgnuj zalety, które masz w sobie, i czerp z nich siłę. Większość córek, z którymi pracowałam, nie była mściwa, i ty prawdopodobnie też nie jesteś. Czy można się wobec tego dziwić, że ulubioną baśnią wielu córek narcystycznych matek jest *Kopciuszek*?

WYKORZENIANIE NEGATYWNYCH PRZEKAZÓW

Aby uwolnić się od negatywnych przekazów, pomyśl, w jaki sposób podejmujesz decyzje. Czy opierasz je na informacjach, którym ufasz? Czy informacje pochodzą zwykle ze sprawdzonego źródła? Czy zwykle dysponujesz danymi, które dowodzą, że to źródło to ktoś, na kim możesz polegać, ktoś, kto ma kwalifikacje do tego, żeby służyć ci radą i pomocą? Czy zwykle miałaś z tą osobą dobre doświadczenia i mogłaś zaufać jej ocenom, informacji i wiedzy? Czy osoba będąca tym rzetelnym źródłem zwykle odnosiła się do ciebie z szacunkiem i wrażliwością?

Przypuszczam, że na wszystkie te pytania odpowiedziałaś twierdząco.

Pytam cię zatem, czy rozsądne jest opieranie się na uwewnętrznionych przekazach z dzieciństwa i dawanie im wiary, skoro pochodzą od osoby, która nie była autentyczna, kochająca i empatyczna, która nie potrafiła zbudować bliskiej więzi z tobą, która rzutowała na ciebie własne uczucia, bo nie potrafiła nawiązać z nimi kontaktu wewnątrznie, i która ci zazdrościła. Dlaczego miałabyś pozwolić, żeby ta osoba określała, kim jesteś? Potraktuj ją jak źródło informacji. Przypomnij sobie o tym, gdy bierzesz do ręki długopis lub siadasz do komputera, by zidentyfikować i spisać negatywne przekazy. Podziel stronę na dwie kolumny. W jednej zapisz te przekazy, a obok nich wpisz wszystko to, co świadczy o ich fałszywości. Robiąc to, redefiniujesz swoje przekonania o sobie. Czy to rzeczywiście prawda, że nie jesteś dość dobra i się nie nadajesz? Kto tak twierdzi? Wystarczy, że twoim zdaniem jesteś dość dobra!

Kiedy już zidentyfikujesz negatywne przekazy i twoje odpowiedzi obnażające ich fałsz, pamiętaj, aby powtarzać to ćwiczenie za każdym razem, ilekroć tego typu opinia pojawi się w twoim umyśle - to twoje następne zadanie. Może to ciągnąć się długo i wymagać wielu powtórzeń, ale wytrwałość naprawdę się opłaci.

Przeprowadzenie tego programu zdrowienia powinno być dla ciebie skuteczne, jednak jeśli masz trudności z pozbyciem się tych uwewnętrznionych przekazów i potrzebujesz dodatkowej pomocy, jest to kolejny dobry moment, aby sięgnąć po terapię EMDR. Będziesz pracować nad konkretnymi przekazami z terapeutą, który poprosi cię prawdopodobnie o skojarzenie każdego z nich z konkretnym traumatycznym wspomnieniem, by technika EMDR zadziałała.

Kryteria separacji

Po czym możesz poznać, że rozwinęło się twoje autonomiczne „ja” i wyzwoliłaś się z orbity matczynych wpływów? Skąd masz wiedzieć, kiedy oddzielisz się już od jej dysfunkcji i będziesz rzeczywiście silna, niezależna i skuteczna? James Masterson w książce *The Search for the Real Self* (W poszukiwaniu prawdziwego „ja”) przedstawia główne kompetencje „ja”.⁴⁶ Poniżej zinterpretowałam je na potrzeby córek narcystycznych matek:

- **Zdolność głębokiego doświadczania szerokiego zakresu uczuć z ożywieniem, radością, wigorem, ekscytacją i spontanicznością.** Pozwalasz sobie doznawać autentycznych uczuć i nie tworzysz barier, które miałyby tłumić pełną gamę dostępnych człowiekowi emocji. Pozwalasz sobie na wyrażanie tych uczuć w stosowny sposób.
- **Zdolność oczekiwania odpowiedniego uznania.** Wierzysz w siebie, nie jesteś już przepełniona niepewnością co do swojej wartości, dlatego bez obawy doceniasz się za to, co na to zasługuje.
- **Zdolność samodzielnej inicjatywy i asertywności.** Masz marzenia i pragnienia oraz podejmujesz się ich realizacji, wierząc w powodzenie przedsięwzięcia.
- **Okrzepnięta samoocena.** Wierzysz w swoją wartość i potrafisz znaleźć jej potwierdzenie niezależnie od zewnętrznej akceptacji.
- **Zdolność łagodzenia bolesnych uczuć.** Gdy życie stawia cię w trudnych sytuacjach, potrafisz zaopiekować się sobą, nie pogrążasz się w smutku, potrafisz znajdować rozwiązania.
- **Zdolność podejmowania zobowiązań i wywiązywania się z nich.** Gdy podejmujesz decyzje, o których słuszności jesteś przekonana, wytrwale

dążysz do ich realizacji, pokonując przeszkody, krytykę i chwilowe porażki.

- **Kreatywność.** Potrafisz rozwiązywać problemy i czerpać ze swojej pomysłowości oraz zastępować lub neutralizować to, co negatywne, pozytywnym.
- **Bliskość.** Jesteś zdolna do pełnej i szczerej ekspresji siebie w ramach bliskiego związku z inną osobą, czemu towarzyszy co najwyżej minimalny lęk przed porzuceniem lub pochłonięciem. Potrafisz nawiązywać bliskość emocjonalną bez lęku czy niepokoju, że zostaniesz porzucona lub pochłonięta.
- **Zdolność do przebywania w samotności.** Potrafisz czerpać radość z relacji z samą sobą, przebywać w pojedynkę i znajdować sens w głębi siebie.
- **Ciągłość „ja”.** Twój wewnętrzny rdzeń jest realny i pozostaje niezmienny w toku zdarzeń życia i w miarę upływu lat.

Może myślisz: brzmi to pięknie, ale ja nigdy do tego nie dojdę! Pozostałe rozdziały pomogą ci w osiągnięciu wszystkiego, co tu wymienione. Pamiętaj jednak, że zdrowienie to długotrwały proces i nie osiągniesz tego wszystkiego naraz. Oto kilka motywujących historii kobiet, które dokonały indywiduacji i oddzieliły się od swoich matek:

- „Nie rozumiałam, o co chodzi z tym całym procesem indywiduacji, dopóki nie zaczęłam terapii. Teraz, kiedy widuję się z matką, pozostaję sobą. Nie umiem nawet powiedzieć, jak wiele to dla mnie znaczy.” (Erin, 40 lat)
- „Wielkim osiągnięciem było dla mnie zrozumienie jej zazdrości. To dla mnie zawsze była bardzo bolesna kwestia - moja matka, siostra i niektóre koleżanki okazywały mi zazdrość i zawsze musiałam starannie się kryć z wszelkim powodzeniem i sukcesami, bo nie chciałam się narazić na ich gniew. Teraz rozumiem, że

nie miało to nic wspólnego ze mną, umiem być z siebie dumna i doceniać siebie. Nie potrafię wyrazić, jak bardzo wpłynęło to na moją wiarę w siebie. Zawsze musiałam się pomniejszać, żeby się czuć akceptowaną, a teraz po prostu mogę być sobą.” (Annabel, 34 lata)

- „Zawsze mi się zdawało, że byłam bardziej akceptowana przez matkę, jeśli popełniałam błędy. Gdy mi szło dobrze, za każdym razem coś mi wytykała albo mówiła, że za bardzo się wynoszę nad innych. Bardzo mnie to bolało. Teraz nie obchodzi mnie już, co mówi. Ciężko pracowałam nad odseparowaniem się od niej, bo wiem teraz, że nie jest dla mnie godnym zaufania źródłem informacji na mój temat. Wreszcie to rozumiałam.” (Chloe, 62 lata)
- Holly, której matka pełni funkcję pastora, od zawsze podlegała naciskom i „pomniejszaniu”, bo w dorosłym życiu nie opowiedziała się za wyznawaną w rodzinie religią. „Po przeprowadzeniu procesu zdrowienia okazuje się, że gdy matka przysyła mi listy z fragmentami Pisma Świętego o tym, jaką powinnam być żoną, nie zamartwiam się tym całymi dniami i nie popadam w depresję. Potrafię zaakceptować jej wiarę jako jej i akceptuję także moje odrębne przekonania dotyczące stylu życia i duchowości. Teraz to wszystko stało się neutralne. Jakbym przejęła kontrolę nad własnym życiem.”
- „W przeszłości wystarczyła mi rozmowa telefoniczna z matką, żebym potem płakała całymi dniami. Zawsze mi mówiła, że zupełnie nie spełniam jej oczekiwań, a ja to brałam totalnie do siebie. Teraz widzę, że matka nie jest bezstronnym źródłem informacji. Ma poważne problemy, które zawsze przerzucała na mnie. Nadal uważam, że to jest smutne i okropne, ale już nie biorę tego wszystkiego do siebie”. (Josette, 39 lat)

Przejdźmy do następnego rozdziału, w którym przyjrzymy się twoim wyjątkowym cechom wartościowej kobiety.

ROZDZIAŁ 12

STAJE SIĘ KOBIETĄ, KTÓRĄ RZECZYWIŚCIE JESTEM

WARTOŚCIOWE CÓRKI

Niełatwo jest znaleźć szczęście w sobie, ale nie da się znaleźć go gdzieś indziej.

- Agnes Repplier, *The Treasure Chest* ⁴⁷

Po latach podlegania naciskom, by być taka, jakiej życzy sobie matka - czy chodzi o wygląd i zachowanie, czy o przekonania, wiarę i wartości - teraz nadeszła pora, by skupić się na tym, czego ty sama chcesz. Koniec z ustępowaniem matce, próbującej wtłaczać cię w ramy swych wyobrażeń. Koniec z odmawianiem sobie osobistego rozwoju po to, by zadowolić ją. Koniec ze sztucznymi uśmiechami, przyklejanymi do naszych „twarzyczek”.

Zanim przejdziemy do atrakcyjnych ćwiczeń, do których zachęcę cię w tym rozdziale, chciałabym, abyś przyjrzała się dwóm ważnym zagadnieniom:

- Jak skonstruować i umocnić swoją „wewnętrzną matkę”.
- Jak rozumieć „zapaść” i sobie z nią radzić ⁴⁸ .

Zajmiemy się oboma tymi pojęciami oraz omówimy strategie potrzebne do procesu twojego dalszego zdrowienia.

Wewnętrzna matka

Wewnętrzną matkę najlepiej rozumieć jako swój własny instynkt macierzyński. To ten intuicyjny głos wewnętrzny, który odzywa się do ciebie, chce cię wspierać, kochać i otoczyć matczyną opieką. Choć w przeszłości musiałaś zrezygnować z myśli, że twoja rzeczywista matka może ci dać to, czego potrzebujesz, teraz możesz mieć matkę wewnętrzną, zawsze obecną w potrzebie. Dzięki temu sama będziesz mogła zostać swoją matką.

Stykając się po raz pierwszy z koncepcją matkowania sobie, wiele córek reaguje smutkiem i złością, ale z chwilą, gdy zdadzą sobie sprawę z tych uczuć i je zaakceptują, przekraczają je, dochodząc do poczucia wewnętrznej siły i podmiotowości.

Aby stworzyć swoją wewnętrzną matkę, najpierw musisz pozwolić jej zaistnieć. Pozwól jej dobremu, łagodnemu, matczynemu głosowi rozbrzmiewać w tobie. Pozwól sobie słyszeć ten głos. Na początek znajdź sobie zaciszne miejsce, gdzie będziesz mogła być sama. Może to być wanna, taras, gabinet czy park, do którego idziesz na spacer. Wybierz, co chcesz, co ci odpowiada. Spróbuj zaaranżować wszystko tak, aby nikt ci nie przeszkadzał. Po kilkakrotnym wykonaniu tego ćwiczenia będziesz umiała je robić w dowolnym miejscu i niezależnie od ewentualnych źródeł rozproszenia. Ale zacznij od tego, by mieć kompletny spokój umożliwiający skupienie się na sobie. Miej przy sobie dziennik, kartki i coś do pisania.

Twoim pierwszym zadaniem będzie sporządzenie czegoś, co określam listą „jestem...” W tym celu pozwól swojej wewnętrznej matce wskazać i opisać twoje liczne niesamowite zalety i cechy. Zapisz je podobnie do tego przykładu:

jestem silna, jestem inteligentna, jestem mądra, jestem kochająca,
jestem czynna, jestem empatyczna, jestem zaradna, jestem
energiczna, jestem produktywna, jestem wrażliwa, jestem uczciwa,
jestem prawa, jestem uzdolniona, jestem troskliwa, jestem

odpowiedzialna, jestem uduchowiona, jestem piękna wewnątrz i zewnątrz, jestem zdrowa.

Twoje następne zadanie polega na tym, aby odsunąć wszelkie negatywne sygnały wewnętrzne, takie jak „Nie mam żadnych pozytywnych cech”. W głębi serca wiesz przecież, że je masz. Jeśli jej na to pozwolisz, twoja wewnętrzna matka pomoże ci uzasadnić i potwierdzić twoje pozytywne cechy. Jeżeli negatywne myśli się utrzymują, jest to wyraźna oznaka, że nadal powinnaś pracować nad żałobą i traumą, wracając do pierwszych kroków. Jak już wspominałam, wzmacniające cię sygnały nie zakorzenia się, dopóki na dobre nie zakończysz żałoby.

Twoja lista „jestem...” to punkt wyjścia do stworzenia więzi z twoją wewnętrzną matką. Ćwicz przebywanie z nią. Zwracaj się do niej często i pozwól jej się tłumaczyć. Nieraz mówię swoim klientkom, że na tym etapie powinny się traktować tak, jak traktuje się dwuletnie dzieci. Bądź łagodna, dobra, rozumiejąca. Tak bardzo na to zasługujesz. Gdy nie wiesz, co masz zrobić, zapytaj, jak matka w tobie potraktowałaby dziecko przeżywające daną emocję czy trudność, i zrób to. Gdy myślę o dwulatkach, to mam chęć wziąć je na ręce, przytulić i obdarzyć miłością i czułością. Jestem przekonana, że twój matczyzny instynkt podpowiada podobnie.

W miarę jak coraz więcej rozmawiasz ze swoją wewnętrzną matką, rośnie ona i nabiera siły. Poczujesz także, że powstaje komitet „ja, mnie, mną”. Wewnętrzna matka przewodniczy tej strukturze. Stwierdziłam, że najlepszym momentem na kontakt z wewnętrzną matką i wzmacnianie jej są sytuacje, w których chciałabyś sięgnąć po czyjąś pomoc i poradę, bo nie wiesz, co począć. Wtedy właśnie zwróć się do wnętrza, by znaleźć intuicyjne rozwiązania i ukojenie oferowane przez matczyzny komitet. Im częściej z nim się konsultujesz, tym bardziej umacnia się twoja pewność siebie. Ta matka nigdy cię nie opuści.

Wewnętrzna matka będzie ci szczególnie potrzebna, gdy będziesz doznawać tego, co określa się mianem zapaści.

Zapaść

Osoby z narcystycznymi zaburzeniami osobowości często doświadczają tak zwanej rany narcystycznej. Według podręcznika *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM)*:

Chwiejność samooceny osób z narcystycznymi zaburzeniami osobowości sprawia, że są one bardzo podatne na „zranienie” przez krytykę czy porażkę. Choć na zewnątrz mogą tego nie okazywać, zaznana krytyka może je prześladować i pozostawić z poczuciem upokorzenia, poniżenia i pustki. Mogą na to reagować pogardą, furią lub kontratakiem. ⁴⁹

Znane mi osoby z narcystycznymi zaburzeniami osobowości, które były dotknięte tego rodzaju reakcją na zranienie, borykają się z nią przez długi czas; żywią urazę, chcą odpłacić się osobie, która w ich pojęciu wyrządziła im krzywdę; szukają zemsty, starają się wpędzić „przeciwnika” w tarapaty i zdają się nigdy nie zapominać ani nie przebaczać. Większość córek narcystycznych matek, z którymi pracowałam, także doświadcza podobnego stanu, choć o dużo mniejszym nasileniu - on właśnie określany jest jako „zapaść”. Kobiety te mają poczucie, że ktoś przekłuł ich balonik samooceny i uszło z niego powietrze, a one potrzebują czasu na powrót do równowagi i ponowne napełnienie balonu. Różni się to od rany narcystycznej o tyle, że nie trwa długo, a córki potrafią zapomnieć i przebaczyć. Ponadto poczucie prześladowania przez to zdarzenie i upokorzenia nie utrzymuje się chronicznie. Zwykle nie pragną też zemsty, odpłaty czy wyrządzenia krzywdy drugiej stronie.

Zapaść u córki ma raczej związek z jej wewnętrzną wrażliwością wynikającą z ataków i negowania ze strony

narcystycznej matki w dzieciństwie, okresie dojrzewania i młodości. Gdy do zapaści dochodzi w trakcie terapii, jego konsekwencją jest niejako okresowa regresja do dzieciństwa; wspomnienia sprawiają, że bieżącą sytuację postrzega się jako znacznie poważniejszą, niż jest w rzeczywistości. Ten „efekt domina” prowadzi do wewnętrznego poczucia zapaści, który bywa także opisywany jako efekt zespołu stresu pourazowego. *DSM* tak to dalej wyjaśnia:

Traumatyczne wydarzenie jest uporczywie przeżywane od nowa na następujące sposoby (...) Dotkliwe cierpienie psychiczne w odpowiedzi na wewnętrzne lub zewnętrzne bodźce symbolizujące lub przypominające jakiś aspekt traumatycznego przeżycia i (...) fizjologiczna reaktywność w odpowiedzi na zewnętrzne lub wewnętrzne bodźce symbolizujące lub przypominające jakiś aspekt traumatycznego przeżycia. ⁵⁰

Oznacza to, że córka może doznać zapaści, gdy coś przypomni jej wczesnodziecięce zranienia. W takim momencie rośnie ryzyko, że będzie skłonna sięgnąć po zewnętrzne źródło dowartościowania, oczekiwać, że ktoś inny poprawi jej sytuację, i ustawiać się w pozycji ofiary proszącej o pomoc. Można jednak zachować się w tej sytuacji inaczej – bez szukania pomocy zewnętrznej – zwracając się po wsparcie i pociechę do wewnętrznej matki.

Nie używając tego formalnego terminu, córki często opisują doświadczenie zapaści. Felicity powiedziała mi:

- „Ostatnio wpadł do mnie znajomy, który uprzedził, że jedna z jego pracownic wstąpi, aby odebrać od niego wypłatę. Wydawało mi się to trochę dziwne, ale nie miałam nic przeciwko temu. Pracownica przyjechała, wpuściłam ją i zaproponowałam coś do picia, prowadząc z nią luźną rozmowę. Nigdy przedtem się nie widziałyśmy. Po dziesięciu minutach wyszła. Odprowadziłam ją do drzwi, mówiąc: «Miło było panią

poznać», na co ona odpowiedziała: «I mnie też, mimo że ma pani jakieś problemy». Ta niestosowna uwaga od zupełnie obcej osoby całkiem mnie rozbiła. Czułam instynktownie, że chodziło raczej o jakieś jej sprawy, ale i tak wydawało mi się, jakbym dostała w twarz, i uczucie to towarzyszyło mi przez cały dzień! Dlaczego pozwoliłam, żeby niestosowna uwaga zupełnie obcej osoby tak bardzo mnie dotknęła?”

