

Matka

niedostępna emocjonalnie

JASMIN LEE CORI

Matka

niedostępna emocjonalnie

Jak rozpoznać i wyleczyć
niewidzialne skutki zaniedbania
w dzieciństwie

przekład Katarzyna Iwańska

*Dla dziecka dorastającego bez matki,
które jakimś cudem przetrwało,
choć brakowało mu tak wiele,
nawet kiedy matka była przy nim.
Ta książka jest dla ciebie.*

Mamo, gdzie byłaś?

Moje pierwsze kroki.
Stałam na chwiejnych nogach, pękając z dumy,
Zachwycona niczym pisklę, które odkryło, że potrafi latać.
Spojrzałam za siebie z uśmiechem rozkwitającym na twarzy,
Lecz napotkałam tylko pustkę.
Mamo, gdzie byłaś?

Mój pierwszy dzień w szkole.
Wsiadłam do hałaśliwego, rozklekotanego autobusu
Zmierzającego ku nieznanemu miejscu.
Gąszcz dzieci, tłum dorosłych,
Całkiem nowy świat.
Mamo, gdzie byłaś?

Mój pierwszy powrót do domu z placem
Po tym, jak stałam się pośmiewiskiem dzieci.
Ich kąśliwe słowa odbijały mi się echem w głowie.
Łaknęłam pocieszenia,
Lecz ty milczałaś.

Oglądam cię na starych fotografiach,
Ale w moich wspomnieniach cię nie ma.
Nikt mnie nie tulił, nie pocieszał.
Nie ma wyjątkowych chwil – tylko ty i ja.
Nie pamiętam twojego zapachu ani dotyku.

Pamiętam za to kolor twoich oczu
I ból tłący się głęboko na ich dnie –
Zazwyczaj skryty, jak wszystko inne,
Pod maską, której nie potrafiłam przeniknąć.

Patrzyłaś, lecz mnie nie widziałaś.
Twoje ciepło nigdy nie ogarnęło mojego dziewczęcego serca.
Dlaczego się rozminęłyśmy, Mamo?
Gdzie byłaś?
Czy to przeze mnie?

–JC

Spis treści

Wstęp	13
CZĘŚĆ I: CZEGO POTRZEBUJEMY OD MATEK?	19
1. Rola matki	21
Matka jako drzewo życia	21
Matka jako glina, z której jesteśmy ulepieni	23
Kto może pełnić rolę matki?	23
Wystarczająco dobra matka	25
Przekazy Dobrej Matki	27
Skutki braku przekazów Dobrej Matki	30
Czym jest deficyt matki?	33
2. Oblicza Dobrej Matki	35
Matka jako źródło	36
Matka jako punkt zaczepienia	38
Matka jako ratownik	39
Matka jako modulator	41
Matka jako żywicielka	44
Matka jako lustro	45
Matka jako kibic	48
Matka jako mentorka	50
Matka jako obrończyni	53
Matka jako baza	54
3. Przywiązanie: nasz pierwszy fundament	57
Jak powstaje i na czym polega bezpieczne przywiązanie?	58
Dlaczego przywiązanie jest tak ważne?	60

Po czym poznać bezpieczne przywiązanie do matki? . . .	62
Jak rozpoznać, że w dzieciństwie nie wykształciło się bezpiecznego przywiązania?	63
Czym jest trauma na tle przywiązania?	71
Czy mamy prawo winić matkę za brak bezpiecznego przywiązania?	71
Czy można zbudować relacje oparte na bezpiecznym przywiązaniu, jeśli w przeszłości robiło się to połowicznie?	73
Identyfikowanie obiektów przywiązania	74
Jaki jest twój styl przywiązania?	74
Czy można reprezentować więcej niż jeden styl przywiązania?	78
Czy wczesne relacje z matką naprawdę wpływają na późniejsze związki?	78
Czy trudno jest zmodyfikować wzorce przywiązania? . . .	79
4. Dodatkowe komponenty	81
Poczucie bezpieczeństwa	81
Szczęśliwy dom	83
Nawet gdy coś się nie układa, można to naprawić! . . .	85
Poczucie przynależności	86
Kiełkujące poczucie własnej tożsamości	86
Sprzyjające środowisko do wzrostu	87
Prawo do bycia dzieckiem	89
Dotyk	91
Miłość jako medium i przekaz	93
CZĘŚĆ II: Gdy matka nie spełnia swojej roli	95
5. Mamo, gdzie byłaś?	97
Wyrwa w miejscu matki	97
Potrzeba fizycznej obecności matki	100
Co się dzieje, gdy matka jest emocjonalnie nieobecna? . .	101
Dlaczego matka była emocjonalnie wycofana?	105

