

# HENRY CLOUD, JOHN TOWNSEND MAMO, TO MOJE ŻYCIE

JAK UWOLNIĆ SIĘ OD CIĘŻARU PRZESZŁOŚCI  
JAK POWIEDZIEĆ MAMIE „NIE” BEZ POCZUCIA WINY  
JAK ZBUDOWAĆ ZDROWE RELACJE Z MAMĄ  
JAK UZDROWIĆ RELACJE Z INNYMI LUDŹMI



PSYCHOLOGIA I WIARA



w|drodze

# HENRY CLOUD, JOHN TOWNSEND

# MAMO, TO MOJE ŻYCIE

JAK UWOLNIĆ SIĘ OD CIĘŻARU PRZESZŁOŚCI  
JAK POWIEDZIEĆ MAMIE „NIE” BEZ POCZUCIA WINY  
JAK ZBUDOWAĆ ZDROWE RELACJE Z MAMĄ  
JAK UZDROWIĆ RELACJE Z INNYMI LUDŹMI



PSYCHOLOGIA I WIARA

Przełożyła Jolanta Czapczyk

w|drodze

Oryginalnie opublikowane w USA. pod tytułem: *Our mothers, ourselves*

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

Copyright © for this edition by Wydawnictwo W drodze 2005

Redaktor

*Lidia Kozłowska*

Redaktor techniczny

*Justyna Nowaczyk*

Opracowanie okładki i stron tytułowych

*Krzysztof Lorczyk OP*

ISBN 978-83-7906-319-2

Wydanie III, 2019

Wydawnictwo Polskiej Prowincji Dominikanów

W drodze sp. z o.o.

ul. Kościuszki 99, 61-716 Poznań

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

[www.wdrodze.pl](http://www.wdrodze.pl) [sprzedaz@wdrodze.pl](mailto:sprzedaz@wdrodze.pl)

Druk i oprawa: PRINTGROUP.PL

Wydrukowano na papierze ECCO-BOOK 70 g., vol 2.0

## Wstęp

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

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

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

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

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

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

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

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

Jak być dobrym rodzicem dla swoich własnych dzieci?

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

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

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

## Wstęp

\* \* \*

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

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

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

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

## Mamo, to moje życie

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

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

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

## A właściwie, dlaczego mama?

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

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

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

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

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



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

## CO JEST NIE TAK?

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

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

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

A właściwie, dlaczego mama?

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

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

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

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

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

\* \* \*

Dave zaparkował przed kwiaciarnią i wysiadł z samochodu. Jeszcze jeden przeprosinowy bukiet. Żona Dave'a Cindy wczoraj znów płakała. Zaaranżowała specjalny wieczór we dwoje, bez dzieci. Obiad minął w miłej atmosferze i Cindy oczekiwała wieczoru pełnego ciepła i czułości. Gdy jednak spojrzała w oczy Dave'a i zapytała, jak się czuje w małżeństwie i w ogóle w życiu, Dave poczuł, że coś w nim w środku zatrząskuje się nagle z hukiem. Jak zwykle, miał pustkę w głowie i nie potrafił zasypać wielkiej uczuciowej przepaści, która wyrosła nagle między nim a jego żoną.

„Może nie jestem jej wart... każdy mąż kocha swoją żonę, dlaczego ja wcale nie pragnę tej bliskości, która dla niej jest tak ważna? Co jest ze mną nie tak?” — zastanawiał się, płacąc kolejny rachunek w kwiaciarni. „Czy wręczanie kwiatów to najlepsze, co potrafisz?”

Na pierwszy rzut oka dylematy Dave'a wydają się nie mieć nic wspólnego z jego relacją do matki w przeszłości. On po prostu zdaje sobie sprawę, że coś jest nie w porządku z nim i jego żoną. W rzeczywistości Dave powielił schemat zachowań zgodnie z planem danym nam od Boga, który zechciał, byśmy uczyli się relacji z innymi od naszych rodziców. Relacje Dave'a z matką nauczyły go, że bliskość może być niebezpieczna. Gdy na przykład zranił się albo ktoś mu wyrządził krzywdę, matka denerwowała się i niepokoiła o niego tak bardzo, że czuł się przygnieciony nadmiarem okazywanej troski. W rezultacie, ilekroć jego żona zwracała się do niego z czułością, Dave zamykał się w sobie i uzbrajał wewnątrz przeciwko nadmiarowi okazywanego mu uczucia. Dave uważał, że znalazł się w sytuacji bez wyjścia. Nie chciał rozstawać się z żoną, ale nie chciał też większej z nią bliskości. Tak czy owak, Cindy była skazana na uczucie niespełnienia. Tak długo, jak Dave nie poradzi sobie ze swoim strachem przed nawiązaniem głębszych więzi, tak długo jego problem będzie wciąż powracał.