Felicity przypominała sobie przeszłe lata, kiedy próbowała być miła i uprzejma w relacjach z matką, robić wszystko jak należy, a w końcu i tak obrywała za to, że wszystko było nie dość doskonałe. Ten efekt domina w postaci zapaści sprawił, że u Felicity odnowiły się dawne rany, ale poradziła sobie z tym, rozmawiając ze mną, swoją terapeutką, oraz z przyjaciółką. Sięgnęła w tym przypadku do zewnętrznego źródła dowartościowania, ale ostatecznie nauczyła się radzić sobie z tego typu sytuacjami na własną ręką, co jest przejawem jej zdrowienia.

Wiedząc, na czym polega zapaść, będziesz lepiej przygotowana do poradzenia sobie z nią, kiedy ci się przydarzy. Zwracaj uwagę na swoje reakcje w ciągu nadchodzącego tygodnia i notuj wszelkie sytuacje grożące lub kończące się zapaścią. Twoja rosnąca świadomość da ci większą siłę. Jesteś odpowiedzialna za siebie.

Kristal opisała kolejny przykład zapaści:

- „Wstąpiłam do koleżanki, żeby zapytać ją, czy mogłaby zaopiekować się moim dzieckiem przez kilka godzin, bo miałam parę spraw do załatwienia. Często w ten sposób pomagamy sobie nawzajem i obu nam to odpowiada. Tego dnia jednak Beth zapytała mnie, jak długo mnie nie będzie, bo ma w planach pranie. To wszystko. Po prostu nakreśliła granicę i zadała proste pytanie, ale ja z miejsca zinterpretowałam, że daje mi do zrozumienia, że ją nadmiernie obciążam i że nie chce mi pomóc”.

W tym przypadku przyjaciółka potrafi po prostu wyznaczać granice, ale jej pytanie, choć nie było niewłaściwe, odnowiło u Kristal uczucie bycia ciężarem dla matki i uruchomiło reakcję, która utrzymywała się przez parę dni.

Zapaść może także wywoływać inne problemy, o czym mówi 36-letnia Joanie:

- „Pewnego dnia sprzeczałam się z bratem podczas rodzinnego grilla. Często się droczyliśmy, ale wtedy powiedział, że za bardzo przytyłam i mam wielki tyłek. Ciągłe dogaduje mi, że staram się wyglądać jak laska. Ale wówczas po prostu powiedział «wielki tyłek». Zrobiło mi się przykro. Poszłam poskarżyć się siostrze, a ona mi na to: «Dlaczego w ogóle zwracasz na niego uwagę? To głupek. Zresztą czemu obchodzi cię, co kto mówi o twoim tyłku? Daj już spokój». W tym momencie nie tylko brat zrobił mi przykrość, ale jeszcze rozzłościłam się na siostrę za to, że nie okazała mi współczucia i wsparcia. A najbardziej w tym wszystkim denerwuje mnie to, że cały tydzień o tym myślałam i przypomina mi to o ciągłych obraźliwych uwagach i krytyce, które słyszałam w młodości od matki”.

Opisane przez Joanie doświadczenie tygodniowej zapaści jest interesujące. Najpierw było jej przykro, a później się rozzłościła, że nikt nie wybawił jej z cierpienia. Mogła nad tym popracować i skrócić okres niedoli, gdyby wzmocniła swoją wewnętrzną matkę i potrafiła skorzystać z jej wsparcia, które przyszłoby natychmiast. Zamiast tego zyskała potwierdzenie swych uczuć dopiero po tygodniu, gdy przyszła na terapię. Powtarzam: poszukiwanie wsparcia jest dobrym posunięciem i wszyscy go niekiedy potrzebujemy, ale można sobie oszczędzić przedłużającego się cierpienia dzięki wypracowaniu umiejętności polegania na wsparciu wewnętrznej matki.

„Przewrażliwiona”

Córki narcystycznych matek często określano w domach jako „przewrażliwione” i mają już dość słuchania, że ich reakcje są przesadne. Muszą pracować nad tym, by uwolnić się od tych więzów z przeszłością. Poczujesz się normalniejsza, mniej zwariowana, jeśli przyjmiesz do wiadomości, że przejściowa zapaść jest naturalną reakcją na bodziec z twojej przeszłości. Kiedy będziesz już potrafiła identyfikować ją i rozumieć, będziesz także umiała się z niej podnosić, a nawet jej zapobiegać. W przeciwnym wypadku grozi ci ciągle krytykowanie się za to, że przejmujesz się różnymi sprawami, i wpadanie w koleiny starego schematu „przewrażliwienia”.

- 35-letnia Deadra mówiła mi: „W naszej rodzinie w zasadzie nie dopuszczano do głosu uczuć, więc kiedy przeżywałam jakieś emocje i próbowałam dać im wyraz, sugerowano mi, że jestem za bardzo wrażliwa. To zwykle dość skutecznie mnie uciszało, ale nie wiedziałam, co mam zrobić z uczuciami, które kłębiły się we mnie w środku”.
- 42-letnia Melodie powiedziała: „Strasznie denerwują mnie ludzie, którzy mówią mi, że jestem nadwrażliwa. Matka twierdziła tak za każdym razem, gdy okazałam choćby cień jakiegoś uczucia. Wiem, że tak mówiła, bo nie potrafiła sobie radzić z moimi emocjami, więc po prostu nie pozwalała mi na nie. Teraz, kiedy tak odzywa się do mnie mąż czy dzieci, mam ochotę ich trzepnąć. Chcę być autentyczna, mieć takie uczucia, jakie mam, i przestać się tym martwić”.

Kiedy już rozumiesz, dlaczego powinnaś wzmocnić swoją wewnętrzną matkę, oraz zdajesz sobie sprawę, że zagraża ci ryzyko okresowych zapaści emocjonalnych, jesteś gotowa, by się na nowo ukształtować. Po bolesnej pracy z poprzednich rozdziałów przyszła pora na część, która

powinna być radosna i atrakcyjna. Do ćwiczeń, które ci pozostały, potrzebujesz wyłącznie akceptacji – swojej własnej i twojej wewnętrznej matki, która przecież zawsze i w każdej sytuacji stoi po twojej stronie. Zacznijmy więc, tak abyś mogła rozpocząć odkrywanie swoich pasji i zainteresowań, z którymi być może dotąd się nie zdradzałaś, skoro „wszystko kręciło się wokół matki”. Dobrze, żebyś zadała sobie te pytania:

- Co jest dla mnie najważniejsze?
- Co mnie cieszy?
- Co daje mi największe poczucie spełnienia?
- Jakie są moje pasje i talenty?

Kim tak naprawdę jestem?

Ponieważ córki narcystycznych matek były zmuszane do pełnienia pomocniczych ról wyznaczanych im przez ich matki i cały narcystyczny system rodzinny, często zdarza się, że tak naprawdę wcale nie wiedzą, kim są albo co lubią. Są przyzwyczajone do tego, by spełniać oczekiwania innych i nie skupiać się na sobie. Mei mówiła mi: „Od matki odebrałam przekaz, że będzie mnie kochać, jeśli będę robić to, co ona uważa za stosowne. Kiedy więc teraz próbuję być sobą, niestety nie wiem, kim jestem”.

Aby rozpocząć proces odkrywania tego, ważne jest poznanie od podstaw swoich upodobań i przekonań. W tym celu na początek proponuję ci wykonanie dwóch przedstawionych poniżej ćwiczeń.

Kolaż prawdziwej kobiety

Choć ćwiczenie to nie jest specjalnie oryginalne ani nowatorskie, jest przydatne dla kobiet, które zaczynają zmieniać swój sposób myślenia o sobie. Zdobądź spory arkusz w miarę sztywnego papieru, brystolu lub tektury

i kup kilka kobiecych czasopism. Zaczynij od przejrzenia magazynów i wyszukaj w nich zdjęcia kobiet, które twoim zdaniem reprezentują kobiecość. Zwróć uwagę na to, jakich dokonujesz wyborów: czy wizerunki reprezentują to, czego ty sama naprawdę pragniesz, czy też to, czego „powinnaś” pragnąć zdaniem swojej matki albo jakiejś innej osoby? Wycinaj tylko te zdjęcia, co do których jesteś przekonana, że symbolizują pozytywną, dojrzałą kobiecość; przedstawienia tego, kim jesteś lub pragniesz się stać, kiedy pozwolisz sobie na zmiany. Po wybraniu odpowiadających ci ilustracji naklej je na arkuszu. Zachowaj swój kolaż, aby przypominał ci, jaką formę przybiera twoje odtworzenie siebie samej lub osoba, którą w swoim wnętrzu odnajdujesz.

Jakim wartościom hołduję?

To ćwiczenie pomoże ci uprzytomnić sobie, w co wierzysz, oraz określić, co ci odpowiada. Sporządzisz listę swoich przekonań dotyczących pragnień i zainteresowań. Podzielę się z tobą moją początkową listą; będziesz mogła ją rozbudowywać w miarę refleksji nad sprawami, które uznasz za warte dalszego przemyślenia. Zawiera ona najróżniejsze kategorie - od rzeczy prostych i, zdawałoby się, błahych po głębokie i ważne życiowo wątki filozoficzne. Twoim zadaniem jest wpisanie w każdą z tych kategorii własnego stylu, swojego zainteresowania lub przekonania.

- Edukacja: Twoje przekonania i filozofia dotyczące edukacji własnej oraz twojej rodziny.
- Polityka: Twoje przekonania polityczne.
- Religia: Twoje przekonania religijne i duchowe.
- System wartości rodzicielskich: Jak chcesz wychowywać swoje dzieci? Jakie są twoje priorytety jako matki?
- Miłość: Co jest dla ciebie najważniejsze w miłości?

- Mężczyźni: Jaki jest twój ideał mężczyzny? Czym się charakteryzuje?
- Przyjaźń: Jakich przyjaciół chcesz mieć?
- Filmy: Jakie filmy najbardziej lubisz?
- Książki: Jaki jest twój ulubiony typ książek?
- Biżuteria: Jaki rodzaj biżuterii do siebie pasuje?
- Moda: Jaki jest twój styl ubierania się?
- Samochody: Gdybyś mogła sobie pozwolić na dowolny samochód, jakie dwa modele byś wybrała?
- Architektura i styl budynku: Jaki rodzaj architektury ci się podoba?
- Kamienie szlachetne: Jakie kamienie ci się podobają?
- Pogoda: Jaki jest twój ulubiony rodzaj pogody?
- Geografia: Jaki krajobraz lubisz najbardziej?
- Pory roku: Która pora roku jest twoją ulubioną i dlaczego?
- Muzyka do słuchania: Jakiego rodzaju muzyki najbardziej lubisz słuchać dla czystej przyjemności?
- Muzyka do tańca: Przy jakiej muzyce najbardziej lubisz tańczyć?
- Zajęcia w wolnym czasie: Jakie są twoje ulubione zajęcia w wolnym czasie?
- Przyjemność: Jaka aktywność sprawia ci wielką przyjemność?
- Ćwiczenia gimnastyczne: Jakie ćwiczenia lubisz najbardziej?
- Program telewizyjny: Co lubisz oglądać w telewizji?
- Jedzenie: Co najbardziej lubisz jeść i gotować?
- Restauracja: Gdzie najbardziej lubisz jeść poza domem?
- Zakupy: Gdzie najbardziej lubisz robić zakupy?
- Wakacje: Twoje idealne, wymarzone wakacje.
- Sport (udział czynny): Jeśli bierzesz udział w zajęciach sportowych, które lubisz najbardziej?

- Sport (udział bierny): Jeśli obserwujesz rywalizacje sportowe (np. w telewizji), które dyscypliny lubisz najbardziej?
- Kolor: Jaki jest twój ulubiony kolor odzieży i wystroju domu?
- Materiały: Jaki jest twój ulubiony materiał dla odzieży i wystroju domu?
- Kwiaty: Jakie są twoje ulubione kwiaty?
- Rozmowa: Jaki jest twój ulubiony rodzaj rozmowy? O czym i z kim?
- Ulubiona grupa wiekowa: Z osobami w jakim wieku najchętniej przebywasz?

Z czasem dodawaj kolejne kategorie. Celem tego ćwiczenia jest pisanie i myślenie o sobie dzięki analizie swoich myśli, pragnień, preferencji, przekonań i wartości. Rzadko poświęcamy chwilę na to, by zatrzymać się i zadać sobie tego rodzaju pytania. Zdziwisz się, odkrywając, jak wiele „siebie” już masz i jak dużo o sobie wiesz.

Gdybym była dość dobra

Następne ćwiczenie może być bardzo efektywne, jeśli poświęcisz na nie odpowiednią ilość czasu i starannie je przemyślisz. U góry strony prowadzonego przez siebie dziennika napisz nagłówek „Gdybym była dość dobra”, a pod nim spisz te rzeczy, które byś teraz robiła, gdybyś taka była. „Gdybym była (w tym) dość dobra, to...” Kontynuuj ćwiczenie, aż zanotujesz co najmniej dziesięć takich rzeczy. Ilekroć to robię, wyniki mnie zaskakują, bo stwierdziłam, że lista zmienia się z roku na rok. Ćwiczenie to przydaje się również do tego, by ukazać, jak skutecznie udało ci się pokonać negatywne przekazy, tak że nie krępują one już twoich decyzji.

Następnie przeczytaj tę listę komuś, kto cię kocha, i przyjrzyj się jego reakcji. Pozwól twojej wewnętrznej

matce również się z nią zapoznać i ją przemyśleć. A potem zacznij realizować te działania.

Odnajdywanie zainteresowań - ćwiczenie ze wspomnieniami

Martwi mnie zawsze, jeśli kobiety nie mają żadnej odpowiedzi na moje pytanie o ich zainteresowania. Jeśli tak jest również z tobą, chciałabym, abyś poświęciła nieco czasu na przypomnienie sobie, co lubiłaś robić, gdy byłaś małą. Czym się bawiłaś? Czasem można skorzystać z dziecięcej pasji i przenieść ją w dorosłość, tak by współgrała z obecnymi zainteresowaniami danej osoby. Gdy sama robiłam to ćwiczenie, przypominałam sobie, że do ukończenia przeze mnie siedmiu lat mieszkaliśmy na wsi i lubiłam jeździć na szetlandach. Uwielbiałam wieś i kuce. Ponadto przypomnieli mi się taniec country oraz muzyka country i ponownie rzuciłam się w wir tych aktywności. Teraz są to moje dwa ulubione zajęcia w wolnym czasie. Bardzo lubiłam także bawić się papierowymi laleczkami, co obecnie przekłada się na moje zamiłowanie do strojów i mody. Wykonaj to ćwiczenie z przywoływaniem wspomnień i zobacz, dokąd cię doprowadzi.

A może jesteś świadoma swoich zainteresowań, ale nie dajesz sobie na nie dość czasu albo nie pozwalasz sobie na doznawanie przyjemności. Aby wejść w kontakt z prawdziwą sobą, musisz zaktywizować swoje wewnętrzne dziecko, sprawić, że będzie się śmiało i dobrze bawiło. Nie odmawiaj mu frajdy. Przekonaj się, co ci sprawia przyjemność. Pozwól sobie na zaznanie beztroskiej radości w wolnym czasie. Przykładem takich aktywności dla mnie mogłoby być pójście do teatru na musical albo może taniec ze świetnym partnerem przy mojej ulubionej muzyce. Dla ciebie może to być kilkudniowy wyjazd wspinaczkowy, podczas gdy twoja koleżanka wolałaby może pobyt

w pięciogwiazdkowym hotelu. Odkryj, co stanowi dla ciebie przyjemność i radość, co daje ci nieskrępowane, wesołe doświadczenie.

Po zidentyfikowaniu swoich zainteresowań nadchodzi pora na przydzielenie im czasu w rozkładzie dnia, tak aby znalazło się dla nich miejsce w twoim życiu. Być może zaczniesz brać lekcje gry na fortepianie, chodzić na kurs tańca czy jazdy na nartach. Jedna z moich klientek ostatnio zaczęła uczęszczać na taniec brzucha i jest nim zachwycona - to świetna gimnastyka, a przy tym sprawia jej wiele radości. Jej mężowi też się podoba, gdy ćwiczy w domu. Są osoby, które chciałyby podjąć jakieś nowe zajęcie, ale nie mają towarzystwa. Jeśli to właśnie czujesz, jest ważne, abyś przekonała się do spróbowania tych nowych rzeczy sama. Bez względu na to, czy chodzi o kino, tańce, górską wycieczkę albo spacer - wszystko jedno, co to jest - zrób to sama. Czas, który spędzisz ze sobą, jest bardzo potrzebny dla lepszego zrozumienia siebie i dla twojej samodzielności. Może się to wydawać jakimś luksusem, ale zapewniam cię, że czas, który poświęcisz na rozwijanie własnych zainteresowań, jest ogromnie ważny dla procesu zdrowienia.

Twój wiek nie powinien w ogóle stawać na przeszkodzie. Pracuję z wieloma kobietami po pięćdziesiątce, sześćdziesiątce i siedemdziesiątce, które teraz właśnie zaczynają robić to, o czym zawsze marzyły, i znajdują w tym wielką radość.

Zapisuj listę twoich autentycznych zainteresowań w dzienniku. Będziesz mogła do nich wracać i czerpać motywację z tego obszaru swojego zdrowienia, ilekroć stwierdzisz, że masz do przepracowania jakieś bolesne wspomnienia. Zdrowienie może przecież mieć także przyjemną stronę - a prawdę powiedziawszy, musi - więc nie pomijaj go. Bądź dla siebie dobra, to dar dla ciebie od siebie samej i twojej wewnętrznej matki, któremu żaden inny nie dorówna. Pozwól sobie na to! Nie tkwij

w potrzasku przekonań, że dbanie o siebie i czerpanie radości z życia są przejawami egoizmu. Przeciwnie, to podstawowa, konieczna część twojego procesu zdrowienia.

Porozmawiajmy o egoizmie

Wiele zdrowiejących córek przejęło kiedyś od swych narcystycznych matek oraz z naszej patriarchalnej kultury przekonanie, że skupianie się na własnych potrzebach jest egoistyczne. Kobiety mają przede wszystkim troszczyć się o innych i wymaga się od nich, aby stale dawały. Jednak córki narcystycznych matek były traktowane tak, jakby nie zasługiwały na miłość i opiekę, a pamiętaj, że nie można dzielić się czymś, czego się nie ma. Spełnieni ludzie mają nadmiar miłości i energii, dlatego mogą obdzielać innych sobą, nie ulegając przez to wyczerpaniu. Ich akumulatory są pełne i naładowane, mają więc energię do rozdawania. Jeśli twój duch i energia cierpią ciągle niedostatki, jeśli jesteś nieszczęśliwa i niespełniona, trudno będzie ci roztaczać opiekę nad innymi. Najlepiej ujął to Thomas J. Leonard, doradca osobisty (*coach*) i założyciel uczelni dla doradców Coach University:

Kreatywność i doskonałość wymagają egoizmu. Podobnie jak ewolucja. Kiedy wiesz, że trafiłeś na coś ważnego - potencjalny przełom dowolnego rodzaju - potrzebujesz najczystszej skupienia i koncentracji. Musisz odpowiedzieć na wołanie swojego serca i umysłu, zanim odpowiesz na wołanie swego plemienia. Musisz przyjąć do wiadomości, że rozsądny i odpowiedzialny poziom egoizmu przyczynia się do długofalowych korzyści wszystkich ludzi, na których ci zależy. ⁵¹

Zdrowie fizyczne

Choć nie jestem lekarzem, nie mogłabym pominąć znaczenia stanu twojego zdrowia. W przeciwnym razie rozdział ten pozostałby niekompletny. Ponieważ niektóre córki zagrożone są sabotowaniem siebie i podejmują

zachowania autodestrukcyjne, chcę, abyś przyjęła do wiadomości, że zadbanie o zdrowie jest twoim obowiązkiem. Dobre samopoczucie i powodzenie terapii nie są możliwe, jeśli nie zadbasz o swoje zdrowie fizyczne. Wymienię tylko kilka ogólnych wskazań do uwzględnienia w planie terapii. Jeśli nie będziesz realizować jednego czy więcej punktów z przedstawionej listy, zadaj sobie pytanie, dlaczego tak się dzieje, spróbuj wykryć, na czym polega trudność, i postaraj się ją przezwyciężyć. Jeśli zmagasz się z jakimś uzależnieniem, znajdź odpowiedni program odwykowy, tak abyś uzyskała wszelką potrzebną pomoc. Listę sporządziłam po konsultacji ze specjalistą medycyny rodzinnej, lek. med. Jamesem Gregorym ⁵² .