Jak dziecko interpretuje nieobecność matki?	106
Gdy nie ma nikogo prócz matki	108
Dlaczego niektóre dzieci cierpią bardziej?	108
Impas	110
6. Życie z emocjonalnie nieobecną matką	113
Kim była tamta zamaskowana kobieta?	113
Mgliste wspomnienie matki	115
Brak mentoringu	117
Utracone więzi	118
Matki nieobecne duchem	119
Czy ktokolwiek patrzy? Czy ktoś się troszczy?	122
Nieświadomość	123
Znikąd pomocy	124
Co znaczy, czuć się jak dziecko pozbawione matki? . .	126
Brak kotwicy	128
Brak matki, brak własnego „ja”	129
7. Emocjonalne zaniedbanie i psychiczna przemoc w dzieciństwie	131
Czym jest emocjonalne zaniedbanie?	131
Czym jest psychiczna przemoc i czy może współistnieć z emocjonalnym zaniedbaniem?	133
Czy to poważne?	135
Skutki emocjonalnego zaniedbania w dzieciństwie . . .	137
Dodatkowe skutki psychicznej przemocy	144
8. Co jest nie tak z matką?	155
Nie wie, jak to się robi	155
Jest emocjonalnie zamknięta	156
Nigdy nie dorosła	158
Dlaczego matka nie potrafi dawać?	159
Czy cierpi na chorobę psychiczną?	160
Tylko nie rozżłość matki!	164
Podła matka	166

Matka „wariatka”	166	Dary i brzemia	217
Zmienne oblicze matki	168	Komplikacje w toku pracy nad wewnętrznym dzieckiem	218
Matka z relacyjną ślepotą	169	Obecne problemy jako skutek przeszłych problemów	222
Na co matka przymyka oczy	170	Oderwać się od matki	223
CZĘŚĆ III: Leczenie „pomaczących” ran	173	Jak stać się dla siebie najlepszą matką?	228
9. Droga do uzdrowienia	175	Stworzenie bezpiecznego miejsca dla dziecka	233
Tuszowanie	175	Wspólny czas	234
Ujawnianie „pomaczącej” rany	177	Praca nad przekazami Dobrej Matki	234
Zamiana „defektów” na „deficyty”	178	Uleczyć niekochane dziecko	237
Praca nad uczuciami	179	Zmiana nastawienia	237
Prowadzenie dziennika	182	12. Psychoterapia: problemy w relacjach z matką i potrzeba maczynej opieki	239
Uzdrowiająca moc gniewu	183	Podobieństwa do Dobrej Matki	241
Żal	188	Specyfika pracy nad przywiązaniem	243
Zamknąć przeszłość	190	Dotyk w terapii	246
10. Czerpanie energii Dobrej Matki	192	Terapia matki zastępczej	247
Otwarcie się na Dobrą Matkę	192	Od izolacji do bezpiecznego przywiązania	251
Archetypy	193	Od frustracji do satysfakcji	254
Praca z wyobrażeniami i symbolami	194	Terapeuta w roli „modelu mamy”	255
Pomoc Matki Boskiej	195	Rady dla terapeutów	255
Przyjęcie „dobra” od Dobrej Matki	197	13. Dalsze kroki na drodze do uleczenia i praktyczne strategie	259
Druga szansa na odnalezienie Dobrej Matki	198	Identyfikacja specyficznych „luk”	260
Zaspokajanie potrzeby maczynej opieki z pomocą partnera	199	Przestawienie na podejście proaktywne	262
Powielanie przeszłości	202	Luka po brakującym wsparciu	264
Uzdrowiająca moc bezpiecznej więzi z partnerem	204	Gdzie teraz uzyskać wsparcie?	266
Twoja „przenośna” Dobra Matka	207	Poczucie pewności siebie	269
11. Praca nad wewnętrznym dzieckiem	209	Odnaleźć w sobie siłę	270
Wprowadzenie do pracy nad wewnętrznym dzieckiem	209	Chronić to, co cenne	272
Dziecko jako matka własnego „ja”	213	Pokazać się i zostać dostrzeżonym	274
Terapia części	213	Oczko w sieci	275