## CZY MUSI TAK BYĆ?

Ucząc się międzyludzkich relacji od naszych matek, wypełniamy Boży plan, który czasem w naszym dorosłym życiu może zaowocować niszczącą destrukcją. Tak samo jednak, gdy będziemy podążać za Jego planem naprawy, możemy się zmienić i rozwinąć.

Mark zauważył, że choć jest kawalerem, powieliła w swoim życiu wciąż ten sam schemat zachowań, co Dave w stosunku do swojej żony. Nie jest w stanie wytrwać dłużej w związku. Kiedyś poznał bliżej odpowiednią kobietę, rozważał nawet małżeństwo, nagle jednak zerwał z nią znajomość. Mówił potem, że to z powodu tego, iż była „zbyt wymagająca”, „zbyt poważna” albo też „zbyt beztroska”, nieważne zresztą co. Przez lata mówił sobie po prostu, że nie trafił na „tę jedyną”, aż kiedyś jeden z jego przyjaciół zwrócił mu uwagę, że problem może tkwić w nim samym. Uwaga ta sprawiła, że Mark zaczął chodzić na spotkania grupy wsparcia, gdzie próbowano radzić sobie z problemami zaufania i nawiązywania intymnych relacji. Z początku było to bardzo trudne, ponieważ odkrył bardzo dużo takich sfer życia, w których czuł swoje ogromne braki. Gdy jednak otworzył się na wspierające go i stymulujące uwagi członków grupy, coś zaczęło się w nim zmieniać. Ponieważ pomogli uświadomić mu jego własne lęki i braki, a także ukazali, jak wiele jest skutkiem niedobrych relacji z matką, Mark zauważył, że coraz mniej wzbrania się przed nawiązaniem bliskich więzi. Co więcej, zaczął nawet do nich tęsknić. Długa lista jego oczekiwań względem życiowej partnerki stawała się o wiele bardziej realistyczna.

Mark kontynuował swoją drogę wzrostu i w końcu trafił na „odpowiednią” partnerkę. Lecz tak naprawdę to sam Mark stał się „odpowiednim” partnerem, ponieważ pozwolił, by jego przyjaciele wypełnili lukę pozostawioną przez matkę i w ten sposób mógł przejąć wzorce zachowań, wcześniej gdzieś zagubione. Jeśli nasze relacje z matką nie były doskonałe, Bóg przysyła nam innych ludzi, którzy

potrafią wypełnić dręczące nas braki. W ten sposób Bóg dopełnienia nasze wcześniejsze doświadczenia, bądź to budując na dobru, które przekazała nam matka, bądź też obdarzając nas wszystkim tym, czego ona nie potrafiła nam dać.

## DWIE DROGI MYŚLENIA

Wielu ludzi cierpi, odkrywając, że matka może być źródłem problemów. Współczesna popularna psychologia prezentuje często następujące opcje:

- obarczanie rodziców winą za wszystkie problemy;
- skupianie się na ujawnieniu „zapomnianych urazów” i „wyrzucaniu z siebie bólu”, w przekonaniu, że *katharsis* leczy;
- upatrywanie w osobie szukającej pomocy ofiary i wspieranie jej w sądach typu „jak zła była mama” (lub ktokolwiek inny);
- zachęcanie osoby szukającej pomocy, by żyła bardziej czasem minionym niż teraźniejszym;
- aranżowanie spotkań z mamą w przeświadczeniu, że wspólne doświadczenie do porozumienia lub uświadomienie mamie, jak złą była matką, doprowadzi do zaleczenia ran w sercu osoby szukającej pomocy.