- Poddaj się gruntownemu badaniu lekarskiemu, obejmującemu zebranie pełnego wywiadu, i ustal dla siebie indywidualny plan zdrowotny, obejmujący wszystkie badania właściwe dla twojej grupy wiekowej, takie jak kolonoskopia powyżej pięćdziesiątego roku życia czy badanie gęstości mineralnej kości powyżej sześćdziesiątego.
- Stosuj zrównoważoną, wartościową dietę.
- Pij dużo wody (ok. 1,5 l wody dziennie, ok. 6 szklanek).
- Ćwicz regularnie - trzy razy w tygodniu przez co najmniej 30 minut lub częściej. Uwzględnij trening oporowy, taki jak ćwiczenia z ciężarkami, w celu zachowania odpowiedniego poziomu gęstości mineralnej kości oraz ćwiczenia aerobowe dla poprawy ogólnego stanu zdrowia.
- Dwa razy do roku zgłaszaj się na przegląd stomatologiczny i zdejmowanie kamienia nazębnego.
- Zapewnij sobie odpowiednią ilość snu. Zapotrzebowanie na sen bywa zróżnicowane, ale większość lekarzy obecnie rekomenduje siedem do ośmiu godzin snu na dobę. Jeśli czujesz się zmęczona, to znaczy, że potrzebujesz więcej snu. Jeśli w ciągu dnia

jesteś pełna energii, prawdopodobnie śpisz dostatecznie długo.

- Rozwiąż problem nadmiernej konsumpcji - za dużo jedzenia, palenia, leków i alkoholu szkodzi zachowaniu długotrwałego zdrowia.

W poszukiwaniu talentu

Następnym obszarem, który musimy poznać, jest twój talent. Wszyscy rodzimy się z pewnymi uzdolnieniami. Twoim zadaniem jest zidentyfikowanie własnych zdolności i rozwijanie ich, jeśli tego zapragniesz. Rozmawiałam z wieloma córkami narcystycznych matek, które są ogromnie uzdolnione w określonych obszarach, ale z powodu braku wiary w siebie nigdy nie pielęgnowały swoich talentów. Niektóre w pełni zdają sobie sprawę ze swoich uzdolnień, bo ich matki natarczywie wymuszały ich rozwój, tak że teraz czują się wypalone i nie wykorzystują swojej wiedzy ani umiejętności. Inne córki nie były należycie motywowane.

Jeśli masz jakiś szczególny dar i chcesz go wykorzystać, zrób to. Pracuj nad opłakaniem i wygojeniem wszelkich wspomnień dotyczących twojej matki, które uniemożliwiają ci pielęgnowanie twojego talentu, nawiązanie z nim kontaktu i powrót do niego. Życie jest krótkie, a tobie nie bez powodu dano określone zdolności. Nie musisz być supergwiazdą. Wystarczy, że jesteś w czymś dobra. Ćwiczenie to nie jest przeznaczone dla kogoś innego, tylko dla ciebie. Kiedyś pracowałam z pewną utalentowaną artystycznie kobietą, która nie chciała malować obrazów, sprzedawać ich ani założyć własnej galerii, jednak pragnęła w jakiś sposób wykorzystać swoje zdolności. Zdecydowała się, by podjąć pracę społeczną z dziećmi w pobliskiej szkole plastycznej, i bardzo polubiła to zajęcie. Inna kobieta miała piękny głos i zapisała się do kościelnego chóru. Talenty

można wykorzystać na najróżniejsze kreatywne sposoby. Pozwól, by przemówiła pełnia twojej osoby.

Rozwijaj swoje pasje

Nie wszyscy mają pasje, ale jeśli ty jakieś masz, nie pozwól, by świat przeszkodził ci, abyś przynajmniej spróbowała swych sił w czymś, co cię pobudza i dawałoby poczucie celowości. Zastanów się, co cię głęboko porusza. Nie musisz być w tym mistrzynią. Możesz dążyć do poziomu mistrzowskiego, jeśli tak postanowisz, ale wybór należy do ciebie. Masz prawo spróbować robić to, na co masz ochotę. To ty siedzisz za sterem swojego życia.

Moją pasją jest taniec. Od lat chętnie tańczyłam i nadal to robię, kiedy tylko nadarza się okazja. Kiedy skończę pisać tę książkę, zamierzam wypróbować wszelkie dostępne mi odmiany tańca. Dzięki tej pasji na emeryturze będę mogła robić coś, co prawdziwie kocham. Mam nadzieję, że podobnie będzie z tobą.

Weź swój dziennik i zapisz, co daje ci siłę i jest źródłem radości. Jakie są twoje najgłębsze zainteresowania i pragnienia? Rozwiń swoją pasję, nawet jeśli wydaje ci się, że nie masz żadnego hobby. Może nim stać się jakaś społecznie ważna sprawa, niesienie pomocy innym albo coś zupełnie prywatnego – kolekcjonowanie jakichś rzeczy, gotowanie, czytanie, szycie, scrapbooking, robienie patchworków, alpinizm, turystyka piesza itd. Mam nadzieję, że dzięki ćwiczeniom przedstawionym w tym rozdziale posunęłaś się w udzielaniu odpowiedzi na ważne pytania, które stanowiły punkt wyjścia:

- Co jest dla mnie najważniejsze?
- Co mnie cieszy?
- Co daje mi największe poczucie spełnienia?
- Jakie są moje pasje i talenty?

Dowiedziałas się, że aby zbudować pewność siebie i zyskać samodzielność, powinnaś wzmocnić swoją wewnętrzną matkę. Wiesz już, jak sobie radzić z „zapaścią” i jak przezwycięzać takie przejściowe porażki. Mam nadzieję, że nosisz teraz w sobie znacznie bardziej pozytywne wyobrażenia na własny temat i dobrze rozumiesz Amy, która mówiła:

- „Moje doświadczenia i mój charakter to dary, które otrzymałam. Może jestem zbzikowaną laską, ale mam bardzo pozytywne nastawienie. Żyję teraz zgodnie z własnymi wyborami i biorę pełną odpowiedzialność za swoje czyny.”

Moja klientka Bonnie powiedziała:

- „W przeszłości nie umiałam kochać siebie; był rozdźwięk między tym, co wiedziałam i co czułam. Teraz odczuwam miłość do siebie i jestem wreszcie wolną kobietą!”

Ty także nabyłaś umiejętności potrzebne ci do rozwijania wewnętrznej siły. Przejdźmy zatem do procesu kształtowania relacji z twoją matką w nowy, zdrowy sposób.

ROZDZIAŁ 13

MOJA KOLEJ

STOSUNKI Z MATKĄ W TRAKCIE PROCESU ZDROWIENIA

Ich matki mogą już od dawna nie żyć albo być siwiuteńkie i schorowane, ale i tak zachowują nad nimi potężną władzę. Córki mówią o nich tak, jakby się obawiały, że zaraz zostaną odesłane do swojego pokoju. Jak to możliwe, że te staruszki sprawują nad nimi rządy terroru?

- Victoria Secunda, *When You and Your Mother Can't Be Friends* ⁵³

Z wielu powodów zażyłaś na to, aby być dumna z siebie - jednym z nich jest praca, którą wykonałaś już podczas realizowania drogi do wyzdrowienia. Teraz zastanowimy się, jak powinnaś postępować w stosunku do swojej matki, jeśli nadal ją masz i jeśli nadal stanowi część twojego życia. Ty się zmieniłaś, a ona nie. Na tym etapie procesu zdrowienia musisz wypracować umiejętność postępowania z nią tak, abyś mogła zachować zdrową osobowość.

Nawet jeśli czujesz, że jesteś silniejsza i masz bardziej okrzepłe poczucie siebie, zapewne myśl o konieczności zmierzenia się z relacją z matką napełnia cię niepokojem. Być może zadajesz sobie pytania: „Co mam jej powiedzieć?“, „Czy zechce się zmienić?“, „Jak mam się do niej odnosić?“, „Czy powinnam się z nią kontaktować, skoro to jest dla mnie takie trudne i bolesne?“ Wiele córek próbuje na różne sposoby unikać czołowej kolizji w kontaktach ze swymi narcystycznymi matkami. Często jednak napotykają bariery, problemy i niepowodzenia.

- Virginia nadal próbuje, choć ma mieszane uczucia. Obecnie przyjęła strategię, by nazywać sprawy tak, jak je widzi. Ma nadzieję osiągnąć tym sposobem poprawę relacji. „Wciąż się z nią kłócę. Teraz jestem o wiele bardziej otwarta na konfrontację niż przedtem. Nie obchodzi mnie, co mówi, znacznie bardziej krytycznie ją oceniam, wytykam, że kłamie. Wciąż mam nadzieję, że może w ten sposób to jakoś naprawię. Jeśli przedstawię jej dość dowodów, może przedrę się przez mur do niej. Może zdołam jej pomóc. Zupełnie nie wiem, jak to wszystko się teraz potoczy.”
- Nakia nie chce zmieniać swojego postępowania w relacjach z matką. „Przez większość życia musiałam sobie jakoś radzić z tą sytuacją, a matka nigdy się nie poprawiła. Nie zdecydowałam się na wielką konfrontację, bo ma już osiemdziesiąt trzy lata i nie chcę zrujnować jej końcowych lat. Przez ostatnich piętnaście lat nasze ograniczone kontakty dotyczyły wyłącznie jej spraw – to chyba jedyny możliwy sposób.”
- Belva nie ma siły na nadzieję. „Ciągłe się ze mną drażni i uwielbia mnie wyprowadzać z równowagi. Czerpie chyba siłę i radość z tego, że mnie umniejsza. Męczy mnie to straszliwie i nie widzę żadnego rozwiązania.”
- Teri wspominała: „Czasem strasznie się boję rozmawiać z nią przez telefon. Przymuszam się do tego i zwykle przygotowuję psychicznie. Przydaje się do tego lampka wina! Nigdy nie wiem, czym mnie zaskoczy. Ona jest niemożliwa! To kobieta, która potrafi krytykować drzewa, wszystko jest na «nie»!”

W tym rozdziale mam dla ciebie garść propozycji, jak mogłabyś sobie radzić w takich trudnych sytuacjach. Niełatwo jest wybrać właściwą ścieżkę w relacjach z narcystyczną matką. To ogromne zmaganie, które pozostawia wiele córek z poczuciem bezradności, beznadziei i bólu. Co można zrobić?

Matki nieuleczalne

Jeśli twoja matka ma pełnowymiarowe narcystyczne zaburzenia osobowości (NZO), prawdopodobieństwo, że skutecznie skorzysta z leczenia i się zmieni, jest minimalne. Nigdy bym nie powiedziała, że jest to niemożliwe, ale wymagałoby intensywnego, długotrwałego leczenia i - co najważniejsze - taka matka sama musiałaby sobie tego życzyć. Rzadko się zdarza, by osoby z NZO zgłaszały się na terapię, bo chcą się zmienić i rozwinąć. Wedle moich doświadczeń klientki z NZO, które zgłaszają się na leczenie, robią to zwykle w celu poradzenia sobie w relacjach z kimś innym. Jeśli zaś podejmują terapię w związku z własnymi problemami, szybko się z niej wycofują, najczęściej informując mnie, że muszą znaleźć terapeutę stosującego inne podejście. Zwykle w ich ocenie to ja mam jakiś problem, nie one.

Moja ulubiona anegdota pochodzi sprzed kilku lat, gdy moja stawka za godzinną sesję wynosiła sto dolarów. Kiedy tłumaczyłam, jak powinna przebiegać dobra komunikacja między matką a córką, dość agresywna klientka zaczęła gorączkowo grzebać w torebce. Wyciągnęła studolarowy banknot i zapalniczkę, a następnie próbowała go podpalić, mówiąc: „Oto co myślę o pani radach”. Nie mogłam powstrzymać się od roześmiania. Na szczęście razem z jej córką udało nam się ugasić płomień i szybko zakończyliśmy sesję.

Im więcej narcystycznych cech ma twoja matka, tym mniejsze są szanse na jej skuteczne leczenie. To znaczy, że nie możesz naprawić swojej matki i nie powinnaś tego próbować. A skoro ona się nie zmieni, to może ty powinnaś sobie postawić pytanie, czy masz podtrzymywać te kontakty, zwłaszcza jeśli jej zachowania są dla ciebie dużym obciążeniem.

Matki toksyczne

Musimy przyjąć do wiadomości, że narcystyczna matka może być nazbyt toksyczna, by dało się przebywać w jej towarzystwie. W wielu sytuacjach córki zmuszone są podjąć decyzję o zerwaniu kontaktów, ponieważ toksyczność ta zagraża ich stanowi emocjonalnemu. Choć otoczenie może tego nie rozumieć, jest to decyzja podejmowana w trosce o własne zdrowie psychiczne. Cherise mówiła: „Nauczyłam się współczuć matce, wiedziałam, jak okropne miała dzieciństwo, ale teraz postanowiłam nie kontaktować się z nią”.

Mandy przyznała: „Okolo pół roku temu podjęłam ostatnią próbę nawiązania kontaktu emocjonalnego z matką i się nie udało. Zasmuca mnie to, bo wierzę w naturalny porządek relacji i miło byłoby mieć zdrową więź z matką, ale to jest niemożliwe i muszę to po prostu zaakceptować”.

„Nie rozmawiałam z matką przez dziesięć ostatnich lat jej życia - mówi 60-letnia Antoinette. - Już po prostu nie mogłam. Przez wiele lat starałam się skłonić ją do tego, by mnie kochała, i próbowałam wszystko naprostować. Smutne to było. O tym, że umarła, dowiedziałam się od policji. Gdy przyjechaliśmy uporządkować dom, znalazłam notatkę na tablicy korkowej, że przebacza nam, że byliśmy dla niej tacy okropni. Przesłano mi jej prochy i zostawiłam je w samochodzie. Nie byłam w stanie zabrać ich nawet do domu. Sprzedałam potem ten samochód, ale zapomniałam zabrać prochów. Trochę głupio mi było dzwonić do nabywców i mówić im, żeby pozbyli się prochów, które zostawiłam w samochodzie. Ludzi to szokuje, że nie mogłam się z nią pogodzić, ale po prostu nie rozumieją, jaka była!”

Ten smutny, skrajny przykład jest bardziej powszechny, niż możesz sobie wyobrazić. Znałam córki, które z chwilą śmierci matki doznały ogromnej ulgi. Czuły się uwolnione

od wielkiego ciężaru, choć poczucie winy nie pozwalało im się do tego przyznać.

Jeśli twoja matka rzeczywiście jest niereformowalna, a ty padasz stale jej ofiarą, to wiedz, że zaniechanie kontaktu z nią może być zdrowym rozwiązaniem. Kiedy zdecydujesz się na ten krok, pamiętaj jednak, że przede wszystkim musisz zakończyć swój proces zdrowienia. Jeśli jedynie oddalisz się od matki, nie wykonawszy pracy terapeutycznej, to nie złagodzisz swego cierpienia i twoje prawdziwe „ja” nie rozwine się, by zaznać upragnionego spokoju. Jak Murray Bowen przypomina w książce *Family Therapy in Clinical Practice*, „napięcia emocjonalne targają mniej zindywidualizowanymi osobami jak pionkami po szachownicy. Bardziej zindywidualizowani są mniej podatni na napięcia”. ⁵⁴

Na szczęście nie wszystkie matki są niereformowalne. Córki mogą zdecydować o zachowaniu kontaktu z tymi, które są bardziej obiecujące, i pracować nad nawiązaniem nowego rodzaju relacji. Nazywam to utrzymywaniem „kulturalnych stosunków”.

Kulturalne stosunki

Kulturalne stosunki charakteryzują się tym, że córki narcystycznych matek zmieniają dynamikę interakcji z matką przez ograniczenie ich częstości. Kiedy się kontaktują, dbają o to, by rozmowa była lekka i uprzejma, nie podejmując prób nawiązania emocjonalnej bliskości. To jest korzystne rozwiązanie dla tych córek, które nie chcą zupełnie odciąć się od matki, ale pogodziły się z tym, że nie jest ona zdolna do otoczenia ich prawdziwą matczyną troską.

Córka może w ten sposób kontaktować się z matką, nie żywiąc przy tym żadnych oczekiwań i nie doznając rozczarowań. Ten układ sprawdza się najlepiej, jeśli zakończyłaś już swoją pracę nad zdrowieniem, dzięki czemu

przyjęłaś do wiadomości ograniczenia matki i jesteś od niej oddzielona psychicznie. Bez tej separacji ryzykujesz, że zostaniesz ponownie wciągnięta w narcystyczną dynamikę rodzinną. Jak wyjaśniłam w rozdziale 11, twoim celem w procesie separacji jest uzyskanie zdolności bycia „częścią, ale osobną częścią” niej i całej rodziny pochodzenia. Oznacza to, że wyznaczyłaś sobie zdrowe granice. Tym córkom, które są w trakcie procesu zdrowienia, ale jeszcze nie czują się zbyt pewnie w towarzystwie matki, zalecałabym czasowe odseparowanie.

Czasowe odseparowanie

Choć twoja matka zapewne nie będzie z tego zadowolona, potrzebne może się okazać zupełne odseparowanie od niej na czas pracy nad uzdrowieniem. To da ci możliwość spokojnego przepracowania uczuć bez ciągłego wzbudzania ich na nowo zachowaniami matki. Masz pełne prawo powiedzieć jej, że zmagasz się z pewnymi problemami i potrzebujesz trochę czasu dla siebie. Możesz jej powiedzieć, że skontaktujesz się z nią w razie zaistnienia jakiejś nagłej sytuacji wymagającej jej udziału, i poprosić ją o wzajemność na podobnych zasadach. Nie musi jej się to podobać. Choć może ci zrobić awanturę, to nie szkodzi – poinformuj ją, a następnie postąp tak, jak zaplanowałaś.

Jeśli nie zostawi cię w spokoju, będziesz musiała nauczyć się wyznaczać sobie granice w stosunkach z nią, co omówimy za chwilę. To ty jesteś odpowiedzialna za swoje życie, nie twoja matka. Może ona kwestionować twoje decyzje i próbować manipulować tobą, jak widać w przytoczonych relacjach, ale twoim zadaniem jest wytrwać przy swoim postanowieniu. Od tego zależy twoje wyzdrowienie.