Nawigowanie po wzburzonych wodach uczuć	277
Wyjść naprzeciw własnym potrzebom	279
Kultywowanie predyspozycji do intymności	282
Przymiowanie dobrego dotyku	283
Wyzbycie się świadomości deprivacji	283
Absorbowanie tego, co dobre	285
Praktykowanie należytej samoopieki	288
Uniwersalne źródła pocieszenia	291
14. Twoja historia w nowej odsłonie	292
Historia twojej matki	293
Twoja historia	297
Wasze wzajemne relacje	298
Ocena, co jest możliwe	299
Utrzymywanie uprzejmych, lecz niezależnych stosunków	300
Umacnianie granic	301
Wyznanie prawdy	303
Opuścić matkę	305
Poczucie wewnętrznej odrębności	307
Droga ku zdrowszej relacji	307
Czy należy wybaczyć?	310
Czy można być dobrym rodzicem, jeśli samemu nie zaznało się dobrego rodzicielstwa?	313
Wytrwać w drodze do uleczenia	315
Czy jest możliwe pełne uleczenie?	316
Dodatek	317
Trzy matki, trzy przekazy: wizualizacja kierowana	317
Przypisy	322
Materiały dodatkowe	331
Podziękowania	334

Wstęp

NIEWIELE JEST W ŻYCIU DOŚWIADCZEŃ głębszych niż uczucia żywione względem matki.

Zarówno na płaszczyźnie kulturowej, jak i psychologicznej nasze relacje z matkami są często niespójne i zagmatwane. Jej postać to sugestywny symbol, otaczany czcią w sferze narodowej psyche, lecz zaniedbywany pod względem społecznym, czego dowodem jest chociażby – tak skąpy w porównaniu z innymi państwami rozwiniętymi – wymiar urlopu wychowawczego przysługującego kobietom w naszym kraju. Gdybyśmy naprawdę poważnie podchodzili do macierzyństwa, to zapewnilibyśmy matkom większe wsparcie finansowe i pomoc w prowadzeniu domu. Na razie matki zostały wyniesione na piedestał i... nic oprócz tego.

Jako dorośli jesteśmy świadomi, że relacja z matką ma różne wymiary. Tylko nielicznym udaje się wyzbyć głęboko wpojonego przeświadczenia, że matkom należy się szacunek. Niemniej wielu z nas jest skrycie (lub całkiem otwarcie) niezadowolonych z tego, co otrzymaliśmy od matek, i czuje do nich urazę – np. że pod wieloma względami nie potrafiły zapewnić nam tego, czego potrzebowaliśmy.