Takie myślenie koncentruje się na roli matki w przeszłości, nie zaś na procesie uzdrawiania naszych relacji z matką dzisiaj. Upatrywanie rozwiązania problemu w obarczaniu winą rodziców, próbie wpłynięcia na to, by się zmienili, albo znajdowaniu wyjścia z konfliktów, które miały miejsce w przeszłości, sprawia, że gubi się gdzieś niezbędny proces zmiany własnego charakteru. A tylko w ten sposób możemy uzdrowić nasze relacje z innymi.

Chociaż my również uważamy, że próby naprawienia stosunków z matką są bardzo istotną częścią procesu uzdrawiania, nie jest to pełen

A właściwie, dlaczego mama?

jego obraz. Tak samo ważne jest spojrzenie z dystansu na nasze dzisiejsze relacje matka — dziecko.

Dlatego też w tej książce skupiamy się na dwóch płaszczyznach problemu: płaszczyźnie naszych relacji z matką i samym procesie „matkowania”. Przyjrzyjmy się tym dwóm aspektom nieco bliżej.

## MAMA

Kiedy mówimy o „zmierzeniu się z przeszłością”, nie mamy na myśli „powrotu do czasu przeszłego”. Nie możesz, by stanąć raz jeszcze naprzeciw swojej matki, wrócić do roku 1950, 1960 czy 1970, ani nawet do wczorajszego dnia. Ponowna konfrontacja z matką jest jednak możliwa dlatego, że ona jest z tobą teraz — bez przerwy — każdego dnia.

Codziennie dają o sobie znać dwa bardzo istotne czynniki, które dotyczą naszych nierozwiązanych problemów z przeszłości. Pierwszy z nich to nasze uczucia wobec matki, doznane od niej urazy i niespełnione oczekiwania względem niej. Drugi czynnik to wewnętrzne dynamizmy kształtujące nasze relacje z innymi oraz schematy zachowań, których nauczyliśmy się dzięki naszej więzi z matką. Pierwszy czynnik wiąże się z tym, jak oceniamy naszą przeszłość, drugi dotyczy powielania w teraźniejszości wyuczonych niegdyś schematów.

### *Zapomniane uczucia*

Pierwsze z zagadnień to nasze uczucia względem matki.

Jim i Debbie przygotowywali się do wyjazdu. Ona pakowała rzeczy, a on zajął się samochodem. Nagle Debbie przypomniała sobie, że już jakiś czas temu powinna była zmienić olej w aucie. Zbiegła szybko do garażu. „Jim, czy zmieniłeś może olej”? — zapytała. A nuż pamiętał i zrobił to przed południem.

„Czy musisz mi teraz zawracać głowę? — wrzasnął Jim. Co ty myślisz, że jestem idiotą? Oczywiście, że zmieniłem olej. Mówiłem

ci, że zajmę się samochodem, ale ty nigdy nie słuchasz, co się do ciebie mówi”. I Jim rzucił Debbie tak pogardliwe i nienawistne spojrzenie, że przeszły ją zimny dreszcz. Debbie nigdy nie wiedziała, jak się zachować w podobnych sytuacjach, szybko więc obróciła się na pięcie i uciekła do swojego pokoju. Tam wybuchła płaczem.

Debbie zadała niewinne pytanie. Lecz Jim zareagował tak, jakby nazwała go „idiotą”, był gotów do obrony przed atakiem.

Dlaczego? Jima wychowywała matka zupełnie niepodobna do Debbie. Lubiła dominować i mieć wszystko pod kontrolą, nie ufała Jimowi, nie wierzyła, że zrobił coś sam, nie wierzyła mu nawet wtedy, gdy zapewniał, że uczciwie wykonał swoją pracę. Rósł w ciągłym pragnieniu zadowolenia matki, równocześnie jednak był rozżalony.

Jim zakochał się w Debbie głównie dlatego, że tak bardzo różniła się od jego matki. I nieświadomie, nie myśląc w ogóle o matce, lgnął do ciepła Debbie i lubił w niej to, że wcale nie pragnęła dominować. Czuł łączącą ich więź niemalże od pierwszego spotkania. Była kobietą jego marzeń.

Z biegiem czasu więź w sposób naturalny się pogłębiała. I nagle pojawiły się problemy. Jim nie był już tak pełen ciepła i delikatności, zaczęło w nim rosnać poczucie krzywdy, znajdujące ujście w nagłych wybuchach, jak ten opisany wyżej.