- 46-letnia Michaela mówiła: „Odsuwam się od matki od czasu do czasu, ale ona zawsze znajduje sposób, żeby wmanewrować mnie w pomaganie jej w różnych sprawach. Strasznie mnie to irytuje. Jeśli nie oddzwaniam, wydzwania do mnie bez przerwy jak jakiś stalker!”
- 38-letnia Myra ze smutkiem opowiedziała: „Około dwóch lat temu dowiedziałam się o narcyzmie i po latach znoszenia jej zachowań zdałam sobie sprawę, że to ona ma problem. Od tego czasu starałam się być uprzejma, ale ograniczyłam czas, jaki spędzamy razem, zastosowałam separację i wyznaczyłam granice. Wtedy stała się dużo gorsza. Chyba pojęła, że nie może mnie już kontrolować. Niedobrze mi się robi od tego wszystkiego”.

Musisz nauczyć się wyznaczyć matce granice, zapewnić ich trwałość i samej ich przestrzegać.

Wyznaczanie matce granic

Wyznaczanie granic oznacza jasne określenie, co będziesz robić i na co się zgadzasz, a na co nie. Oznacza informowanie innych, jakie jest twoje stanowisko, i wyznaczanie czerwonych linii, których nie wolno przekraczać. Na tym polega określanie granic. Wiele osób w ogóle obawia się wyznaczania granic, martwiąc się, że mogą tym zranić uczucia innych. „Jeśli wyznaczę granice, zranię uczucia matki.” Ponadto córki boją się wyznaczać granice z lęku, że rozgniewa to matkę. „Jeśli jej powiem, że nie przyjadę na obiad, bo potrzebuję odpocząć i zająć się sobą, to się wścieknie!”

Bardzo częstym powodem, dla którego córki narcystycznych matek nie wyznaczają im stanowczych granic, jest lęk przed porzuceniem. „Jeśli jej powiem, by się trochę wycofała, to już nigdy się do mnie nie odezwie. Nie

chę całkiem stracić matki. Widziałam już nieraz, jak odrzuca ludzi, i wtedy to już koniec. Mogłaby to samo zrobić ze mną.”

Osoby o narcystycznych skłonnościach często odrzucają ludzi i eliminują ich ze swojego życia ze względu na płytkie emocjonalnie postrzeganie innych jako wyłącznie dobrych albo złych. Wszystko dla nich jest białe albo czarne. Jeśli widziałas swoją matkę w takiej akcji, twój lęk przed odrzuceniem jest jak najbardziej realny. Ale musisz także realistycznie ocenić sytuację. Skoro już i tak porzuciła cię emocjonalnie, niewiele więcej poczynań z jej strony może cię równie głęboko dotknąć.

36-letnia Janelle wyjaśniła, dlaczego nie może wyznaczyć granic w relacji z matką: „Strasznie się wścieknę, nigdy mi nie wybaczy, nastawi przeciw mnie całą rodzinę i usunie mnie z testamentu. Potrzebuję spadku po niej i moim dzieciom się to także należy”. Jest to decyzja, którą jedynie ty możesz podjąć, ale weź pod uwagę, że zasadniczo twoje samopoczucie i zdrowie psychiczne są cenniejsze od pieniędzy, które możesz odziedziczyć po matce. Nauka wyznaczania nieprzekraczalnych granic jest jednym ze sposobów zarządzania swoim życiem, czasem i własnym zdrowiem. To warunek konieczny zdrowego życia.

Założmy więc, że wyznaczyłaś matce granice i powiedziałaś jej, że nie będziesz jej przez jakiś czas odwiedzała, ponieważ musisz skupić się na swoich sprawach związanych z terapią. Mogłaś to zrobić na przykład tak: „Mamo, pracuję nad pewnymi osobistymi sprawami i muszę ci powiedzieć, że przez pewien czas nie będę mogła przyjeżdżać na niedzielne obiady. Potrzebuję skupienia i koncentracji, więc nie będę do ciebie dzwoniła. Dam ci znać, kiedy skończę. Nie dzwoń do mnie w tym czasie, chyba że będzie to naprawdę sytuacja niecierpiąca zwłoki. Nie jestem na ciebie obrażona i w ogóle nie chodzi tu o ciebie. Chodzi o to, czego w tej chwili potrzebuję”.

Twoja matka może oczywiście zapytać, czy wszystko jest w porządku, a ty możesz odpowiedzieć, że tak, i zapewnić ją ponownie, że nie gniewasz się na nią. Jeśli rzeczywiście jest narcystyczna, uzna, że jednak chodzi o nią, więc wiem, co sobie teraz myślisz – „O, nie, to się nie uda”. Ale uda się, o ile będziesz konsekwentna. Może próbować swoich manipulacji i dzwonić, a nawet przyjeżdżać do ciebie. Twoim zadaniem jest trzymanie się wyznaczonych granic i nieodpowiadanie jej, od kiedy ją poinformowałaś o tych zasadach. Dzwoni do drzwi, a ty jej nie wpuszczasz. Telefonuje, a ty nie odbierasz. Śledzi cię, a ty wytrwale wyjaśniasz jej, że poważnie traktujesz przyjęte reguły. To, jak ona sobie z tym poradzi, to jej problem, nie twój. Nie jesteś odpowiedzialna za jej uczucia. Kluczową sprawą w kwestii granic jest to, by samemu ich przestrzegać! Możesz być przy tym bardzo miła i ciepła dla matki, przypominając, że odezwiesz się do niej, jak tylko będziesz mogła.

W miarę osvajania się z wyznaczaniem granic przekonasz się, że pomocne jest ustalanie ich w relacji z matką w odniesieniu do różnych spraw i sytuacji. Przyjrzyjmy się niektórym z nich. Potraktuj to jak ćwiczenie, do którego będziesz mogła wrócić, gdy zajdzie taka potrzeba.

Twoja matka mówi: „Kochanie, wygląda na to, że masz strasznie zakurzone mieszkanie. Popatrz tylko na ten stolik. Wiem, że chodzisz do pracy, ale twoja rodzina zasługuje na czysty, higieniczny dom”.

Ty mówisz: „Mamo, to moje mieszkanie. Prowadzę je tak, jak mi wygodnie. Doceniam twoją troskę, ale jeśli moja rodzina uzna to za problem, na pewno się tym zajmiemy”.

Twoja matka mówi: „Kupiłam ci tabletki odchudzające, kochanie, bo zauważyłam, że trochę ostatnio przytyłaś. Sprawdziłam i to są najlepsze, jakie można znaleźć”.

Ty mówisz: „Mamo, jeśli uznam, że moja waga stanowi problem, to zajmę się tym po konsultacji z moim lekarzem”.

Twoja matka mówi: „Zawsze, kiedy widzę moją wnuczkę, jej włosy wyglądają jak jakieś gniazdo szcurków. Kiedy ty byłaś mała, nigdy nie pozwoliłam ci wyjść z domu, zanim cię porządnie nie

uczesalam. Nic cie to nie obchodzi, jak wyglada twoja córka?"

Ty mówisz: „Mamo, jestem dumna z mojej córki i z tego na kogo wyrasta, a to, jak wyglądają dziś jej włosy, specjalnie mnie nie martwi”.

Twoja matka mówi: „Musisz dzwonić do mnie codziennie, żeby sprawdzić, jak się mam. Mogłabym dostać zawału, a ty nawet byś o tym nie wiedziała. Umarłabym w samotności i co by sobie ludzie pomyśleli?”

Ty mówisz: „Mamo, jeśli rzeczywiście tego się obawiasz, jest praktyczne rozwiązanie: możesz kupić specjalny aparat, który nosi się na sobie i który w razie zagrożenia powiadamia pogotowie”.

Twoja matka mówi: „Nie mogę się pogodzić z tym, że bierzesz rozwód. Coś ty zrobiła, żeby tak rozwalić swoje małżeństwo? I jak twoim zdaniem mam to wszystko wyjaśnić rodzinie?”

Ty mówisz: „Do mnie należy podejmowanie decyzji dotyczących moich relacji, ale jest mi przykro, jeśli nie możesz mnie wspierać i mi pomagać”.

Twoja matka mówi: „Co to ma znaczyć, że nie przyjeżdżasz do mnie na święta? Wiesz, jak się zawsze staram, żeby przygotować obiad dla całej rodziny, i wiesz, że zawsze u mnie spędzamy ten dzień. Jak możesz mi to robić?”

Ty mówisz: „Mamo, teraz kiedy wyszłam za mąż, chcę też uczestniczyć w świętach z rodziną męża. Od tej pory święta będą trochę inne”.

Wyznaczanie wyraźnych granic pozwoli ci poczuć się komfortowo w każdej sytuacji, zwłaszcza w relacjach z narzucającą się matką. Wymaga to cierpliwości i opanowania, ale nie odpowiadaj agresywnie na reakcje matki. Wyznacz granice, a jeśli ona ich nie przestrzega, sama wycofaj się z sytuacji. Można wyznaczać zdrowe granice w sposób sympatyczny i kulturalny. Nie trzeba okazywać złości, urazy ani irytacji. Po prostu informujesz i określasz parametry tego, co ci potrzebne i jak masz się czuć, czasem dając też do zrozumienia, co ci nie odpowiada. Zamiast wdawać się w spór, powtarzaj matce, na czym polegają nowe reguły tak długo, aż przyjmie je do wiadomości.

Inną strategią postępowania z matką jest rozważenie zasadności wspólnych sesji terapeutycznych.

Zabierz matkę na terapię

Kiedy pytam swoje klientki: „Czy twoja matka zgodziłaby się na udział w terapii razem z tobą, aby przedyskutować problemy między wami?”, większość wybucha śmiechem albo wręcz pokpiwa z tego pomysłu. Im bardziej narcystyczna jest twoja matka, tym mniejsza jest szansa, że zgodzi się na terapię razem z tobą, by przepracować twoje uczucia w relacji z nią. Zwykle przecież rzutuje własne uczucia na innych i nie jest w stanie sięgnąć do własnego wnętrza, by przeżywać je i uporządkować. Pamiętaj, że nie można uleczyć tego, czego się nie czuje, więc narcystyczne matki zwykle odsuwają się od własnego życia uczuciowego. Jeśli twoja matka nigdy nie stawiała twarzą w twarz ze swoimi uczuciami i nie przyznawała się do własnych problemów, udział w terapii będzie stratą czasu. Wiele matek po prostu wychodzi z sesji, gdy córka wspomina o czymś złym, co matka robiła i czym sprawiała jej przykrość. Narcystycznym matkom zdarza się obwiniać córkę nawet w trakcie terapii i w obecności terapeuty.

To cię stawia w okropnej sytuacji: pragniesz zdrowej relacji ze swoją matką i jesteś gotowa podjąć wysiłek osiągnięcia jej, ale twoja matka nie przyjmuje do wiadomości, że potrzebuje pomocy.

- 30-letnia Rosanne mówiła mi: „Nie udało mi się skłonić matki do udziału w terapii ze mną. Ale kiedy sama odbywałam terapię, opowiadałam jej o niej. Była jak mur. Zaprzeczała wszystkiemu! A ja tylko chciałam, żeby powiedziała «przepraszam». Jednak ona tylko płakała i mówiła, jaką ma okropną córkę. Płakała. Ona. Ofiara. Zero empatii. Nigdy więcej nie będę jej prosiła, żeby poszła na terapię”.
- Matka Moniki podjęła próbę udziału we wspólnej terapii, ale przez cały czas była negatywnie nastawiona i o wszystko obwiniała córkę. A przy tym martwiła się,

jak to wpłynie na jej wizerunek jako matki. „Terapia z matką to naprawdę było coś! Poszła, owszem, ale to była katastrofa. Zachowywała się strasznie defensywnie i właściwie ćwiczyła się w niesłuchaniu ani słowa z tego, co mówiłam; skupiała się wyłącznie na sobie i jak wypadnie przed terapeutą.”

Matki o słabszym nasileniu cech narcystycznych bywają chętne, aby dowiedzieć się czegoś o sobie i otwarte na możliwość rozwoju. Wówczas jest nadzieja, że dojdzie do uleczenia relacji między nimi a córkami podczas terapii i poza nią. Większość córek instynktownie wie, czy ich matka dobrze rokuje pod tym względem, czy nie. Potrafią to ocenić na podstawie dotychczasowych doświadczeń, kiedy podejmowały próby omówienia uczuć czy trudności komunikacyjnych. Nawet jeśli jest to dla matek trudne, to niektóre potrafią spojrzeć na siebie z boku i podjąć pracę nad uzdrowieniem ważnej dla nich relacji z córką czy córkami.

Moja 62-letnia klientka Gerda twierdzi, że ma pewne cechy narcystyczne, a jej matka miała ewidentne narcystyczne zaburzenie osobowości. Jej relacja z matką była naznaczona cierpieniem i nawet teraz, z za grobu, matka sprawuje nad nią emocjonalną władzę wcale nie mniejszą niż za życia. Gerda widziała negatywne efekty tej relacji w swoim życiu i w tym, jak wpłynęła ona na jej styl rodzicielstwa. Naprawdę zależało jej na pojednaniu z trzema córkami. Niestety, córki były zbyt zranione i przygnębione, by spróbować. Odcięły się od kontaktów z Gerdą i nie wierzyły w jej zdolność do zmiany, więc do wspólnych sesji jeszcze nie doszło. Będąc niepoprawną optymistką, mam jednak nadzieję, że pewnego dnia spotkam się z nimi w komplecie. Czasem córki muszą wykonać swoją pracę, zanim są zdolne stawić czoło mamie i wszystkiemu, z czym wiąże się terapia. Córki są młode i wciąż jeszcze mają pracę do wykonania, ale są

wspaniałymi osobami, co do których mam wielkie nadzieje na przyszłość.

Ważnym czynnikiem, który musisz uwzględnić, podejmując decyzję o wspólnej terapii z matką, jest czas. Niekiedy jest na to za wcześnie i warto poczekać, aż obie strony będą gotowe. Gerdzie udało się wycofać, podjąć działania na rzecz własnego uzdrowienia i przepracować międzypokoleniowe trudności, jakie miała z córkami. Rzadko to widuję i dlatego wciąż jej powtarzam, jak jest niesamowita i że jestem z niej niebywale dumna.

Jeśli przystąpicie do terapii razem, ale twoja matka okaże się w trakcie sesji agresywna, emocjonalnie odcięta i będzie obwiniać cię o wszystko, to sugeruję byś przerwała sesję i porozmawiała z terapeutą na osobności. Zapytaj, czy jego zdaniem warto nadal pracować wspólnie. Terapeuta jest twoim sprzymierzeńcem w procesie zdrowienia i ci pomoże. Twoje sesje nie powinny być okazją do ponawiania agresji słownej i obarczania cię winą, skoro już wcześniej miałaś tego wszystkiego pod dostatkiem. Jeśli jesteś przekonana, że nie chcesz dalej pracować z matką, a terapeuta ma inne zdanie, powinnaś to jeszcze raz spokojnie i starannie przemyśleć. Co do ostatecznej decyzji, zaufaj swojej intuicji, która podpowie ci, czy rzeczywiście jest właściwa pora na wspólną pracę.

Co mówić matce na temat terapii

Niniejsza książka przedstawia działania składające się na program zdrowienia, które realizuję w pracy z moimi klientkami, tak abyś ty sama mogła wykonać swoją osobistą pracę terapeutyczną. Chcę podkreślić jednak, że indywidualna praca z terapeutą może być bardzo korzystna. Jeśli wybierzesz tę drogę, pamiętaj, że do ciebie należy decyzja, czy w ogóle poinformować matkę, że chodzisz na terapię. Terapia nie bez powodu ma charakter poufny i nikt

nie musi wiedzieć o twoim w niej udziale. Dotyczy to także twojej matki.

Jeśli postanowisz jej powiedzieć, powinnaś także zdecydować, do jakiego stopnia chcesz ją wprowadzać w szczegóły. Możesz powiedzieć, że chodzisz na terapię, ale że nie zamierzasz dzielić się z nią tymi prywatnymi doświadczeniami. Jeśli jednak się dopytuje, delikatnie wyznacz granice. Jeśli to nie zadziała, wyznacz bardziej zdecydowane granice, na przykład:

Delikatna granica: „Mamo, cenię sobie to, że interesuje cię moja terapia. Kiedy będę gotowa, by z tobą o tym porozmawiać, pewnie to zrobię. Teraz jestem jeszcze trochę zdezorientowana i próbuję samą siebie lepiej zrozumieć. Muszę posunąć się dalej, zanim będę mogła w jasny i właściwy sposób z tobą o tym porozmawiać. Dziękuję ci, że to rozumiesz”.

Zdecydowana granica: „Mamo, muszę ci wyraźnie powiedzieć, że moja terapia to sprawa poufna i nie omawiam jej z nikim. Chodzi w niej o to, żebym mogła lepiej radzić sobie z pewnymi MOIMI problemami, które mi doskwierają. Nie pytaj mnie o to, bo nie zamierzam cię o tym informować”.

Możesz zacząć te wypowiedzi od: „Zależy mi na tobie i nie chcę ci sprawić przykrości” albo „Kocham cię mamo, ale...” Jeśli matka okazuje, że jej przykro, albo się złości, sama musi zająć się swoimi uczuciami; ty ich nie możesz naprawić. Odetnij się od tego i pozwól jej samej zmierzyć się z problemem. Pamiętaj, że wyznaczając granice, nie robisz nic złego. To zdrowy przejaw troski o samą siebie. Zwykle my, córki, dobrze o tym wiemy, ale ponieważ matce zawsze świetnie wychodzi wpędzanie nas w poczucie winy, bywa, że nie jest to łatwe. Uświadom sobie, że ty nie tworzysz uczuć u innych. Każdy jest odpowiedzialny za swoje odczucia oraz reakcje i dlatego też sam jest z nich rozliczany.

Prawdziwa praca to praca wewnętrzna

Jak z pewnością już zauważyłaś, po podjęciu pracy nad własnym zdrowieniem znacznie lepiej radzisz sobie w kontaktach z matką. Jest wiele powodów tej zmiany: jesteś mniej podatna na jej projekcje; potrafisz wyraźnie wyznaczać granice; ponieważ odbyłaś proces żałoby, matce nie jest tak łatwo sprawiać ci ból; ponieważ zaakceptowałaś jej ograniczenia, nie wiążesz już z nią wygórowanych oczekiwań. Niezależnie od tego, czy wprowadziłaś zupełną separację, częściową separację czy utrzymujesz kulturalne stosunki, twój sukces zależy od twojego wewnętrznego zdrowienia.

A jeśli matka nie żyje?

Jeśli twoja matka zmarła, niektóre z proponowanych ćwiczeń nie mają zastosowania w twoim przypadku. Niemniej nadal musisz wykonać wewnętrzną pracę nad zdrowieniem. Pracowałam z wieloma córkami, które nadal mają problemy ze spuścizną po zmarłej matce. Bolesne komentarze mogą prześladować cię tak długo, jak długo świadomie nie wyluzujesz i nie pozbędziesz się ich wewnątrz. Wykonanie pracy nad wyzdrowieniem jest konieczne dla twojego dobrostanu.

Przyjrzyjmy się zatem bliżej twojej matce i jej przeszłości.