Są to delikatne tematy: zarówno dla matek, jak i nas wszystkich. Są tacy, którzy czując potrzebę ochrony matek przed wszelką krytyką, oskarżają tych, którzy wyrażają niezadowolenie. Jako terapeutka widzę przytłaczające poczucie winy i ogromne opory, jakie ludzie muszą przełamać, aby przestać chronić własne matki. To tak, jak byśmy bali się je skrytykować, nawet w zaciszu własnego umysłu. Chronimy wewnętrzny wizerunek matki

i naszą kruchą relację, zaprzeczając wszystkiemu, co mogłoby je zakłócić, aby nie narażać siebie na rozczarowanie, gniew i ból, który wyparliśmy ze świadomości. Wielu dorosłych nigdy nie odważy się skonfrontować z bolesną prawdą na temat niedostatków swoich matek, ponieważ nie są gotowi stawić czoło wszystkiemu, co się z tym wiąże.

Każda relacja tak złożona jak ta pomiędzy matką a dzieckiem musi siłą rzeczy łączyć w sobie zarówno miłość, jak i nienawiść. Większość małych dzieci odczuwa chwilową nienawiść, gdy ich potrzeby lub życzenia nie zostają spełnione, choć nigdy nie ośmieliłyby się powiedzieć tego na głos. Z drugiej strony prawie wszystkie dzieci kochają matkę, nawet jeśli jest ona emocjonalnie wycofana i nieobecna. Jak napisał Robert Karen w opracowaniu podsumowującym wyniki badań nad przywiązaniem:

Właściwie wszystkie dzieci, również te krzywdzone, kochają swoich rodziców. Jest to wpisane w ich naturę. Bywają zranione, rozczarowane, uwięzione w destrukcyjnych wzorcach egzystencji, zaprzeczających jakąkolwiek szansę na to, że kiedykolwiek otrzymają miłość, której łakną, lecz „być przywiązany”, nawet jeśli towarzyszy temu niepokój, znaczy dla nich „kochać”. Z każdym rokiem dziecku może być nieco trudniej uwolnić te pokłady miłości; z każdym rokiem może z rosnącą stanowczością opierać się potrzebie więzi; wręcz wyrzec się rodziców i zaprzeczać, jakoby żywiło względem nich jakiegokolwiek serdeczne uczucia; lecz miłość nie zamiera, podobnie jak pragnienie, aby ją aktywnie uzewnętrznić i aby została odwzajemniona – żarzy się w mroku niczym płonąca gwiazda¹.

Te słowa trafnie opisują, jak złożona jest relacja rodzic–dziecko. Nikt nie zdoła uciec od pragnienia matczynej miłości.

Macierzyństwo jest również delikatnym tematem dla samych matek. Gdy zaczęłam pracować nad tą książką, dostrzegałam przejawy poczucia winy i odruch obronny ze strony kobiet będących matkami, zwłaszcza gdy wyjawiałam, jaki temat zamierzam poruszyć. Domyślałam się, co chciały powiedzieć: „Nie przypisuj nam tak wielkiej siły sprawczej. Życie dziecka jest uzależnione od wielu czynników. Nie tylko my jesteśmy winne temu, że jako dorośli są tacy, jacy są”. To niewątpliwie prawda. Na przebieg dzieciństwa rzutuje szereg dodatkowych uwarunkowań, jak choćby relacje z rodzeństwem, więź z ojcem i jego zdolność do pełnienia roli rodzica, wpływ środowiska i genów na podstawowe cechy fizjologiczne dziecka, zmiany w obrębie rodziny i przełomowe wydarzenia w jej historii, jak choćby ciężka choroba, oraz stresy wynikające z szerzej pojmowanych oddziaływań kulturowych.

Mimo wielości współgrających czynników nic nie wywiera tak silnego wpływu na dziecko jak matka. Troskliwa, kompetentna i czuła potrafi zrekompensować wiele problemów i przeciwności losu. Z drugiej strony niedostateczna opieka z jej strony jest bodaj największą przeszkodą, jaką dziecko może napotkać na drodze: gdy matka nie wypełnia należycie swojej roli, dziecku brakuje fundamentów.