Smutne było to, że Debbie wcale się nie zmieniła. Nadal okazywała mu wiele ciepłych uczuć i nie próbowała przejmować nad wszystkim kontroli. Była wciąż tą samą kobietą, którą kiedyś pokochał.

Co się stało? Kiedy więź łącząca Jima i Debbie zaczęła się pogłębiać, jego uczucia względem matki, nad którymi nie miał kontroli, zaczęły nakładać się na to, co czuł do Debbie. Uczucie złości na matkę oraz bycia poddanym jej ciągłej dominacji i kontroli, a także doświadczenie braku zaufania Jim przeniósł na Debbie. Zaczął uważać ją za swojego wroga, tak jak kiedyś matkę. Przez uczucia, które żywił wobec matki, nie był w stanie dostrzec w Debbie osoby, którą była naprawdę. W rzeczywistości patrzył na Debbie jak na matkę.

Psychologowie nazywają takie zachowania „przeniesieniem”. Jest to skłonność do przenoszenia naszych uczuć wobec osób z przeszło-

ści, na osoby, z którymi łączy nas aktualna, żywa więź. To znana skądinąd prawda, że „kto raz się sparzy, ten na zimne dmucha”. Jeśli ktoś nas krzywdzi i nigdy nie próbowaliśmy uleczyć w sobie uczucia zranienia, będziemy doszukiwać się w naszych przyszłych relacjach takich samych potencjalnych zranień. Jeśli pozwolimy, by nasze uczucia wobec matki pozostały nieuleczone, będziemy wciąż potrzebowali łączącej nas z nią, chorej więzi.

Biblia nazywa ten proces przebaczeniem. Przebaczenie wymaga uczciwego spojrzenia na problem relacji z drugim człowiekiem, zmierzenia się z nim, zgody na to, by minął, i odżalowania straty. W ten sposób uwalniamy się od naszej przeszłości. Nazywamy po imieniu to, co było złego, patrzymy prawdzie w oczy, pozwalamy wybrzmieć uczuciu i zgodzić się, by minęło. Cel jest jeden: dotrzeć do punktu, w którym możemy spokojnie powiedzieć: „z matką już sprawa zamknięta”, i być gotowi na to, by brać ludzi takimi, jacy są naprawdę.

### *Schematy zachowań w relacjach z innymi*

Drugi czynnik związany z naszym stosunkiem do matki to wewnętrzne dynamizmy rządzące naszymi relacjami z innymi oraz schematy zachowań, których nauczyliśmy się dzięki naszej więzi z mamą. Wróćmy jeszcze na chwilę do Dave’a. Dzięki więzi z matką nauczył się on pewnych zachowań, które potem przeniósł na swoją żonę. Te schematy, zwane inaczej „dynamizmami”, są jak mapa wyryta w naszym mózgu, determinują nasze zachowania, gdy nawiązujemy określone relacje z innymi ludźmi. Mapa Dave’a odnośnie do bliskiej, intymnej więzi działała w następujący sposób: gdy nawiązywał bliską więź, bał się, że zostanie przytłoczony nadmiarem uczuć i obezwładniony, tracąc własną tożsamość. Aby odzyskać przestrzeń, nad którą byłby w stanie panować, a którą, jak przypuszczał, jego żona chce mu odebrać (jak to wcześniej czyniła jego matka), Dave ratował się ucieczką.

Dave postępował według schematu zachowań, który był mu dobrze znany i dopóki go nie zmieni, będzie wciąż trzymał się „ludzkiej tra-



dycji”. Biblia mówi nam o tym, że nasze relacje z innymi naznaczone są złem z przeszłości i będzie tak, aż nie zechcemy nad tym zapanować i tego zmienić (zob. Mk 7,8–9). Dave musi spojrzeć w pełnym świetle na wzorce zachowań, których nauczył się poprzez więź z matką, tak, by móc się od nich uwolnić i zacząć tworzyć nowe, zdrowsze więzi ze swoją żoną.