Zrozumieć uwarunkowania matki

Ponieważ większość córek narcystycznych matek jest współzależna, trudno im obiektywnie zrozumieć przeszłość matki, jej korzenie i to, jak do tego doszło, że jest taka, jaka jest. Jeśli podejmiesz ten trud, to nie znaczy wcale, że jej odpuszczasz, umniejszasz własne cierpienie albo nagle sprawisz, że twoje rany znowu staną się niewidzialne. Nie wracasz do scenariusza „mama jest najważniejsza”. Ćwiczenie to może pomóc ci osiągnąć wewnętrzny spokój i dostrzec szersze tło twojej sytuacji.

By posłużyć się analogią, wyobraźmy sobie, że zamierzam wybrać się na górską wycieczkę i zdobyć szczyt o skomplikowanej topografii. Wiem, że muszę zacząć u podnóża, wspinać się wytrwale i zapewne będę musiała pokonać wiele trudności. Gdybym mogła przelecieć nad tą górą helikopterem albo przestudiować ją na bardzo dokładnej mapie, to widząc w miarę dokładnie drogę na szczyt, mogłabym wyraziściej uświadomić sobie, na co się porywam, i lepiej się do tego przygotować. Skorzystanie z możliwości obejrzenia drogi z lotu ptaka czy na mapie w żaden sposób nie zmniejsza trudności i wysiłku wspinaczki, pomaga jednak w zaplanowaniu eskapady i zwiększa szanse sukcesu. Podobnie jest z twoją próbą zrozumienia przeszłości matki. Chodzi o to, by dzięki temu *pomóc tobie*.

Na początek spróbuj zorientować się, czy któreś z rodziców twojej matki miało narcystyczne zaburzenia osobowości. Jest wielce prawdopodobne, że tak. Możesz posłużyć się tymi samymi cechami, które zostały podane wcześniej, i zadać matce te pytania na temat jej rodziców. Wiele narcystycznych matek chętnie opowiada o swojej przeszłości, jeśli tylko nie dotyczy to bezpośrednio tego, co same robiły. Moi rodzice na przykład podali mi kilka bardzo wymownych przykładów zachowań swoich rodziców. Odbyliśmy ożywioną, miłą, aczkolwiek niedługą rozmowę. Niemniej lepsze to niż nic. Dzięki temu udało mi się prześledzić część mojego rodzinnego dziedzictwa i wyjaśnić niektóre moje doświadczenia z dziadkami.

Następnie możesz zapytać dalszą rodzinę. Ciotki, wujowie i kuzyni to znakomite źródła informacji. Innym doskonałym źródłem mogliby być żyjący dziadkowie, którzy nie są dotknięci narcyzmem. Często się zdarza, że po śmierci narcystycznego małżonka członkowie rodziny chętniej dzielą się wspomnieniami.

Oczywiście, tego typu rozmowy mogą być w wielu rodzinach wykluczone. Jeśli w twojej rodzinie jest to nie do

pomyślenia, na pewno zdajesz sobie z tego sprawę. Po prostu daj spokój. Nie ma powodu prowokować zbędnych scen, jeśli masz przekonanie, że nic z tego nie będzie. Zaufaj własnej intuicji. Znam córki, które próbowały nakłonić krewnych do zwierzeń, a kiedy to nie wypaliło, miały o to do siebie pretensje. Nie chcę, aby tobie się to przytrafiło.

Źródłem informacji mogą być również przyjaciele domu, jeśli dobrze znali twoich rodziców i dziadków. Choć w dzisiejszych czasach w USA zdarza się to niezbyt często, niektóre rodziny nadal mieszkają w tych samych miastach czy okolicach, z których pochodzą i gdzie mieszkają członkowie ich dalszej rodziny.

Jeśli nie możesz zdobyć szczegółowych informacji dotyczących narcyzmu, spróbuj ogólnie wypytać matkę o jej dzieciństwo. Na przykład:

- Czy miałaś szczęśliwe dzieciństwo?
- Czy czułaś się kochana przez rodziców?
- Czy w okresie dorastania miałaś poczucie, że rodzice poświęcają ci dość uwagi?
- Czy rodzice rozmawiali z tobą o uczuciach?
- Czy słuchali cię i czy miałaś poczucie, że jesteś słyszana?
- W jaki sposób byłaś dyscyplinowana, gdy rodzice nie byli z ciebie zadowoleni?
- Czy zachęcali cię do rozwoju indywidualności, czy raczej musiałaś wpasować się w ramy rodzinnego wizerunku i oczekiwań?
- Czy twoja matka albo ojciec szczególnie przejmowali się tym, co ludzie mogą sobie pomyśleć?

Im więcej zdołasz się dowiedzieć o przeszłości matki, tym lepiej zrozumiesz ją i przyczyny jej zachowań. Prawdopodobnie w dzieciństwie brakowało jej matczynej uwagi i w jej przeszłości także kryje się poważna trauma.

Próbując pozyskać te informacje, możesz mieć poczucie szukania po omacku. Bądź świadoma, że matka może wciąż żyć w wyparciu własnych dziecięcych problemów. Choć prawdopodobnie nie będzie najbardziej wiarygodnym źródłem informacji, sprawdź, czym jest gotowa się podzielić. Zaakceptuj to.

Poza tym popatrz na wychowanie matki na tle jej pokolenia i czasów, w jakich przebiegało jej dzieciństwo. Na to, jakim rodzicem staje się kobieta, składa się wiele czynników.

Perspektywa historyczna

Wszyscy w znacznym stopniu jesteśmy kształtowani przez społeczne wartości i oczekiwania związane z rodzicielstwem. Każde pokolenie podlega specyficznym uwarunkowaniom nakładanym przez obowiązujące zasady wychowawcze i przekonania. Często między pokoleniami brak zgody co do modelu wychowania. W tabeli zestawione są określenia amerykańskich pokoleń podane w *Generations: Working Together* (Pokolenia: wspólna praca).⁵⁵ Jako przykład wymieniłam kobiety z mojego drzewa genealogicznego. Ty możesz zrobić to samo, aby ujrzeć własną rodzinę na szerokim tle.

POKOLENIE	LATA URODZENIA	PRZYKŁAD
Pokolenie wojenne	1901-1923	Moja babcia
Milczące pokolenie	1924-1945	Moja matka
Baby boomers	1946-1964	Ja
Pokolenie X	1965-1980	Moja córka
Millenialsi (albo Pokolenie Y)	1981-2002	Moja wnuczka

Na przestrzeni wieków przekonania dotyczące środków wychowawczych podlegały radykalnym zmianom od „Kto żałuje różgi, ten psuje dziecko”, przez „Dzieci powinno być widać, ale nie słycać” po postawy baby boomersów, którzy starali się budować poczucie wartości swoich dzieci bez wymagania od nich osiągnięcia kompetencji akademickich ani społecznych. To oczywiście jest radykalna zmiana. Niektórzy zadają sobie pytanie: Skąd w ogóle można wiedzieć, jaki jest właściwy sposób wychowywania dzieci?

Kobiety z pokolenia baby boomersów odeszły od modelu niepracującej matki, piekącej ciasteczka i w każdej chwili dostępnej, na rzecz modelu matki świetnie wykształconej i pracującej zawodowo poza domem. W czasie gdy rodziłam pierwsze dziecko, koncepcja kobiecości uległa całkowitemu przewartościowaniu i rewolucji kulturowej. Matki stały się feministkami, przyłączały się do wieców, na których domagano się równych praw, i ruszyły do pracy. Zmieniła się struktura rodziny: upowszechniły się rozwody, dzieci chodziły z kluczem na szyi, popularne stało się samotne rodzicielstwo, korzystano z opieki w żłobku i przedszkolu. Nie było tego w poprzednim pokoleniu. Moja córka nazwała mnie kiedyś w przyпыłwie złości *house-divorcée*, przestrzegając jakiejś niepisanej reguły, że niewłaściwe byłoby określenie mnie mianem *house-wife*.

Matki z pokolenia baby boomersów przygotowały swoim córkom grunt pod ich dążenia do lepszego wykształcenia, lepszej dostępności do świadczeń zdrowotnych, równego dostępu do uniwersytetów i kariery. Stworzyły możliwości będące wcześniej poza zasięgiem kobiet. A jednak niektóre ich córki z pokolenia X uważają, że gdy ich matki oddawały się tym sprawom, ucierpiały na tym ich rodziny, a same córki miały wrażenie zajmowania drugorzędnej pozycji względem kariery matki. Te kontrowersje wymagają od córek i matek wrażliwości w komunikacji, ale muszą podkreślić, że dążenie matek do rozwoju osobistego i sukcesu w pracy zawodowej nie jest tym samym co

narcyzm, o ile matki nie przejawiają cech narcystycznych. Jednocześnie matki z pokolenia baby boomersów muszą przyjąć do wiadomości uczucia swoich córek z pokolenia X i zrozumieć, że mogą one utożsamiać się z niektórymi historiami córek przedstawionymi w tej książce. Kluczem do rozwiązania są zrozumienie, empatia i komunikacja.

W każdym razie, jeśli weźmie się pod uwagę kulturowe, społeczne i historyczne czynniki, które ukształtowały nasze matki i babcie, nic dziwnego, że często nie wiedziały one, jak mają wychowywać dzieci. Bezpiecznie można założyć, że wiele z nich robiło to tak, jak same były wychowywane. Uwzględniając tę historyczną perspektywę, łatwiej zrozumieć, jak postawy i zachowania macierzyńskie zmieniają się przez pokolenia i jak wrażliwe dziewczynki wyrastają na narcystyczne matki.

Mówiąc to, nie próbuję nikogo usprawiedliwiać, a jedynie daję podstawy zrozumienia sytuacji. Wierzę, że w każdym pokoleniu dobra matka charakteryzuje się zdolnością obdarzania dziecka prawdziwą miłością i empatią, fizyczną i emocjonalną opieką, niezależnie od historycznych okoliczności.

Znając przeszłość naszych matek, przyjrzyjmy się skomplikowanemu pojęciu przebaczenia.

Przebaczenie

Słowo „przebaczenie” naładowane jest wieloma sensami i nieporozumieniami. Wiele córek od najwcześniejszych lat było uczonych, że grzeczne dziewczynki przebaczą i zapominają. Wynika stąd, że mamy obowiązek przebaczyć wszystkim, którzy nas skrzywdzili, bo tak właśnie należy robić.

Choć uważam, że przebaczenie jest potrzebne oraz ważne i że może przynieść wielkie emocjonalne korzyści przebaczącemu, widzę to jednak inaczej. Przebaczenie jest dobre i uzdrawiające, gdy widzimy, że ktoś nie chciał

nas skrzywdzić. Ale nie wyświadczamy sobie przysługi, jeśli próbujemy zanegować doznanie cierpienia. Możemy wręcz narażać się na dalsze krzywdy, jeśli nie staniemy twarzą w twarz z rzeczywistością, z tym, że zostałyśmy skrzywdzone, i jest wielce prawdopodobne, iż dana osoba nas skrzywdzi ponownie - niechcący lub celowo.

Wiele osób błędnie rozumie przebaczenie jako coś, co usprawiedliwia występki; równoważnik stwierdzenia, że nic się nie stało. Ale ja uważam, że główne znaczenie dla zdrowia psychicznego ma odpowiedzialność. Dlatego radzę ci, abyś przebaczała tylko tym, którzy są odpowiedzialni za swoje zachowanie, przyznali się do złego, uświadomili sobie, co zrobili, i autentycznie tego żałują. Może to brzmieć kategorycznie i niewiele narcystycznych matek spełnia te kryteria, dlatego nie zalecam przebaczenia większości z nich.

Radzę ci jednak, abyś dla własnego dobra doskonaliła się w umiejętności wewnętrznego uwalniania od tego, co minione. Córki narcystycznych matek były niekochane, a wiele z nich było maltretowanych oraz wykorzystywanych seksualnie i emocjonalnie. Nie znaczy to, że usprawiedliwiamy złe traktowanie dziecka przez matkę. Nie usprawiedliwiamy też ignorowania elementarnych praw i potrzeb dzieci. Ale musisz wewnętrźnie uwolnić się od tej przeszłości, abyś mogła także uwolnić się od gniewu, wściekłości i smutku. Wybaczasz przez porzucenie tych negatywnych emocji, dzięki czemu od tej chwili będziesz mogła wieść własne życie.

Wewnętrzne uwolnienie zyskujesz, przeszedłszy pierwszy etap procesu żałoby. Dzięki uwolnieniu osiągniesz bardziej neutralny wewnętrzny stan; nie będziesz już więcej przeżywać intensywnych emocji związanych dotąd z twoją matką. Ta neutralność pomoże ci zachować uczucie wyzwolenia. Da ci poczucie wewnętrznego przebaczenia. To wspaniały dar, który możesz sobie wręczyć. Moja klientka Kenna tak mówi:

- „Choć nigdy nie mogłam z matką rozmawiać o emocjach – ma życie emocjonalne tak bogate jak klamka – to teraz potrafię jej powiedzieć, że ją kocham. Ciekawe, że nawet nie zauważyła, że dotychczas tego zwykle nie mówiłam. Teraz rozumiem, że to zdrowienie i przebaczenie to jest coś dla mnie. To wspaniałe uczucie.”

Ten rodzaj przebaczenia to zrozumienie twojej matki, które pozwala ci wyrosnąć z przeszłych uczuć smutnego, krzywdzonego dziecka. To jest dojrzały rodzaj przebaczenia. Lewis Smedes w książce *Shame and Grace: Healing the Shame We Don't Deserve* (Wstyd i łaska: zdrowienie ze wstydu, na który nie zasługujemy) tak to ujmuje:

Pierwszą i najczęściej jedyną osobą uzdrowioną przez przebaczenie jest ten, kto przebacza (...) Gdy prawdziwie przebaczymy, wypuszczamy na wolność więźnia, po czym stwierdzamy, że tym więźniem byliśmy sami. ⁵⁶

Moja teoria i praktyka przebaczenia nie jest jedynym możliwym rozwiązaniem. Wielu córkom pomocne w przebaczeniu okazuje się czerpanie z własnej tradycji religijnej i duchowej. W programie 12 kroków stosowanym w leczeniu uzależnień przyjmuje się, że prawdziwe przebaczenie zachodzi wtedy, gdy potrafimy dobrze życzyć osobie, która nas skrzywdziła, i modlić się za nią. Zaleca się tam także, aby modlić się o to wszystko dla tej osoby, czego pragnie się dla siebie – zdrowie, szczęście i majątność. Henry Nouwen pisze w *The Only Necessary Thing* (Jedyne, czego potrzeba):

Przebaczenie to imię miłości, praktykowanej wśród ludzi, którzy kochają ułomnie. Przykra prawda jest taka, że wszyscy kochamy ułomnie. Musimy przebaczać i potrzebujemy przebaczenia każdego dnia, każdej godziny, nieustannie. Na tym właśnie polega wielka praca miłości w społeczności słabych, którą jest rodzina ludzka. ⁵⁷

Moją główną troską jest, abyś w trakcie swojego zdrowienia przyjęła i zastosowała taką formę przebaczenia, która całkowicie uwolni cię od poczucia bycia ofiarą. Bo jeśli nadal będziesz miała mentalność ofiary, ryzykujesz definiowanie siebie w kontekście swoich ran. To oznaczałoby, że pozwalasz, aby kontrolę nad tobą sprawowały błędy i porażki twojej matki. Prawdziwą oznaką ozdrowienia jest uwolnienie się od poczucia bycia ofiarą.

Dary matki

Nie wolno zapominać, że nikt nie jest wyłącznie dobry albo zły. Bez względu na to, czy twoja matka miała tylko pojedyncze cechy narcystyczne czy też pełnowymiarowe narcystyczne zaburzenie osobowości, jest w niej też dobro. Prawdopodobnie przekazała ci jakieś talenty, pasje, zainteresowania i wiedzę. Przypomnij sobie, co od niej dostałaś. Może są to uzdolnienia artystyczne, muzyczne, manualne, może figura, włosy, piękne oczy, gładka skóra albo na przykład umiejętność wytapetowania całego pokoju bez jednej zmarszczki.

Zapisz w swoim dzienniku, jakie dary otrzymałaś od matki, i pozwól sobie poczuć wdzięczność. Kiedy byłam mała, moja babcia po wielekroć mi powtarzała pewne zdanie. Gdy próbowałam powiedzieć coś złego na czyjkolwiek temat, brała mnie na kolana i mówiła łagodnie: „Jeśli się postarasz, to w każdym uda ci się dostrzec dobro”. Przekonałam się, że to prawda. Spróbuj dopatrzeć się dobra i innych darów w twojej matce. Pomoże ci to bardziej, niż mogłabyś przypuszczać. Suzie przeczytała mi ze swego dziennika następujący fragment:

Opuściłam nasz dom jako energiczna młoda osoba. Może nie najlepiej przygotowana do różnych praktycznych życiowych zadań, ale z przekonaniem, że uczciwość i prawość to moje ważne zasoby. Nauczyłam się w domu, że przestrzeganie wyśrubowanych standardów zwykle prowadzi do dobrych wyników. Nauczyłam się,

że humor i śmiech pozwalają pokonywać wiele różnic i na krótką metę zapewniają korzyści. Nauczyłam się dobrych manier, jak nakrywać do stołu i jak bawić gości. Zdobyłam umiejętności społeczne. Nauczyłam się robić zakupy! W jakiś sposób wyrosłam na wytrwałą osobę; w innych próbuję dostrzec dobro, łatwo przebaczam i szybko się uczę. W bolesny sposób dowiedziałam się, że chcę być inną matką, więc miałam motywację do tego, by zdobywać wiedzę na temat bliskości w rodzicielstwie. W rezultacie bycie matką daje mi ogromną radość. Cykl został przerwany.

Kochaj, nie obwiniaj: oblicze ozdrowienia

Mam nadzieję, że postrzegasz siebie z wewnętrzną pewnością i poczuciem miłości; że zastąpiłaś lęk i niepokoje, które towarzyszyły ci w dzieciństwie, odczuciem wdzięczności za otrzymane życie oraz za możliwość odbycia tej ważnej podróży. Rozumiesz już, że droga, jaką przyszło ci przebyć, jest pełna cennych życiowych lekcji. Przekonałaś się, że masz wewnętrzną mądrość, którą możesz dzielić się ze swoimi dziećmi, bliskimi i światem. Widzisz, że matka dała ci wyjątkowe dary, i choć były zamaskowane czy ukryte w traumie, teraz potrafisz je docenić.

Przejmujesz odpowiedzialność za własne życie. Polegasz na sobie w zarządzaniu własnymi emocjami. Jesteś dojrzałą osobą o ugruntowanym poczuciu siebie. Traktujesz siebie poważnie i nie jesteś przepełniona wątpliwościami na własny temat. Wyłoniłaś się z cienia dzieciństwa wypełnionego lękiem i wkroczyłaś na teren pewności siebie i kompetencji.

Jesteś gotowa do osiągnięcia kresu swojej podróży zdrowienia, wykonując ostatni krok, aby przerwać dziedzictwo narcystycznej matki.

ROZDZIAŁ I4

WYPEŁNIANIE PUSTEGO LUSTRA

PRZERWANIE NARCYSTYCZNEGO DZIEDZICTWA

Traumy przechowywane w mózgu, ale wyparte przez naszą świadomość, zawsze nawiedzają następne pokolenie.