Skupiam się na matkach nie po to, aby obarczyć je jeszcze większą winą lub odpowiedzialnością, lecz ponieważ jakość matczynej opieki, jakiej zaznajemy w dzieciństwie, ma silny wpływ na nasz rozwój. Mam nadzieję, że pełniejsze pojmowanie tej współzależności pomoże nam dogłębniej zrozumieć nas samych oraz, co najistotniejsze, wypełnić do końca stojące przed nami zadania rozwojowe i zaleczyć rany będące skutkiem niedostatecznego zaangażowania ze strony matki.

Tym czytelniczkom, które są matkami lub wkrótce nimi zostaną, życzę, aby rozłożenie roli matki na czynniki pierwsze, tutaj dokonane, oraz podkreślenie fundamentalnego znaczenia

matczynego zaangażowania pomogło im skupić uwagę na tym, co najważniejsze. Choć pewne aspekty macierzyństwa są intuicyjne i przekazywane z pokolenia na pokolenie przez kobiety, które same doświadczyły należytej matczynej opieki, pewne z nas muszą się świadomie nauczyć, na czym polega właściwe pełnienie tej roli. Przed kobietami bez pozytywnych wzorców od swoich matek stoją dwa zadania: zaleczyć własne rany i otworzyć się na inną formę obcowania z własnymi dziećmi niż ta, której doświadczyły w relacjach ze swoimi matkami.

Gdy zajęłam się tym tematem, chciałam przede wszystkim lepiej zrozumieć zaniechanie przez matki dorosłe dzieci, z którymi spotykałam się w kręgach rodziny i znajomych, jak również w toku pracy jako psychoterapeutka. Ogłosiłam więc, że poszukuję osób wychowanych przez nieopiekujące matki, skłonnych wziąć udział w wywiadzie. Natychmiast zostałam zalana lawiną zgłoszeń. Co łatwe do przewidzenia, wśród chętnych do rozmowy z obcą osobą o doświadczeniach z dzieciństwa było więcej kobiet niż mężczyzn, choć mogło to również wynikać z faktu, że znalazłam do nich łatwiejszy dostęp. Dobór próby nie miał żadnych podstaw naukowych, więc nie twierdzę, że uchwyciłam pełen przekrój ofiar zaniechania ze strony matki z jakiegokolwiek konkretnej perspektywy demograficznej czy socjologicznej, lecz uważam, iż ich odważne i często niezmiernie wnikliwe wyznania mogą być dla nas wszystkich bardzo pouczające. Część moich spostrzeżeń jest rozproszona, lecz większość została zebrana w rozdziale 6: „Życie z emocjonalnie nieobecna matką” – opisuję tam zarówno środowisko rodzinne, w którym dorastali badani, jak również wyzwania, przed którymi stanęli w dorosłym życiu.

Książka jest podzielona na trzy części. W Części I przyjrzymy się temu, czego dziecko potrzebuje od matki. Przeanalizujemy elementy należytej matczynej opieki i znaczenie tej pierwszej relacji przywiązania. W Części II wyjaśnię, co się dzieje, gdy matka nie

wypełnia należycie swojej roli, jakie są następstwa emocjonalnego zaniechania i psychicznej przemocy oraz co sprawia, że matki zadowolą dzieci w tej sferze. Część III jest poświęcona kwestii uzdrawiania. Na początek nakreślę przebieg całego procesu, aby w dalszych rozdziałach przejść do psychoterapii, wtórnego wychowania wewnętrznego dziecka i zadośćuczynienia niezaspokojonym potrzebom oraz przeformułowania relacji z matką z pozycji dorosłego.

Książka zawiera szereg ćwiczeń, które wedle uznania można wykonać lub pominąć. W kilku miejscach przewidziano także przerwy w lekturze, które mają skłonić czytelnika do głębszego przemyślenia materiału i refleksji nad własną sytuacją. Zachęcam do poświęcenia chwili na te rozważania oraz wsłuchania się w myśli nasuwające się podczas czytania, nawet jeśli zrezygnujesz z udzielania pełnych odpowiedzi na poszczególne pytania.