Wszyscy powinniśmy przyjrzeć się wzorcom wyniesionym z domu, naszej relacji do matki, naszemu unikaniu bliskości, kontroli uczuć, uległości, dominacji, bierności, agresji, nadmiernej kontroli, brakowi zaufania. Gdy tego dokonamy, w naszych mózgach trwale zapisze się otwartość na innych. Uczono nas tych wzorców, byśmy według nich żyli. Na tym polega wychowanie. Przez lata przekazane nam przez rodziców schematy zachowań uwewnętrzniły się w nas i dopasowaliśmy do nich nasze życie.

W ten sposób jesteśmy niejako skazani na powtarzanie błędnych, uwewnętrzniczonych w nas relacji i schematów zachowań do czasu, kiedy ich sobie nie uświadomimy i nie zmienimy. Nasze relacje z mamą wymagają zatem czegoś więcej niż przebaczenia. Musimy być świadomi tkwiących w nas wewnętrznych dynamizmów i schematów i zmienić je tak, by lepiej nam służyły.

## PROCES MATKOWANIA

Jordan była oddaną matką dwójki dzieci i bardzo kochała swoje potomstwo. Dzieci, jak to zwykle bywa, nie okazywały zbyt wiele przywiązania do porządku, rzucały zabawki gdzie popadnie i zwyczajnie bałaganiły. Jordan denerwowała się z tego powodu i zwykle dochodziło do kulminacyjnego momentu, w którym zaciskając zęby, wrzeszczała: „Zabierajcie stąd te wasze graty”. Każdorazowy taki wybuch złości sprawiał, że dzieci zaczynały trząść się ze strachu. Ilekroć Jordan podnosiła głos na dzieci albo odpowiadała opryskliwie na ich pytania, wyrzucała sobie, że jest „okropną matką” i czuła się winna.

Jordan opowiedziała o swoim problemie zaufanej przyjaciółce Susan. Pierwszy raz zresztą zwierzała się komuś ze swoich niedociągnięć. Susan okazała jej współczucie i zrozumienie, co ośmieliło Jordan do wyznania innych swoich porażek.

Po jakimś czasie Jordan zaczęła zauważać, że Susan różni się od innych znanych jej kobiet. Tamte mówiły wciąż o swoim udanym życiu, doskonałych dzieciach i swoim niewiarygodnym wewnętrznym rozwoju. Nie było nic złego w tym, że dzieliły się swoimi sukcesami, ale one nigdy nie dzieliły się swoimi porażkami. Susan natomiast była otwarta nie tylko na to, co się Jordan udawało, ale także na to, z czym nie dawała sobie rady.

Jordan się zmieniła. W miarę jak dzieliła się z Susan tym, co dobre, ale i tym, co złe, stawała się coraz spokojniejsza. Wszystkie te drobne sprawy, których nie mogła „w sobie pozbiierać”, przestały ją tak denerwować. Odkryła też, że przestała się przejmować niedociągnięciami dzieci. Stwierdziła, że potrafi po prostu być z nimi takimi, jakimi są i to w całkiem nowy sposób. Akceptacja dla siebie samej zaowocowała w jej relacji wobec dzieci.

Co się takiego wydarzyło? Jordan znalazła się w sytuacji przeżycia „powtórnego procesu matkowania”. Susan okazała jej współczucie i dała oparcie — podstawowe cechy procesu matkowania — których Jordan nigdy od swojej matki nie zaznała. By czuć się dobrze z samym sobą, całym sobą, potrzebujemy kogoś, przy kim możemy być sobą. Potrzebujemy akceptacji i zrozumienia po to, by połączyć w sobie i zintegrować wszystko to, co jest w nas. Dobra matka potrafi zaspokoić te potrzeby dziecka. Słucha i akceptuje potknięcia, pomaga dziecku je wpisać w horyzont przeżyć i chroni przed załamaniem. Przechodzi do porządku nad niedociągnięciami. Jej spokój udziela się dziecku i staje się częścią jego osobowości. Dzięki temu umie ono zaakceptować swoje braki. Proces akceptacji okazywanej dziecku przez matkę buduje w efekcie zintegrowaną osobowość młodego człowieka.