- Alice Miller ⁵⁸

W rozdziale tym nauczysz się, jak posługiwać się świadomością narcystycznego dziedzictwa i pragnieniem wyzwolenia się z niego, aby powstrzymać się przed przekazaniem go swoim dzieciom. Córki narcystycznych matek często wyrażają obawy, że mogły przyswoić narcystyczne cechy, które niekorzystnie wpłyną na ich najbliższe relacje w roli matki, żony i przyjaciółki. Elan Golomb w książce *Trapped in the Mirror* tak wyjaśnia tę niepokojącą myśl: „Jeśli rodzic ma skłonności narcystyczne, presja do naśladowania go jest bardzo silna”. ⁵⁹

Rzut oka na rodzicielstwo

Dla czytelniczek, które mają dzieci, temat ten jest bardzo ważny. Wiele kobiet, z którymi przeprowadzałam wywiady do tej książki, wyraża obawy dotyczące ich własnego rodzicielstwa. Młode matki zwykle bardziej optymistycznie oceniają swoje zdolności wychowawcze, ale w miarę jak dzieci dorastają, niektóre zaczynają dostrzegać znane im efekty narcystycznych zachowań u swoich dzieci. I, co zrozumiałe, wpadają w panikę.

- „Wychowując dzieci, starałam się robić wszystko zupełnie inaczej niż moja matka, a i tak mieliśmy problemy. Co mam zrobić teraz, kiedy już dorastają? – dopytywała pięćdziesięciokilkuletnia Scarlett. – Obserwuję u moich dzieci brak odpowiedzialności za własne zachowanie, widzę, że biorą używki, żeby tłumić swoje uczucia. To mnie przeraża.”

A oto co – jak sądzę – sama przekazałam swoim dzieciom (trzeba dodać, że to jest tylko mój ogląd sprawy i dzieci mogą to widzieć inaczej). W trakcie dorastania zaobserwowałam w swoim domu sporo rzeczy, których nie chciałam powtarzać jako rodzic. W dorosłym życiu poświęciłam wiele lat na studiowanie rozwoju dzieci i psychologii, aby uzyskać pomoc w przeprowadzeniu zmiany międzypokoleniowych wzorców. Od chwili urodzenia pierwszego dziecka gorliwie starałam się być inną matką. Pomimo to boleśnie przekonałam się, że to nasze postępowanie przemawia do dzieci głośnym krzykiem, podczas gdy rodzicielskie zabiegi wychowawcze to dla nich raczej szept. Mimo że robiłam wszystko, co w mojej mocy, by być jak najlepszą matką, i tak stałam się dla nich wzorem wewnętrznego poczucia „nie jestem dość dobra”. Trwało to przez wiele lat, aż wreszcie zaangażowałam się we własny program zdrowienia. Oczywiście nigdy nie mówiłam swoim dzieciom, że nie są „dość dobre” (ani nie myślałam tak choćby przez chwilę), ale obserwując moje zmagania o wartość własną, świetnie widziały, jak siebie postrzegam. Wygląda na to, że zupełnie wbrew swojej woli przekazałam im ten wredny sygnał. W moich badaniach klinicznych widziałam tę samą prawidłowość u wielu córek.

Nasze zachowania i postawy, na których wzorują się potem nasze dzieci, mają kolosalne znaczenie. Ponieważ nieświadomie możemy przekazywać im negatywne przekonania i postawy, odzyskanie zdrowia psychicznego

przez matkę jest *niezbędne*. Za swoją misję uważam edukowanie kobiet na temat ryzyka i konieczności, abyśmy wszystkie mogły usunąć bolesne dziedzictwo narcyzmu z życia zarówno naszego, jak i naszych dzieci.

Jestem pewna, że nie dostrzegam też wielu innych spraw związanych z pełnieniem przez mnie roli rodzica. Jednak moja determinacja w terapii i oddanie dzieciom sprawiają, że staram się być maksymalnie otwarta na uzdrowienie. Ciebie też do tego zachęcam. Otwieranie nowych dróg wzajemnego zrozumienia to wielki dar; dar, o którym większość dorosłych córek narcystycznych matek może jedynie pomarzyć, bo nasze matki nie były otwarte na zmiany. Dobra wiadomość jest taka, że można zmienić się dla swoich dzieci oraz odmienić ich dziedzictwo.

Zacznij od dokonania oceny siebie jako rodzica. Przyjmij do wiadomości, że będąc dzieckiem narcyza, nie możesz nie doznać choćby niewielkiego narcystycznego skrzywienia. Każdy, kto był w ten sposób wychowywany, przypuszczalnie nabył jakieś cechy narcyzmu. Wiem, że wolałabyś tego nie słyszeć - mnie też trudno było się do tego przyznać przed sobą - ale zanim przystąpisz do poszukiwania środków zaradczych, musisz zdać sobie z tego sprawę.

Pamiętaj, że narcyzm to zaburzenie o charakterze spektrum. Pełnoobjawowe narcystyczne zaburzenia osobowości znajdują się na jednym krańcu tego spektrum, podczas gdy większość ludzi lokuje się na jego przeciwległym krańcu. Czują się w pewien sposób ważni i godni szacunku, co jest najzupełniej normalne.

Kiedy zaczniesz pracować nad rozwijaniem własnej odpowiedzialności w tej dziedzinie, możesz stwierdzić, że nikt z twojego otoczenia nie udziela ci takiej pomocy i wsparcia, jakiego byś pragnęła. Może się do tego dołączyć twój głos wewnętrzny, sugerujący, iż to jest kolejna oznaka twojego poczucia, że jesteś „nie dość dobra”. Chcę w tym miejscu powiedzieć ci wyraźnie i wesprzeć cię z całą mocą: wykrywanie własnych narcystycznych cech i praca nad nimi

jest działaniem odpowiedzialnym i wyrazem troski o siebie; dowodzi, że poważnie traktujesz siebie i swoje zdrowienie. Największym darem, jaki możesz złożyć sobie samej, jest nabycie umiejętności zarządzania swoimi własnymi uczuciami i zachowaniami. Pamiętaj, zdrowienie jest u ciebie procesem ciągłym, trwającym całe życie. Nie da się powiązać go z tą czy inną chwilą. Nie ma też potrzeby odczuwania wstydu czy winy. Pracujesz nad wyzwoleniem się z roli ofiary i rozwijasz w sobie dojrzałe „ja”, silne, samodzielne i kochające – takie, które będzie najzupełniej *wystarczająco dobre*.

Nie jesteś sama w tym dążeniu do bycia dobrym rodzicem. Niewiele rzeczy w życiu dorównuje macierzyństwu pod względem ciężaru odpowiedzialności, jaka się z nimi wiąże. Ta sama świadomość i te same pragnienia towarzyszą nam później, gdy zostajemy babkami i prababkami. Twoje macierzyńskie pragnienie należytego wywiązania się z tego zadania jest głęboko zakorzenione w kobiecej duszy. Wszyscy popełniamy błędy i ich żałujemy. Kiedy jednak popełniamy błędy wychowawcze, trudno jest nam je sobie wybaczyć, bo dotyczą one tych, których najbardziej kochamy. Nawet gdybyś nie miała obciążeń narcystycznych, i tak nie byłabyś idealnym rodzicem, bo to jest po prostu niewykonalne. Jeszcze takiego nie spotkałam. A prawdę powiedziawszy, gdyby zgłosił się do gabinetu ktoś, twierdząc, że jest doskonałym rodzicem, zapewne wzięłabym do ręki katalog *DSM* i przystąpiła do diagnozowania go pod kątem zaburzeń urojeniowych. Nigdy nie zapomnę, jak po rozmowie o jakichś trudnościach wychowawczych moja przyjaciółka Kay powiedziała mi: „Wiesz, Karyl, właściwie to bardziej cię lubię teraz, kiedy dałaś sobie spokój z tym wyścigiem o tytuł matki roku!”

Oto najważniejsze narzędzia służące zdrowemu rodzicielstwu – wolnemu od narcyzmu.

Empatia

Empatia znajduje się na pierwszym miejscu mojej listy, bo jest fundamentem miłości. Brak empatii jest, oczywiście, sztandarową cechą narcystycznych matek. Empatia wobec dziecka to odczuwanie jego uczuć i nazywanie tych uczuć. Jest to sztuka współczucia i wrażliwości, a także zdolność dawania dziecku moralnego wsparcia w jego doświadczeniach. Nie musisz się z nim zgadzać, ale jesteś razem z nim. Odkładasz na moment swoje własne odczucia oraz myśli i dostrajasz się do jego potrzeb emocjonalnych, by spróbować zrozumieć, skąd i dlaczego się biorą. Zamiast recytować reguły czy dawać rady i wskazówki, spróbuj wykonać ćwiczenie z empatii.

Empatia polega na identyfikowaniu uczuć uzewnętrznianych przez dziecko i na mówieniu mu, że rozpoznajesz to uczucie. „Słyszę, że się złościś”, „Jesteś smutna”, „Widzę, że jesteś bardzo zdenerwowana”. Zdolność okazania empatii dziecku w dowolnym wieku sprawia, że ma poczucie realnego istnienia swojej osoby oraz czuje się obdarzone szacunkiem.

Trudno to robić, gdy dziecko złości się na nas. Ilekroć się zdarzy, że uczucia twojego dziecka odbierasz jako groźne lub denerwujące dla ciebie, pamiętaj, że empatia nie oznacza zgody. To tylko zauważenie realnego uczucia. Na przykład moja pięcioletnia wnuczka poprosiła o ciastko przed obiadem. Powiedziałam jej: „Nie teraz, będziesz mogła je dostać po obiedzie”. W sposób najzupełniej typowy dla pięciolatek odpowiedziała mi: „Nienawidzę cię, babciu”. Wiem przecież, że mnie nie nienawidzi, i ona też to wie, ale rozzłościła ją, że nie mogła wziąć ciastka od razu, i jest to zrozumiałe. Powiedziałam jej więc: „Kochanie, wiem, że nie nienawidzisz babci, ale się rozzłościłaś, bo chciałaś dostać ciastko. Rozumiem to. Też bym chętnie teraz zjadła ciastko, ale musimy poczekać z tym i najpierw zjemy obiad. Można rozmawiać o złości i cieszyć się, że mi

o swojej powiedziałaś”. W tym przypadku wnuczce było potrzebne poczucie, że dostrzega się jej sytuację – po czym jej złość minęła. Możemy mieć pokusę, by w takich okolicznościach reagować złością na złość lub nawet ukarać dziecko. To jednak sprawi, że poczuje ono, że powinno tłumić i chować swoje uczucia. Ponadto twoja złość czy kara zaogni sytuację i emocje będą eskalować.

Starsze dzieci i nastolatki często celowo okazują nam brak szacunku. W takich sytuacjach musisz wyznaczyć granice, ale po to, aby dziecko poczuło się słyszane, musisz także uznać uczucia, które kryją się za jego słowami. Na przykład rozsierdzona nastolatka może skierować do matki niecenzuralne słowo, bo złości się, że nie wolno jej pójść do centrum handlowego. Matka zatem powinna wyznaczyć granice i określić konsekwencje takiego niewłaściwego zachowania. Jednocześnie może dać wyraz zrozumienia, że dziecko jest zdenerwowane. Rodzice, którzy po raz pierwszy stosują tę metodę, ze zdumieniem stwierdzają, jak niezwykle skutecznie rozładowuje ona złość. Dziecko, które zostało dostrzeżone i usłyszane, często okazuje więcej rozsądku. Przyznano mu prawo głosu.

Kiedy mój syn miał około dwunastu lat, wrócił kiedyś ze szkoły ogromnie rozszłoszczony i zaczął rozrzucać wszystko dokoła. Kiedy później siedliśmy do obiadu, wziął talerz i cisnął nim na stół. Odruchowo miałam ochotę powiedzieć mu, żeby przestał i poszedł się uspokoić w swoim pokoju, ale zamiast tego powiedziałam: „Kochanie, coś jest okropnie nie tak. Jesteś strasznie zły. Porozmawiajmy o tym, co się stało”. To od razu zmniejszyło ciśnienie w wielkim czerwonym balonie złości i mógł mi opowiedzieć o tym, jak bardzo zdenerwowała go siostra czymś, czego już nie pamiętam. Wiem jednak teraz i wtedy też wiedziałam, że gdybym odesłała go do pokoju albo z miejsca ukarała, jego zachowanie tylko nasiliłoby się i zapewne nie dotarlibyśmy do jego prawdziwych uczuć. To, na co był zły, było znacznie mniej ważne niż fakt, że jego uczucia zostały w tym

momencie uszanowane. Miał możliwość wypowiedzieć się i zostać usłyszanym, a ja w nagrodę miałam całe naczynia!

Odpowiedzialność

Bycie odpowiedzialnym za własne uczucia i zachowania ma kluczowe znaczenie dla zdrowia psychicznego i spokoju ducha. Jako córki narcystycznych matek bardzo często byłyśmy wikłane w „grę w obwinianie”. Matka z reguły nie ponosiła odpowiedzialności za własne zachowania czy uczucia, stale rzutując je na innych, zwłaszcza na nas.

Kiedy praktykujesz odpowiedzialność, przyjmujesz następującą perspektywę: „Niezależnie od tego, co się dzieje, to ja odpowiadam za swoje uczucia i zachowanie. Nikt nie wywołuje moich uczuć, nie powoduje, że piję, nie zmusza mnie, bym była agresywna, nie wpędza mnie w depresję, nie każe mi bić swoich dzieci czy na nie wrzeszczeć, nie każe przekraczać dozwolonej prędkości albo łamać przepisów itd. Sama podejmuję decyzje i mam wybór niemal w każdej sytuacji. Jestem ofiarą tylko wtedy, gdy postanowię nią być”.

Ważne jest także, aby uczyć dzieci, że muszą być odpowiedzialne za swoje zachowanie. Możesz to osiągnąć przez stawianie granic i wyciąganie zdrowych, bezpiecznych konsekwencji wynikających z przekroczenia tych granic. Nie ma potrzeby stosowania surowych metod dyscyplinujących ani w ogóle niczego, co miałoby posmak zawstydzania czy upokorzenia. Określasz zasady i konsekwentnie egzekwujesz ich przestrzeganie, dostosowując konsekwencje do wieku dziecka.

Jeśli dzieci nie nauczą się ponoszenia odpowiedzialności za swoje zachowania, wyrosną w poczuciu dysponowania szczególnymi prawami, co jest jedną z oznak narcyzmu.

Szczególne prawa

Bardzo ważne jest, aby dzieci miały poczucie, że są dla nas wyjątkowe, ale nie chodzi o to, by miały wrażenie, że są wyjątkowe w oczach wszystkich. Muszą mieć prawdziwe przekonanie, że potrzeby innych ludzi są tak samo ważne jak ich. Możesz je tego nauczyć przez własny przykład, okazując innym szacunek i uzmysławiając dzieciom, że każdy przychodzi na świat z wyjątkowym zestawem cech. Dziecko może nauczyć się postrzegać siebie jako osobę niepowtarzalną, ale także jako element większej wspólnoty ludzkiej na ziemi. Nie musi wybijać się z tłumu, aby mieć poczucie spełnienia czy wewnętrzny spokój. Aby nie umacniać u swoich dzieci poczucia, że pozostają na szczególnych prawach, postaraj się pomagać im w rozwijaniu świadomości ich miejsca w otaczającym świecie, ich relacji z innymi, a także obowiązków wobec nich.

Wielu rodziców wywiera na dzieci presję, aby były prymusami w nauce i sporcie. Ten nacisk na „mieć” i „osiągać” zbyt często pomija elementarne zasady osobistej odpowiedzialności. Nie przeszacowuj zdolności czy talentów swojego dziecka. Zachowaj realistyczną ocenę jego osiągnięć i doceniaj to, co zdobywa. Interesuj się jego sukcesami i chwal za osiągnięcia, ale nie naciskaj do tego stopnia, by wywołać w nim poczucie, że nie jest „dość dobre” i nie spełnia twoich oczekiwań. Może to prowadzić u twojego dziecka dodezorientacji, urazu, a także poczucia szczególnych praw.

Wartości

Wpajanie dzieciom wartości ma podstawowe znaczenie w ich rozwoju, ale oczywiście najpierw sama musisz wiedzieć, jakie wartości cenisz, a jakich nie. Przez wiele lat rozmawiałam z setkami osób na sesjach terapeutycznych i nieustająco zdumiewa mnie, jak wiele z nich nie wie, co odpowiedzieć na pytanie o światopogląd czy system

wartości. Ponieważ jednak przesłaś przez cały proces zdrowienia, dobrze wiesz, w co wierzysz i jakim wartościami hołdujesz. Mam nadzieję, że zdajesz sobie sprawę z tego, jak ważne jest uczenie dzieci uczciwości, prawości, dobroci, empatii, współczucia dla innych, przebaczenia, zdrowego poczucia własnej wartości, dbania o siebie i dostrzegania różnicy między dobrem a złem. W dzisiejszych czasach wielu rodziców większą wagę zdaje się przykładać do tego, jak dziecko wygląda niż jak traktuje innych.

Najlepszym sposobem uczenia dzieci systemu wartości jest słuzenie im własnym przykładem. Pokaż dzieciom znaczenie przestrzegania wartości przez traktowanie ich i innych ludzi uczciwie, z dobrocią, współczuciem i prawością. Naucz je znaczenia szacunku dla samych siebie i troski o siebie przez to, że ty należycie dbasz o siebie. Posługuj się przykładami z sąsiedztwa, telewizji, ze szkoły czy wiadomości, by wprowadzać dzieci w świat twoich wartości. Wszystko, co dziecko robi, może się stać punktem wyjścia do uczenia go wartości i pokazywania, jak odróżniać dobro od zła. Wystrzegaj się obcesowości, krytykanctwa i osądzania. Po prostu powiedz i pokaż, uprzejmie, asertywnie i uczciwie, jak ty zachowałabyś się w danej sytuacji.

Przypilnuj, by wśród różnych działań twoich dzieci znalazły się też pomaganie innym lub dawanie czegoś od siebie. Na początek mogą się nauczyć udzielać drobnej pomocy ludziom, a z czasem wykonywać zadania na rzecz społeczności. Dawanie czegoś od siebie uczy, że inni ludzie są ważni.

Ceń ich osobowość, a nie tylko osiągnięcia

Twoja miłość do dzieci powinna opierać się na tym, kim są, a nie tylko na tym, co potrafią. Jako córka narcystycznej

matki byłaś uczona, że twoje czyny są dalece ważniejsze od tego, kim jesteś, i zapewne dorastałaś z poczuciem, że tak naprawdę rodzice wcale cię nie znają.

Ty poznaj swoje dzieci. Wiedz, co lubią, a czego nie, czym się interesują niezależnie od ciebie i twoich zamiłowań. Daj im odczuć, że cenisz ich dobre serce, poczucie humoru i inteligencję. Nie określaj ich za pomocą tego, czym się zajmują (syn jest piłkarzem, a córka baletnicą). Jeśli pozwalasz, by dzieci wznosiły poczucie własnej wartości na osiągnięciach, wychowujesz kolejne pokolenie uzależnionych od sukcesu narcyzów, którzy są zadowoleni z siebie wyłącznie wtedy, gdy błyszczą. Doceniaj je, ilekroć im się to należy, kiedy zrealizują swój cel czy marzenie. Powiedz im, że jesteś dumna z tego, co zrobiły, oraz że będziesz je kochać tak samo mocno, jeśli nie zostaną prezesami firm czy gwiazdami koszykówki.

Gdy pracowałam nad tą książką, zadzwonił do mnie pewien dawny kolega, by odnowić urwany lata temu kontakt. Powiedział mi, że jego synowi właśnie przyznano sportowe stypendium uniwersyteckie, ale więcej mówił o „złotym sercu” chłopaka niż o stypendium! Jest dumny z osiągnięć syna, ale kocha go za to, kim jest. Co za piękna harmonia.