Ponieważ to, co wyniesiesz z tej książki w kategoriach samopoznania i samouleczenia, jest istotną korzyścią płynącą z jej lektury, warto dać sobie czas. Pamiętaj, że musisz siebie pilnować: jeśli natrafisz na szczególnie przygnębiające zagadnienie, zastanów się, jakiego rodzaju wsparcia potrzebujesz, aby przez nie przejść. Ćwicz na sobie bycie dobrą matką i nie obarczaj się ciężarem większym, niż w danej chwili jesteś w stanie udźwignąć. Zawsze możesz wrócić do tej partii tekstu w późniejszym terminie. Dla niektórych czytelników pierwsza część poświęcona należytej opiece ze strony matki jest zbyt sugestywna i wolą powrócić do niej na dalszym etapie, gdy nieco „ochłona” po lekturze. Choć każdy rozdział stanowi rozwinięcie tego, co zostało omówione wcześniej, możesz pracować z książką liniowo lub wyrywkowo, tak jak najbardziej ci odpowiada.

Przy pisaniu tej książki przyświecały mi następujące cele:

- Pomóc czytelnikowi uzyskać klarowniejszy obraz, jakiego rodzaju matczynej opieki zaznał.

- Uzmysłować mu związek pomiędzy tym, przez jaką matkę został wychowany, a trudnościami, z którymi boryka się w dorosłym życiu. Jest to droga do powiązania tego, co uznaje się za osobiste defekty, z deficytami w sferze matczynej opieki, a tym samym uwolnienia się od poczucia winy.
- Zasugerować, w jaki sposób można zrekompensować sobie brakujące elementy – czy to w drodze terapii, poprzez bliskie relacje, czy też zapewnienie sobie tego, czego się nie otrzymało.
- Pomóc czytelnikowi w podjęciu decyzji, jak postępować w dorosłych stosunkach z matką, poprzez wyposażenie go w dodatkowe narzędzia i umiejętności w ramach uzupełnienia wcześniej znanych mu strategii.

Dobra wiadomość jest taka, że braki spowodowane deficytem matki można spróbować wyrównać na dalszym etapie – może nie w pełni, lecz w większym stopniu, niż myślimy. Jesteśmy w stanie uzdrowić nasze wewnętrzne niekochane dziecko i stać się silnymi, czułymi dorosłymi. Jest to niewątpliwie droga warta przebycia.

CZĘŚĆ I



CZEGO POTRZEBUJEMY OD MATEK?

Rola matki

Matka jako drzewo życia

Nigdy nie zapomnę pewnej fotografii z wystawy „The Family of Man” – wysoka, smukła czarnoskóra kobieta stoi w towarzystwie dwójki dzieci, których ciemne twarze spowija cień. Na sąsiedniej stronie umieszczono napis nawiązujący do Księgi Przysłów: „Ona jest dla nich drzewem życia”.

Drzewo życia. Drzewo zapewniające schronienie, dom, ochronę. Drzewo, na które można się wspiąć i którego owocami można się karmić. Drzewo, które wydaje się ogromne, gdy samemu jest się kilka razy mniejszym. Twoje drzewo.

W tradycji mistycyzmu drzewo życia jest pionową osią, wokół której kręci się życie. Na podobnej zasadzie matka pełni funkcję osi, wokół której obraca się rodzina i emocjonalne życie dziecka. Przed epoką chrześcijaństwa drzewo życia często przedstawiano jako matkę, a Wielka Matka/Bogini nieraz przybierała postać drzewa.

Tak więc drzewo jest naturalnym symbolem matczynej opieki. Dzięki owocom i kwiatom, ptakom i zwierzętom bytującym na nim i w jego sąsiedztwie daje schronienie i żywi.