Są jednak wśród nas tacy, którzy nigdy nie doświadczyli matczynej akceptacji. Wzrastali raczej w poczuciu „bycia niedoskonałym”, w którym utwierdzała ich matka. Spotkało to też dzieci Jordan. Taki

wzór matkowania czerpała bowiem Jordan z własnych przeżyć z dzieciństwa i tylko taki mogła z kolei przekazać swoim dzieciom. Matka Jordan nie umiała okazywać współczucia i zrozumienia, Jordan nie miała ich też ani dla siebie, ani dla własnych dzieci.

Bóg tak zaplanował proces naszego wzrastania, że szereg jego czynników staje się naszym udziałem dzięki „dość dobrym matkom”. Naszym celem jest pomóc ci zrozumieć, że nie musiałeś wcale otrzymać od swojej matki wszystkiego, czego potrzebowałeś, i tylko wtedy, gdy tę lukę w pewnym momencie wypełni inna osoba, twoje życie może toczyć się właściwie. To właśnie zrobiła Susan dla Jordan, dała jej to, czego Jordan nie otrzymała kiedyś od matki. Takiego wsparcia udzielają sobie na co dzień przyjaciele. Tak właśnie rozumiemy przeżycie „powtórnego procesu matkowania”.

Musimy zatem nie tylko rozwiązać swoje problemy z przeszłości związane z jedną, konkretną osobą, jak o tym już wspominaliśmy, musimy także wypełnić pozostawioną przez matkę lukę naszymi autentycznymi relacjami z innymi osobami.

W dalszej części książki chcemy ukazać wagę najważniejszych aspektów „procesu matkowania” tak, abyś zrozumiał, dlaczego pewne płaszczyzny relacji z innymi osobami i niektóre twoje zachowania nie są takimi, jakimi chciałbyś je widzieć. Mamy nadzieję, że w ten sposób dowiesz się też, co zrobić, by to zmienić. Pod wpływem Susan Jordan uświadomiła sobie, że nie okazywano jej w życiu dość współczucia. Przyjaciółka potrafiła jednak wypełnić tę lukę. Ty także, tak jak Jordan, odkryjesz to, co utraciłeś.

## ODPOWIEDŹ NA PROCES MATKOWANIA

Przypomnijmy raz jeszcze dwa czynniki, które determinują to, kim jesteśmy: (1) rodzaj relacji łączących nas z matką lub z osobą, która odgrywała jej rolę oraz (2) nasza odpowiedź na proces matkowania.

A właściwie, dlaczego mama?

Jeśli nasze relacje z matką były złe, przez całą resztę życia możemy powielać schemat zachowań pełnych braku zaufania. Ukrywamy nasze potrzeby i nasze słabości. Stajemy się drażliwi i agresywni. Aby udowodnić, że sami nie podlegamy żadnej kontroli, kontrolujemy innych. Lista podobnych zachowań jest długa. Na proces matkowania odpowiadamy reakcją zaczepno–obronną, tak jak Jim, co z kolei sprawia, że nasze potrzeby nie mogą być zaspokojone i jedne problemy rodzą bezustannie następne.

Jordan nie czuła się akceptowana przez matkę. W konsekwencji unikała później sytuacji, w których mogła się spotkać z akceptacją otoczenia. I choć wielu, nie tylko Susan, okazywało Jordan współczucie i uznanie, ona tak bardzo skupiała się na wysiłku bycia doskonałą, że nie umiała pozytywnie zareagować.

Odpowiedź Jordan na proces matkowania stał w sprzeczności z tym, co w Biblii nazywa się odpowiedzią na światło. Przestrzeń światła — szczerłość, wrażliwość, ufność, odpowiedzialność, akceptacja, przebaczenie — otacza nas zewsząd. Naszym zadaniem jest otworzyć się na nią i dać odpowiedź.

## NASZE ZAŁOŻENIA

W naszej książce przyjęliśmy trzy założenia.

Po pierwsze, nie istnieje ani „dobre dziecko”, ani „zła matka”. Niektóre szkoły terapeutyczne zachęcają do „nieoszczędzania” rodziców — wszystko, co złe, jest skutkiem błędów jednego z nich lub obojga. Są matki, które rzeczywiście psują wszystko, co tylko możliwe. Niektóre — prawie wszystko. Wiele jest jednak takich, które doskonale odnajdują się w swojej roli. niespełnionych potrzeb lub braków do wypełnienia w późniejszym życiu pozostaje wtedy naprawdę niewiele. Ich dzieci jednak i tak zdradzają postawy defensywne i udzielają niewłaściwej odpowiedzi na okazywane im uczucia, wzor-

ce te bardzo często przenosząc w swoje przyszłe życie. Większa zatem odpowiedzialność powinna spocząć na dorosłych dzieciach.