Autentyczność

Zachęcaj swoje dziecko, by było prawdziwe. Autentyczne wyrażanie siebie i własnych uczuć jest drogą do wewnętrznej integracji. My, córki wychowywane w systemie narcystycznym, nauczyłyśmy się udawać. Nie przekazuj swoim dzieciom tego akcentu na wizerunek. Niech zachowują się stosownie i autentycznie, a także asertywnie i z poszanowaniem dla innych ludzi oraz ich granic. Wolno być tym, kim się jest, nawet jeśli nie wszystkim to odpowiada. Nie każdemu musisz się podobać ty czy twoje dzieci.

Pozwalanie na autentyczność oznacza akceptowanie uczuć twoich dzieci i zachęcanie ich do wyrażania emocji, nawet jeśli się z nimi nie zgadzasz, czy wręcz cię rozstrajają. To znaczy, że nie uczysz swej córki, by kłamała, aby pokazać się w lepszym świetle, albo by negowała coś, co postrzega jako rzeczywiste. Koniec ze słoniem w salonie, o którym nikt nie mówi, choć wszyscy wiedzą o jego obecności. Skończ z dysfunkcjonalnymi sekretami rodzinnymi, o których dzieciom nie wolno z nikim rozmawiać. Możesz nauczyć je, że nie muszą okłamywać samych siebie ani innych, aby utrzymać pożądany wizerunek. Wszystkie wiemy z bolesnego doświadczenia, że przyprawia to niemal o szaleństwo.

Ostatnio widziałam matkę, która tłumaczyła swojemu dziecku: „Nie płaczemy. Ludzie nie lubią smutnych dzieci”. Dziewczynka z miejsca zamknęła się w sobie. Widać było, że nie pierwszy raz to słyszała. Takie traktowanie zwiększa ryzyko, że dzieci nauczą się negowania własnych uczuć i wypierania siebie, a przybiorą wizerunek wyznaczony im przez rodzica. Broń się przed tym w swoich relacjach z dziećmi. Jeśli wywierasz na nie presję, aby wznosiły sztuczną fasadę, nie pozostawiasz im innego wyjścia niż przekonanie, że ich prawdziwe „ja” jest nieakceptowalne.

Hierarchia rodzicielska

Twoje dzieci nie mają być twoimi przyjaciółmi. Utrzymuj wyraźne granice rodzice-dzieci. Wszystkie dzieci powinny być na tym samym poziomie. Nie dziel się z nimi informacjami przeznaczonymi dla dorosłych i nie obciążaj ich swoimi dorosłymi problemami. Spójrz na zdrową hierarchię rodzinną przedstawioną w rozdziale 4. Zadaniem dzieci nie jest zaspokajanie twoich potrzeb; to ty masz zaspokajać ich potrzeby.

Niech każdy członek rodziny ma własną przestrzeń w rodzinie i w domu. Respektujcie nawzajem swoją

własność i przestrzeń osobistą. Ucz dzieci mówić „nie” w asertywny sposób, tak aby nie były wykorzystywane przez innych. W ten sposób pomagasz im wykształcić poczucie odrębności siebie.

Rodzicielstwo to gigantyczne zadanie, przynoszące ogromną satysfakcję, ale i najtrudniejsze, jakiego można się podjąć. Nikt nie wywiązuje się z niego doskonale. Ale to nie szkodzi. Jeśli zdajesz sobie sprawę z wagi tych czynników, osiągniesz zdrowszy rodzaj świadomości niż ta dostępna twoim rodzicom. To jest nieocenionym darem.

Relacje z innymi

Bezwiednie przyswojone przez ciebie narcystyczne cechy mogą cię prześladować także w relacjach z osobami dorosłymi. Przyznaj się przed sobą do posiadania tych cech, tak abyś mogła nad nimi zapanować. Będzie to trudne, ale nie znaczy, że nie jesteś dobrym człowiekiem. Nie znaczy też, że „się nie nadajesz”. Znaczą tylko tyle, że jesteś człowiekiem i masz pewne problemy związane z trudnym, bolesnym dzieciństwem. W dorosłym życiu chcesz jednak przyjąć odpowiedzialność za siebie i uczciwie przyjrzeć się sobie. Możesz zostawić za sobą ból, smutek i doświadczenia i pozwolić na emocjonalny rozwój, integrując różne skomplikowane aspekty swojej osobowości.

Wewnętrzna matka jako twoja przewodniczka

W związkach intymnych bardzo łatwo można dostrzec postępy w rozwoju wewnętrznym lub ich brak, ponieważ relacje takie uruchamiają nasze najgłębsze niezaspokojone potrzeby. W miłości próbujemy uporać się z zaznanymi traumami, ale jednocześnie zwykle od partnera oczekujemy, by dał nam miłość, której brakowało nam w dzieciństwie. Są to błędne oczekiwania, mimo to powtarzamy je raz za

razem aż do czasu, kiedy osiągniemy pełne ozdrowienie. Dlatego właśnie tak wiele córek narcystycznych matek ma za sobą tyle nieudanych związków.

Polegaj na wewnętrznej matce. Naucz się otaczania rodzicielską miłością swojego zranionego wewnętrznie dziecka przez pozwolenie sobie na odczucie szacunku do siebie, jakim obdarza cię twoja wewnętrzna matka. Pozbądź się traumy, tak aby mogły pozostać z tobą nowe, pozytywne przekazy i abyś mogła rzeczywiście polegać na swojej wewnętrznej matce. Dopiero potem będziesz w stanie wyregulować swój „partnerski radar”, aby od tej chwili pociągali cię inni partnerzy, nie zależni ani współzależni. Jeśli czujesz potrzebę dalszej pracy nad swoją wewnętrzną matką, wróć do rozdziału 12.

Znalezienie miłości życia

Nadeszła pora na odrzucenie starych kryteriów wyboru partnerów i twoich dotychczasowych zachowań w związkach. Jeśli przyzwyczaiłaś się do sporządzania listy pożądanych cech, takich jak „Czy jest przystojny?”, „Czy jest dobrze sytuowany?”, „Czy jest na wysokim stanowisku?”, „Czy jeździ wypasionym samochodem?”, „Czy potrafi tańczyć?” - czas na zadawanie innych pytań. „Czy jest piękny duchem?” „Czy potrafi zarządzać swoimi uczuciami i zachowaniem równie dobrze jak firmą?” „Czy potrafi okazywać i odczuwać autentyczne emocje i okazywać empatię?” „Czy potrafi szczerze kochać siebie i mnie?” „Czy jego dusza potrafi tańczyć wewnętrznie z moją duszą?”

Skoro przebyłaś już tak znaczną część szlaku uzdrowienia, zastanów się, czy nie byłoby dobrze znaleźć życiowego partnera, który spełniałby te istotne kryteria. Jeśli masz męża lub jesteś w związku, zastanów się, czy czynniki te są obecne w waszym życiu. (Rodzaj męski w przytoczonej liście użyty jest dla wygody i zgodnie

z konwencją, nie oznacza jednak, że analiza ta odnosi się jedynie do związków heteroseksualnych.)

- Czy jest łagodny i współczujący, gdy jesteście razem? Czy postępuje uczciwie?
- Czy jest zdeterminowany i zdolny do tego, by razem z tobą uczyć się i rozwijać przez całe życie?
- Czy jest zdolny do autentycznej empatii? Czy jest zainteresowany przepracowywaniem bólu i problemów?
- Czy ma osobisty styl, zainteresowania, pasje - odrębne od twoich?
- Czy wyznajecie w większości podobny światopogląd (filozofię życia) i wartości?
- Czy dzielicie zainteresowania pozwalające na miłe spędzanie wspólnego czasu, z którego będziecie oboje czerpać radość?
- Czy ma poczucie humoru? Czy posługuje się nim bez agresji i z dobrocią serca?
- Czy chce być twoim najlepszym przyjacielem i bratnią duszą? Czy jest do tego zdolny? (Czy zachowuje się jak twój najlepszy przyjaciel?)
- Czy rozmawia o swoich uczuciach i twoich uczuciach? Czy ma kontakt z własnymi emocjami?
- Czy potrafi radzić sobie z wieloznacznością oraz odcieniami szarości i nie reaguje zbyt sztywno na porażki i słabości własne, twoje lub innych?
- Czy przyczynia się do wzbogacenia twojego życia zarówno materialnie, jak i duchowo, sprawiając, że twój świat staje się wspaniały, gdy go z nim dzielisz?
- Czy pomaga ci wydobywać z siebie to, co najlepsze?

Twoje zadania terapeutyczne w związkach uczuciowych

Na co powinnaś zwracać uwagę we własnym procesie zdrowienia, jeśli wybierasz inny rodzaj związku lub pracujesz nad poprawą dotychczasowego? Możesz znaleźć idealnego partnera, który spełnia wszystkie najwyższe standardy, ale jeśli nie wytrwasz na drodze do wyzdrowienia, wasz związek będzie nieszczęśliwy i niezadowolający. Oto lista ważnych zadań dla ciebie podczas pracy nad związkiem:

- Pamiętaj o wzajemności. W związku musi być równowaga dawania i brania. Musisz nauczyć się dawać i przyjmować z wdziękiem i miłością.
- Twoja miłość do niego to miłość do osoby, którą jest, nie do tego, co może dla ciebie zrobić, albo do tego, co ty możesz zrobić dla niego.
- Jeśli zaczynają się ujawniać niedomknięte problemy z matką albo kiedy się uwidoczną, wróć do odpowiedniego kroku w procesie zdrowienia i pracuj nad nimi z pełną świadomością, że jest to twoje zadanie do wykonania. Jeśli będzie chciał nad nim pracować z tobą, okaże się prawdziwym „księciem”, ale zasadniczo jest to twoje zadanie.
- Poinformuj go na samym początku, że twoja ufność doznała uszczerbku we wczesnym dzieciństwie i proces odzyskiwania zaufania to dla ciebie ważne zadanie na całe życie. Nadal pracuj nad swoimi problemami dotyczącymi zaufania bez rzutowania ich na niego.
- Zwalczaj własne potrzeby zależnościowe, abyś nie zachowywała się w stosunku do niego w sposób zależny ani współzależny. Warunkiem zdrowego związku jest zależność wzajemna.
- Utrzymuj granice swojej przestrzeni osobistej i jego zachęcaj do tego samego. Pozwalajcie sobie na prywatność, kiedy jest taka potrzeba. Jeśli okaże się to trudne, jak najszybciej to przedyskutujcie.
- W każdej sytuacji bądź autentyczna i pozostawaj sobą.

- Dbaj o siebie - o swoje zdrowie, emocje, duchowość i intelekt. Od niego też tego oczekuj, ale wiedz, że nie możesz tego kontrolować ani wymagać.
- Przede wszystkim bądź odpowiedzialna za własne uczucia i zachowania.
- Jeśli kiedykolwiek popełni ten błąd i powie ci, że zachowujesz się „dokładnie tak jak twoja matka”, grzecznie poproś go, by nigdy więcej tego nie mówił.

Ty i twoi przyjaciele

Wybieranie przyjaciół i pielęgnowanie przyjaźni może być trudne dla córek narcystycznych matek, ale wiele podanych zasad zdrowego związku może odnosić się także do przyjaźni, zwłaszcza kwestie wzajemności, zależności i współzależności oraz wyznaczania granic.

Wzajemność jest kluczem do zdrowej przyjaźni. Musi występować równowaga brania i dawania, tak jak w relacji z partnerem. Ta wzajemność wymiany nie musi oczywiście zachodzić jednocześnie, ale generalnie powinna to być relacja zrównoważona. Jeśli jeden przyjaciel zawsze tylko daje, a drugi tylko bierze, jest to relacja o cechach zależności lub współzależności. Jeżeli w twoim życiu nastąpił okres, w którym na skutek jakiegoś kryzysu czy ważnego zadania nie możesz zachować wzajemności w relacjach z przyjaciółmi, powiadom ich o tym. Nie bądź niełojalna wobec siebie oraz nich i przestań dawać, kiedy sama jesteś u kresu wydolności wywołanego przez twój kryzys - zapewnij, że powrócisz do wzajemności, kiedy się uporasz z trudnościami. Szczególnie trudne jest to dla córek nastawionych na sukces, ponieważ są przyzwyczajone do wiecznego zabiegania i nie wiedzą, jak radzić sobie w takich sytuacjach. Rezygnują z przyjaźni, bo mają zbyt wielkie poczucie winy z powodu niezdolności do ciągłego

dawania. Ale to przecież nie jest konieczne między dobrymi przyjaciółmi.

Ważną umiejętnością jest także wyznaczanie dopuszczalnych granic, gdy padają pod twoim adresem nieprzyjemne słowa. Aby utrzymać autentyczną przyjaźń, musisz umieć reagować na słowne czy fizyczne ataki, mówiąc: „To było przykre” albo „Wolałabym, żebyś tego teraz nie mówił (nie robił)”. Jeśli twój przyjaciel jest zaskoczony lub skonsternowany, powinnaś wyjaśnić swoje stanowisko i omówić je z nim. Stawianie jasnych granic i omawianie ich to element zachowania autentyczności w relacjach z osobami, na których nam zależy.

Wiele córek narcystycznych matek skarży się na trudności w przyjaźni z kobietami. Najczęstszy powód, jaki podają, jest taki, że przyjaciółki są emocjonalnie wyczerpujące oraz mają zbyt wiele nierealistycznych oczekiwań od przyjaźni. Uważam, że taka reakcja na przyjaciółki jest pokłosiem relacji z narcystyczną matką, która bardzo często domagała się szczególnych praw dla siebie, zaspokajania swych potrzeb i spełniania wymagań. Jeśli przyjaciółka zaczyna się tak właśnie zachowywać, masz chęć wziąć nogi za pas bez analizowania, o co tak naprawdę chodzi. Może zatem nie komunikujesz się z nią wystarczająco jasno i nie zna ona twoich potrzeb i granic, a może na przyjaciółki wybierasz osoby podobne do twojej matki. W tym drugim przypadku powinnaś spróbować nawiązania przyjaźni z kobietami emocjonalnie silnymi i mającymi zainteresowania podobne do twoich. Znajdź sobie przyjaciółki, które mogą wzbogacić twoje życie, a nie będą cię osłabiać. Szukaj osób równorzędnych sobie pod względem siły, które będą radować się twoją autentycznością i zainteresowaniami.

Często córki skarżą się, że kobiety są zazdrosne i skłonne do rywalizacji, co może boleśnie przypominać im własne dzieciństwo. Zanim skreślisz te przyjaźnie, upewnij się, czy nie uruchamiają one po prostu zjawiska zapaści. Jeśli zaś

kobiety są rzeczywiście zazdrosne i nastawione na rywalizację – narcystyczne – w miarę możliwości unikaj ich. Znajdź prawdziwe przyjaciółki, które będą doceniać ciebie i pozwolą tobie doceniać je. Takie kobiety są darem niebios i warto się wysilić, aby ich poszukać. Trzeba spędzać czas w otoczeniu zdrowych ludzi.

Lustro

Możliwe, że podczas lektury tej książki zastanawiałaś się, jak wiele narcystycznych cech, nad którymi powinnaś pracować, masz ty sama. Uczciwe przyjrzenie się im jest bardzo ważne dla pełni twojego uzdrowienia. Nie musisz się nimi zamartwiać ani mieć poczucia, że „nie jesteś dość dobra” – trzeba tylko, abyś przyjęła odpowiedzialność za siebie. Oto wersja dziewięciu diagnostycznych cech narcyzmu z podręcznika *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* – tych samych, które omawialiśmy w odniesieniu do twojej matki. Przyjrzyjmy się tej liście:

CZY MAM ZRANIENIA NARCYSTYCZNE?

1. Czy wyolbrzymiam własne osiągnięcia i mówię, że zrobiłam coś, choć to nieprawda? Czy zachowuję się, jakbym była ważniejsza niż inni?
2. Czy moje myśli i pragnienia dotyczące miłości, urody, sukcesu i inteligencji są nierealistyczne? Czy staram się zdobyć w tych obszarach przewagę?
3. Czy wierzę, że jestem tak wyjątkowa i niepowtarzalna, że mogą mnie zrozumieć tylko najlepsze instytucje i akademickie tuzy?
4. Czy czuję potrzebę bycia stale podziwianą, aż do przesady?
5. Czy mam poczucie funkcjonowania na szczególnych prawach i oczekuję wyjątkowego traktowania, czując, że mój status jest wyższy niż pozostałych ludzi?

6. Czy wykorzystuję ludzi do uzyskiwania tego, czego chcę lub potrzebuję?
7. Czy brak mi empatii i dlatego nigdy nie dostrzegam tego, co inni czują lub czego potrzebują? Czy potrafię wchodzić w położenie innych? Czy potrafię okazywać empatię?
8. Czy jestem zazdrosna i skłonna do rywalizacji albo nierealistycznie i wbrew logice przekonana, że inni mi zazdroszczą?
9. Czy jestem wyniosłą osobą, która zachowuje się arogancko i z wyższością w stosunku do znajomych, współpracowników i rodziny? ⁶⁰
Od siebie dodałabym jeszcze jedno pytanie:
10. Czy jestem zdolna do autentycznej miłości?

Tylko bardzo nieliczne córki narcystycznych matek odpowiedziałyby na wszystkie te pytania twierdząco, ale być może odkryłaś, że pewne tego rodzaju odpowiedzi do Ciebie pasują. Skorzystaj z tej listy jak ze skali do mierzenia swojego osobistego wzrostu. Dwoma najważniejszymi cechami zdrowego „ja” i macierzyństwa są zdolność kochania i okazywania empatii. Większość córek ma wrodzony instynkt macierzyński, nawet jeśli sądzą, że trzeba trochę o niego zadbać.

* * *

Jesteś na drodze do uzdrowienia. Uczciwie i z determinacją przyjrzałaś się swojej przeszłości i sobie samej. Na nowo przeżyłaś stare cierpienie, ale doświadczyłaś też zapowiedzi nowej wolności – uwolnienia od tego, co minione, i swobody stania się sobą. Wiesz, że nie można uleczyć tego, czego się nie czuje, i otworzyłaś się na nowy, wolny od strachu sposób myślenia i życia. Wiesz, jak artykułować swoje potrzeby w jasny i bezpośredni sposób. Uwolniłaś się od nierealistycznych oczekiwań i potrafisz podążać za

własnymi wartościami i pasjami. Całym sercem jestem z tobą na twojej życiowej drodze zdrowienia i odkrywania siebie.

LISTA POLECANYCH LEKTUR I FILMÓW

PUBLIKACJE

- Adams, Alice. *Almost Perfect*. New York: Washington Square Press, 1993.
- Agnew, Eleanor, and Robideaux, Sharon. *My Mama's Waltz*. New York: Pocket Books, 1998.
- Apter, Terri. *You Don't Really Know Me: Why Mothers and Daughters Fight and How Both Can Win*. New York: Norton, 2004.
- Bassoff, Evelyn. *Mothers and Daughters: Loving and Letting Go*. New York: New American Library, 1988.
- Beattie, Melody. *Beyond Codependency: And Getting Better All the Time*. Center City, MN: Hazelden Foundation, 1989.
- Beattie, Melody. *Codependent No More: How to Stop Controlling Others and Start Caring for Yourself*. New York: Harper and Row, 1987.
- Beren, Phyllis. *Narcissistic Disorders in Children and Adolescents*. Northvale, NJ: Jason Aronson, 1998.
- Bowlby, John. *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. London: HarperCollins, 1988.
- Boynton, Marilyn, and Dell, Mary. *Goodbye Mother Hello Woman: Reweaving the Daughter Mother Relationship*. Oakland, CA: New Harbinger, 1995.
- Brashich, Audrey D. *All Made Up: A Girl's Guide to Seeing Through Celebrity Hype... and Celebrating Real Beauty*. New York: Walker, 2006.
- Brenner, Helene G. *I Know I'm in There Somewhere: A Woman's Guide*, New York: Penguin, 2003.
- Brown, Byron. *Soul Without Shame: A Guide to Liberating Yourself from the Judge Within*. Boston: Shambhala, 1999.
- Brown, Nina W. *Loving the Self-Absorbed: How to Create a More Satisfying Relationship with a Narcissistic Partner*. Oakland, CA: New Harbinger, 2003.
- Brown, Nina. *Children of the Self-Absorbed: A Grown-Up's Guide to Getting Over Narcissistic Parents*. Oakland, CA: New Harbinger, 2001.
- Campbell, W. Keith. *When You Love a Man Who Loves Himself*. Naperville, IL: Sourcebooks, 2005.