Ten motyw został wykorzystany przez Shela Silversteina w książce dla dzieci pt. *Drzewo, które umiało dawać*, opublikowanej po raz pierwszy w 1964 roku. Historia ta uchodzi za

klasyczną przypowieść o miłości i oddaniu. Opowiada o chłopcu i drzewie (będącym w książce płci żeńskiej, przyp. tłum.), które bardzo go kocha i oddaje mu wszystko, co ma. Pozwala mu huśtać się na swoich konarach, odpoczywać w cieniu, jeść zrodzone przez nie jabłka i odrąbać gałęzie, aby zbudował z nich dom. Zgadza się nawet, aby ściał jego pień i zrobił z niego łódź. Ostatecznie gdy z drzewa zostaje sam karcz, a chłopiec jest już staruszką, daje mu miejsce wiecznego spoczynku.

Wiele osób dostrzega, że związek pomiędzy chłopcem a drzewem bardzo przypomina relację dziecko–matka. Drzewo na pierwszym miejscu stawia potrzeby chłopca. Ciągłe tylko daje i daje. Dawanie należy do roli matki, lecz momentami konkuruje z jej potrzebą osobistego rozwoju w oderwaniu od macierzyństwa i relacji z innymi ludźmi. Wiele kobiet żali się, że zatraciło się w roli matki i partnerki. Jednak jeśli kobieta nie jest gotowa na to, aby – przynajmniej na pewnym etapie życia – skupić się wyłącznie na potrzebach innych, być może nie jest gotowa sprostać wyzwaniom macierzyństwa.

Istnieje wiele zrozumiałych powodów, dla których kobiety mogą nie być w stanie podjąć się kolosalnego zadania, jakim jest pełnienie roli matki. Niestety często nie daje się im (albo czują, że nie mają) wyboru w tej kwestii. Nieplanowane ciąży lub oczekiwania ze strony otoczenia sprawiają, że zostają matkami, świadomie o tym nie decydując. Często takie kobiety same jeszcze w pełni nie dorosły. A już na pewno nie są przygotowane na to, co je czeka.

Niełatwo jest dać coś z siebie, gdy samemu ma się szereg niezaspokojonych potrzeb. A macierzyństwo wymaga ciągłego dawania. Nic dziwnego, że „matka” jest symbolem poświęcenia!

Matka jako glina, z której jesteśmy ulepieni

Stwierdzenie, że jesteśmy krwią z krwi i kością z kości naszych matek, ma dwa istotne wymiary. Pierwszy, oczywisty, ma charakter biologiczny: wyrosliśmy w jej ciele i zostaliśmy z niego zrodzeni. Do tego dochodzi aspekt psychologiczny – matka jest częścią naszej osobowości, psychiki i duchowej struktury. Wyjaśnię to dokładniej w następnych rozdziałach.

Nasza psychiczna konstrukcja, sposób, w jaki się postrzegamy, nasze poczucie własnej wartości, nieuświadomione przekonania o związkach – wszystko to jest w dużej mierze ukształtowane przez matkę. Naturalnie podlegamy też innym wpływom, lecz ona sama i nasze wzajemne interakcje stanowią podstawowy budulec wszystkich tych stanów.

To, czy odbieramy to oddziaływanie jako wzmacniające czy toksyczne, jest uzależnione w dużym stopniu od jakości naszych relacji z matką. Kluczowe znaczenie ma przy tym nie to, co matka robi, lecz raczej jej zaangażowanie i miłość.

Mówiąc wprost, gdy stosunki pomiędzy matką a dzieckiem układają się dobrze, dziecko czuje się wspaniale, lecz kiedy coś się psuje, czuje się okropnie. Możesz postrzegać to, co przejąłeś od matki, jako wewnętrzne rusztowanie, rezerwę miłości, do której w każdej chwili możesz sięgnąć, albo też coś martwego lub trującego, co nosisz w środku. Ta szkodliwa substancja jest tym, co wchłonąłeś w toku waszych wzajemnych interakcji, być może zakażając się toksynami tkwiącymi w niej samej.

Kto może pełnić rolę matki?

Używam określenia „matka” w całej książce, lecz niekoniecznie oznacza ono wyłącznie kobietę, która urodziła dane dziecko – choć ta relacja, nawet jeśli nie wykracza poza poród (ponieważ