Jeśli zaczynasz dostrzegać i rozumieć braki procesu matkowania wyniesione z dzieciństwa, twoim zadaniem jest żal i przebaczenie, by w ten sposób uleczyć w sobie to wszystko, co mogło być skutkiem błędów matki. Gdy zatem zobaczysz i zrozumiesz swój problem, weźmiesz ze swej strony za niego odpowiedzialność, możliwe stanie się odzyskanie straty, przejęcie kontroli nad swoim życiem i zmiana tej jego części, z którą nie dawałeś sobie rady aż do teraz. W tym dwupłaszczyznowym procesie przebaczenia i wzięcia na siebie odpowiedzialności odnajdziesz niewyczerpane źródło własnego rozwoju.

Po drugie, założyliśmy istnienie pewnych wpisanych w naszą ludzką naturę zadań do wypełnienia przez matkę oraz pewnych przewidywalnych odpowiedzi ze strony dziecka. Będziemy się starali ukazać uniwersalny i przewidywalny proces, nazwany tutaj „procesem matkowania”, przez który muszą przejść wszystkie dzieci. Pomożemy ci przejść przez ten proces i zrozumieć, jak odnosi się on do twojego konkretnego losu, twojej przeszłości związanej z matką i twojego dnia dzisiejszego. Zaczniemy od spraw podstawowych, jak niezwykle ważny czynnik nawiązywania emocjonalnych więzi, proces odchodzenia od matki i przywiązania do współmałżonka.

Po trzecie, utrzymujemy, że na każdym etapie potrzebujemy zarówno miłości, jak i określonych dla niej granic. Matka powinna kochać swoje dziecko, by z kolei ono umiało kochać innych. Powinna jednak też znać granice matczynej miłości tak, by dziecko umiało stanąć o własnych siłach, umiało przejąć odpowiedzialność za własne życie. Jeśli twoja matka zaniedbała te dwa oblicza miłości lub gdy widziała tylko jedno z nich, powinienes odnaleźć drogę do odzyskania straty.

A zatem przyłącz się do nas na tej pełnej wyzwania, trudnej, ale wspaniałej drodze „oswajania” mamy i procesu matkowania.

# Spis treści

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

*Książka nie jest krytyką naszych mam, ale wyjściem naprzeciw jednej z największych potrzeb współczesności: pojednaniu. Wszyscy jesteśmy wezwani do tego, by prosić o przebaczenie i samemu przebaczać, co zaowocuje lepszym życiem i silniejszymi więziami z innymi. Pierwszy krok na drodze do pojednania stanowi zrozumienie naszych problemów. Struktura książki jest dość prosta. Wyróżniliśmy sześć „typów” mam: Mama Manekin, Mama Porcelanowa Figurka, Mama Kontroler, Mama Puchar Zwycięstwa, Mama Zawsze Szef i Mama Master Card. Dzięki temu zobaczymy, na jak rozmaite sposoby proces matkowania może ulec zachwianiu. Lista jest długa: od braku uczuciowej więzi z jednej strony, po problemy z usamodzielnieniem się dzieci z drugiej...*

**HENRY CLOUD, JOHN TOWNSEND** – amerykańscy psychologowie kliniczni, od ponad dwudziestu lat prowadzą Cloud-Townsend Clinic i Cloud-Townsend Resources, pomagając ludziom uzdrowić relacje z bliskimi, zmierzyć się z problemami małżeńskimi, rodzicielskimi, związanymi z wzrastaniem do pełnej dojrzałości, także duchowej. Są autorami i współautorami wielu książek, z których kilka osiągnęło ponadmilionowe nakłady. Bardzo popularne osobowości telewizyjne i radiowe. Mieszkają i pracują w Kalifornii.



PSYCHOLOGIA I WIARA

Cena det. **34,90 zł**

ISBN 978-83-7906-319-2



9 788379 063192



**wdrodze.pl**

Patronat medialny:



**dominikanie.pl**