- Carter, Steven, and Sokol, Julia. *Help! I'm in Love with a Narcissist*. New York: M. Evans, 2005.
- Chesler, Phyllis. *Woman's Inhumanity to Woman*. New York: Avalon, 2001.
- Cloud, Townsend. *The Mom Factor*. Grand Rapids, MI: Zondervan, 1996.
- Colman, Andrew M. *Oxford Dictionary of Psychology*. New York: Oxford University Press, 2001.
- Corkille Briggs, Dorothy. *Celebrate Your Self: Making Life Work for You*. New York: Doubleday, 1977.
- Cowan, Connell, and Kinder, Melvyn. *Smart Women, Foolish Choices: Finding the Right Men, Avoiding the Wrong Ones*. New York: Signet, 1985.
- Debold, Elizabeth; Wilson, Marie; and Malavé, Idelisse. *Mother Daughter Revolution: From Good Girls to Great Women*. New York: Bantam, 1994.
- Delinsky, Barbara. *For My Daughters*. New York: HarperCollins, 1994.
- Donaldson-Pressman, Stephanie, and Pressman, Robert M. *The Narcissistic Family*. New York: Lexington Books, 1994.
- Drabble, Margaret. *The Peppered Moth*. Orlando, FL: Harcourt, 2001.
- Edelman, Hope. *Motherless Daughters*. New York: Addison-Wesley, 1995.
- Elium, Don, and Elium, Jeanne. *Raising a Daughter: Parents and the Awakening of a Healthy Woman*. Berkeley, CA: Celestial Arts, 1994.
- Ellis, Albert, and Harper, Robert. A. *A Guide to Rational Living*. Chadsworth, CA: Wilshire, 1974.
- Fenichel, Gerd H. *The Mother-Daughter Relationship: Echoes Through Time*. Northvale, NJ: Jason Aronson, 1998.
- Flook, Marie. *My Sister Life*. New York: Random House, 1998.
- Forrest, Gary G. *Alcoholism, Narcissism and Psychopathology*. Northvale, NJ: Jason Aronson, 1994.
- Forward, Susan. *Toxic Parents: Overcoming Their Hurtful Legacy and Reclaiming Your Life*. New York: Bantam, 1989.
- Fox, Paula. *Borrowed Finery*. New York: Henry Holt, 1999.
- Friday, Nancy. *My Mother, My Self: The Daughter's Search for Identity*. New York: Dell, 1977.
- Golomb, Elan. *Trapped in the Mirror: Adult Children of Narcissists in Their Struggle for Self*. New York: William Morrow, 1992.
- Herst, Charney. *For Mothers of Difficult Daughters: How to Enrich and Repair the Bond in Adulthood*. New York: Random House, 1998.
- Hirigoyen, Marie-France. *Stalking the Soul: Emotional Abuse and the Erosion of Identity*. New York: Helen Marx Books, 2000.
- Hotchkiss, Sandy. *Why Is It Always About You? Saving Yourself from the Narcissists in Your Life*. New York: Simon & Schuster, 2002.
- Judd, Wynonna. *Coming Home to Myself*. New York: Penguin, 2005.

- Karen, Robert. *Becoming Attached: First Relationships and How They Shape Our Capacity to Love*. New York: Warner, 1994.
- Kieves, Tama. *This Time I Dance! Trusting the Journey of Creating the Work You Love*. New York: Penguin, 2002.
- Lachkar, Joan. *The Many Faces of Abuse: Treating the Emotional Abuse of High-Functioning Women*. Northvale, NJ: Jason Aronson, 1998.
- Lachkar, Joan. *The Narcissistic/Borderline Couple: The Psychoanalytic Perspective on Marital Treatments*. Philadelphia, PA: Brunner/Mazel, 1992.
- Lazarre, Jane. *The Mother Knot*. New York: Dell, 1976.
- Lowen, Alexander. *Narcissism: Denial of the True Self*. New York: Touchstone, 1985.
- Masterson, James F. *The Search for the Real Self: Unmasking the Personality Disorders of Our Age*. New York: Simon & Schuster, 1988.
- Meadow, Phyllis W., Spontnitz, Hyman. *Treatment of the Narcissistic Neurosis*. Northvale, NJ: Jason Aronson, 1995.
- Michaels, Lynn. *Mother of the Bride*. New York: Ballantine, 2002.
- Miller, Alice. *The Drama of the Gifted Child: The Search for the True Self*, 3rd ed. New York: HarperCollins, 1996.
- Minuchin, Salvador. *Families and Family Therapy*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1974.
- Morrison, Andrew P. *Essential Papers on Narcissism*. New York: New York University Press, 1986.
- Northrup, Christiane. *Mother-Daughter Wisdom: Understanding the Crucial Link Between Mothers, Daughters and Health*. New York: Bantam Doubleday Dell, 2005.
- Norwood, Robin. *Women Who Love Too Much: When You Keep Wishing and Hoping He'll Change*. New York: Simon & Schuster, 1985.
- O'Neill, Eugene. *Long Day's Journey Into Night*. New Haven, CT: Yale University Press, 1956.
- Peck, M. Scott. *People of the Lie: The Hope for Healing Human Evil*. New York: Simon & Schuster, 1983.
- Pipher, Mary. *Reviving Ophelia: Saving the Selves of Adolescent Girls*. New York: Ballantine, 1994.
- Richo, David. *How to Be an Adult in Relationships: The Five Keys to Mindful Loving*. Boston: Shambhala, 2002.
- Robinson, Marilynne. *Housekeeping*. New York: Farrar, Straus and Giroux, 1980.
- Schiraldi, Glenn R. *The Post-Traumatic Stress Disorder Source Book: A Guide to Healing, Recovery, and Growth*. New York: McGraw-Hill, 2000.
- Secunda, Victoria. *When Madness Comes Home: Help and Hope for Children, Siblings, and Partners of the Mentally Ill*. New York: Hyperion, 1997.

- Secunda, Victoria. *When You and Your Mother Can't Be Friends: Resolving the Most Complicated Relationship of Your Life*. New York: Dell, 1990.
- Snyderman, Nancy, and Streep, Peg. *Girl in the Mirror: Mothers and Daughters in the Years of Adolescence*. New York: Hyperion, 2002.
- Solomon, Marion F. *Narcissism and Intimacy: Love and Marriage in an Age of Confusion*. New York: W.W. Norton, 1992.
- Sprinkle, Patricia H. *Women Who Do Too Much: How to Stop Doing It All and Start Enjoying Your Life*. Grand Rapids, MI: Zondervan, 1992.
- Stansbury, Nicole. *Places to Look for a Mother*. New York: Carroll & Graf, 2002.
- Stone, Hal, and Stone, Sidra. *Embracing Your Inner Critic*. New York: HarperCollins, 1993.
- Ulanov, Ann and Barry. *Cinderella and Her Sisters: The Envied and the Envyng*. Philadelphia: Westminster Press, 1983.
- Viorst, Judith. *Necessary Losses: The Loves, Illusions, Dependencies, and Impossible Expectations That All of Us Have to Give Up in Order to Grow*. New York: Ballantine, 1986.
- Wells, Rebecca. *Divine Secrets of the Ya-Ya Sisterhood*. New York: HarperCollins, 1996.
- Wilde, Oscar. *The Picture of Dorian Gray*. New York: Barnes and Noble, 1995.
- Williams, Tennessee. *The Glass Menagerie*. New York: Random House, 1945.
- Williamson, Marianne. *A Woman's Worth*. New York: Random House, 1993.
- Wurmser, Leon. *The Mask of Shame*. Northvale, NJ: Jason Aronson, 1995.
- Yudofsky, Stuart C. *Fatal Flaws: Navigating Destructive Relationships with People with Disorders of Personality and Character*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2005.

FILMY

Baby Boom, 1987 (Charles Shyer) (Baby boom)
Beaches, 1988 (Garry Marshall) (Wariatki)
Because I Said So, 2007 (Michael Lehmann) (A właśnie, że tak)
Divine Secrets of the Ya-Ya Sisterhood, 2002 (Callie Khouri) (Boskie sekrety siostrzanego stowarzyszenia Ya-Ya)
Georgia Rule, 2007 (Garry Marshall) (Twarda sztuka)
GIA, 1998 (Michael Cristofer)(Gia)
Gypsy, 1962 (Mervyn LeRoy) (Cyganka)
Mermaids, 1990 (Richard Benjamin) (Syreny)
Miss Potter, 2006 (Chris Noonan) (Miss Potter)
Mommie Dearest, 1981 (Frank Perry) (Mommie Dearest)
Mona Lisa Smile, 2003 (Mike Newell) (Uśmiech Mony Lizy)
Ordinary People, 1980 (Robert Redford) (Zwyczajni ludzie)
Pieces of April, 2003 (Peter Hedges) (Wizyta u April)
Postcards from the Edge, 1990 (Mike Nichols) (Pocztówki znad krawędzi)
Prozac Nation, 2003 (Erik Skjoldbjaerg) (Pokolenie P)
Something to Talk About, 1995 (Lasse Hallstrom) (Miłosna rozgrywka)
Terms of Endearment, 1983 (James L. Brooks) (Czułe słówka)
The Devil Wears Prada, 2006 (David Frankel) (Diabeł ubiera się u Prady)
The Mother, 2003 (Roger Michell) (Matka)
The Other Sister, 1999 (Garry Marshall) (Gorsza siostra)
The Perfect Man, 2005 (Mark Rosman) (Idealny facet)
White Oleander, 2002 (Peter Kosminsky) (Biały oleander)

O AUTORCE

Dr Karyl McBride, licencjonowana terapeutka specjalizująca się w terapii rodzin i par. Pracuje w Denver w stanie Kolorado. Ma ponad dwadzieścia osiem lat doświadczenia w pracy klinicznej. Zajmuje się szczególnie osobami z problemami wynikającymi z dysfunkcyjnych stosunków w rodzinie pochodzenia. Od ponad siedemnastu lat dr McBride prowadzi prywatne badania nad dziećmi narcystycznych rodziców, a zwłaszcza nad kobietami wychowywanymi przez narcystyczne matki. W swym gabinecie pracowała z wieloma córkami narcystycznych matek.

Dodatkowe informacje dotyczące jej praktyki oraz doświadczenia można znaleźć na stronie www.karylmcbridephd.com

Dostępne jest również forum dla córek narcystycznych matek związane z tą publikacją: www.nevergoodenough.com

W sprawie wykładów, warsztatów czy dodatkowych informacji można skontaktować się z dr McBride, pisząc na adres dr.mcbride@att.net.

PRZYPISY

1. Elan Golomb, *Trapped in the Mirror: Adult Children of Narcissists in Their Struggle for Self*, New York: William Morrow, 1992, s. 180. ↵
2. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, wydanie IV poprawione, Washington, D.C.: American Psychiatric Association, 2000, s. 717. ↵
3. Jan L. Waldron, *Giving Away Simone*, New York: Anchor, 1997. ↵
4. *Czułe słówka*, 1983 (film). ↵
5. *Wizyta u April*, 2003 (film). ↵
6. *Pocztówki znad krawędzi*, 1990 (film). ↵
7. Nicole Stansbury, *Places to Look for a Mother*, New York: Carroll & Graf, 2002, s. 95-96. ↵
8. Rebecca Wells, *Divine Secrets of the Ya-Ya Sisterhood*, New York: HarperCollins, 1996, s. 251. (Wyd. pol. *Boskie sekrety siostrzanego stowarzyszenia Ya-Ya*, przeł. Aldona Możdżyńska, Poznań: Zysk i S-ka, 2013, przyp. tłum.) ↵
9. *Cyganka*, 1959 (musical, reż. Jerome Robbins); *Cyganka*, 1962 (film). ↵
10. *Syreny*, 1990 (film). ↵
11. Z wiersza *Dear Mommy*, Lindy Vaughan, Denver, CO. ↵
12. *Czułe słówka*, 1983 (film). ↵
13. *Wariatki*, 1988 (film). ↵
14. Westernowa dyscyplina jeździecka, polegająca na okrążaniu beczek konno (przyp. red.). ↵
15. *Gorsza siostra*, 1999 (film). ↵
16. Rebecca Wells, *Divine Secrets of the Ya-Ya Sisterhood*, op. cit., s. 60, 225. ↵
17. Billie Holiday, za: *Divine Secrets of the Ya-Ya Sisterhood*, op. cit., s. 1. ↵
18. Michael Wilmington, recenzja filmu *The Mother*, June 17, 2004 (http://www.chicago.metromix.com/film_s/review/film_s-review-the-mother/158925/content). ↵
19. Stephanie Donaldson-Pressman, Robert Pressman, *The Narcissistic Family*, New York: Lexington Books, 1994, s. 18. ↵
20. Salvador Minuchin, *Families and Family Therapy*, Cambridge: Harvard University Press, 1974. ↵
21. *Pocztówki znad krawędzi*, 1990 (film). ↵
22. Alexander Lowen, *Narcissism: Denial of the True Self*, New York: Touchstone, 1985, s. IX. (Wyd. pol. *Narcyzm: zaprzeczenie prawdziwemu „ja”*; przeł. Beata Piecychna, Ośrodek Bioenergetycznej Pracy z Ciałem, Pomocy i Edukacji Psychologicznej, Joanna Olchowik, 2013, przyp. tłum.) ↵

23. *Generation Y's Goal? (Wealth and Fame)*, „USA Today”, January 10, 2007. ↵
24. *The Supergirl Dilemma: Girls Grapple with the Mounting Pressure of Expectations*, Harris Interactive, New York: Girls Incorporated, 2006, s. 3. Zob. też <http://www.girlsinc.org/ic/page.php?id=2.4.30>. ↵
25. Ibid. ↵
26. Audrey D. Brashich, *All Made Up*, New York: Walker, 2006, s. 67-68. ↵
27. *Only Two Percent of Women Describe Themselves as Beautiful*, artykuł na stronie www.dove.com/real_beauty/news.asp?id=566, 2004. ↵
28. Informacje dotyczące zabiegów brachioplastycznych i ich cen pochodzą ze strony PlasticSurgeons.com. ↵
29. Miesięcznik „Allure”, September 2006, s. 118. ↵
30. Audrey D. Brashich, *All Made Up*, op. cit., s. 65. ↵
31. Zgodnie z informacjami z Wikipedii Mary Marvel jest bohaterką komiksu, który pojawił się w 1942 roku. Jest bliźniaczką alter ego Kapitana Marvela - Billiego Batsona. Mary i jej brat Billy byli sierotami. Uruchamiając swoje supermoce, Mary ulega transformacji w dojrzałą osobę, postać zmarłej matki. ↵
32. Stephanie Donaldson-Pressman, Robert Pressman, *The Narcissistic Family*, op. cit., s. 133. ↵
33. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, op. cit., s. 717. ↵
34. *Introduction of the Impostor Syndrome*, <http://www.counseling.caltech.edu/articles/The%20Imposter%20Syndrome.htm>. ↵
35. Pauline Rose Clance, Suzanne Imes, *The Impostor Phenomenon in High Achieving Women: Dynamics and Therapeutic Intervention*, „Psychotherapy Theory, Research and Practice”, t. 15, nr 3, jesień 1978, s. 2. ↵
36. Marianne Williamson, *A Return to Love: Reflections on the Principles of a Course in Miracles*, New York: HarperCollins, 1992, s. 190-191. ↵
37. Margaret Drabble, *The Peppered Moth*, Orlando, FL: Harcourt, 2001, s. 163. ↵
38. Erich Fromm, *The Art of Loving*, New York: Bantam, 1956, s. 50. (Wyd. pol. *O sztuce miłości*, przeł. Aleksander Bogdański, Poznań: Rebis, 2007, przyp. tłum.) ↵
39. Rebecca Wells, *Divine Secrets of the Ya-Ya Sisterhood*, op. cit., s. 393. ↵

40. Elisabeth Kübler-Ross, *On Death and Dying*, New York: Macmillan, 1969. (Wyd. pol. *Rozmowy o śmierci i umieraniu*, przeł. Irena Doleżał-Nowicka, Poznań: Media Rodzina, 2002, przyp. tłum.) ↵
41. Technika EMDR staje się coraz popularniejsza w Polsce, m.in. dzięki aktywności Polskiego Towarzystwa Terapii EMDR (PTT EMDR) (przyp. red.). ↵
42. Elizabeth Strout, *Amy and Isabelle*, New York: Random House, 1999. ↵
43. Murray Bowen, *Family Therapy in Clinical Practice*, New York: Jason Aronson, 1978, s. 539. ↵
44. Ibid., s. 539-542. ↵
45. Ann i Barry Ulanov, *Cinderella and Her Sisters: The Envied and the Envyng*, Philadelphia: The Westminster Press, 1983, s. 19. ↵
46. James F. Masterson, *The Search for the Real Self: Unmasking the Personality Disorders of Our Age*, New York: Free Press, 1990, 42-46. ↵
47. Agnes Repplier, *The Treasure Chest*, New York: HarperCollins, 1995. ↵
48. Pojęcia „wewnętrznej matki” i „zapaści” są twórczo zilustrowane w czarującym opowiadaniu Clarissy Pinkola Estes *Warming the Stone Child* wydanym w wersji audio (Sounds True, Boulder, CO, 1990). (W języku polskim nie zostało opublikowane, przyp. red.) ↵
49. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, op. cit., s. 715. ↵
50. Ibid., s. 468. ↵
51. Thomas J. Leonard, *The Portable Coach*, New York: Scribner, 1998, s. 19. ↵
52. James Gregory jest lekarzem rodzinnym, współprowadzącym prywatną przychodnię Gregory, Barnhart and Weingart w Thornton w stanie Colorado. ↵
53. Victoria Secunda, *When You and Your Mother Can't Be Friends: Resolving the Most Complicated Relationship of Your Life*, New York: Dell, 1990, s. XV. ↵
54. Murray Bowen, *Family Therapy in Clinical Practice*, op. cit., s. 534. ↵
55. Kategorie te zdefiniowane są w Mountain States Employers Council, Inc., *Generations: Working Together*, s. 6. ↵
56. Lewis Smedes, *Shame and Grace: Healing the Shame We Don't Deserve*, San Francisco: HarperCollins, 1993. ↵
57. Henry Nouwen, *The Only Necessary Thing*, New York: Crossroad, 1999. ↵
58. Alice Miller, 2006; wywiad, www.alice-miller.com/interviews_en.php?page=2. ↵

59. Elan Golomb, *Trapped in the Mirror: Adult Children of Narcissists in Their Struggle for Self*, op. cit., s. 199. ↵
60. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, op. cit., s. 717. ↵