

LBRIS

We know
books

Dr. Susan Forward
Donna Frazier Glynn

MAME TOXICE
CUM SĂ ÎȚI VINDECI RELAȚIA
CU MAMA

Traducere din limba engleză de
Corina Iordănescu

philobio

Cuprins



Introducere	7
Partea I: Identificarea rănilor provocate de propria mamă	
1. Tabuul punerii sub semnul întrebării a iubirii pe care ți-o poartă mama <i>„Să nu îndrăznești să spui ceva rău despre mama ta.”</i>	21
2. Mama narcisică la extrem <i>„Dar de mine ce zici?”</i>	33
3. Mama excesiv de acaparatoare <i>„Ești viața mea, ești totul pentru mine.”</i>	63
4. Mama obsedată de control <i>„Fiindcă așa am spus eu!”</i>	85
5. Mame care au nevoie de îngrijire maternă <i>„Depind de tine să te ocupi de toate.”</i>	105
6. Mame care își neglijează, trădează și maltratează fiicele <i>„Întotdeauna crezi probleme.”</i>	123

Partea a doua: Vindecarea rănilor provocate
de mamă

7. Începuturile adevărului	159
<i>„Am început să înțeleg că nu era doar vina mea.“</i>	
8. Conștientizarea sentimentelor dureroase	177
<i>„E atât de bine să scoți totul la lumină...“</i>	
9. Cum să-ți tratezi cu înțelepciune furia și amărăciunea	195
<i>„Sunt pregătită să mă confrunt cu sentimentele pe care mi le-am reprimat atâta vreme...“</i>	
10. Schimbă-ți comportamentul, schimbă-ți viața	219
<i>„Îmi dau seama că e greu să schimbi ceva, dar e și mai greu să nu faci nicio schimbare.“</i>	
11. Cum să stabilești limite	235
<i>„N-aș fi crezut niciodată că am dreptul să spun nu.“</i>	
12. Cum decizi ce fel de relație îți dorești de acum înainte	253
<i>„În sfârșit mă simt ca un adult.“</i>	
13. Cea mai dificilă decizie	277
<i>„Am ajuns la a opta între mama și echilibrul meu mental.“</i>	
14. Bătrână, bolnavă sau singură: mama care devine dintr-odată dependentă	291
<i>„Trebuie să fiu alături de ea. La urma urmei, este totuși mama mea.“</i>	
Coda: cum să te apropii, în sfârșit, de mama cea bună	303
<i>Mulțumiri</i>	312

Introducere



„Mă aflam în Wisconsin, într-o călătorie de afaceri. Fiindcă stătusem toată ziua doar în spații închise, trecând practic de la o întâlnire la alta, simțeam nevoia să iau aer. Se vedea soarele, așa că în pauza de masă, deși era destul de rece afară, mi-am luat inima-n dinți și am ieșit la o scurtă plimbare. Am căutat un loc mai însorit... doar că soarele, deși strălucitor, nu emana deloc căldură, sub nicio formă. Deodată, m-a cuprins o tristețe sfâșietoare... soarele semăna parcă cu propria-mi mamă.“

Heather, o tipă minionă, de treizeci și patru de ani, reprezentant de vânzări într-o mare companie farmaceutică, izbucnește în lacrimi în timp ce-mi povestește cele de mai sus. Este însărcinată cu primul copil și se teme că există riscul să fie la fel ca mama ei.

Heather: „Știi, multă vreme nici măcar prin cap nu-mi trecea să devin mamă. M-am simțit extrem de norocoasă când Jim a apărut în viața mea, după mai multe relații nereușite, și mi-am dat seama că mă iubește realmente. Demult ne dorim un copil, doar că mi-a fost teamă că e ceva în neregulă cu mine. Ca și cum toată răceala aceea a

Partea I



Identificarea rănilor
provocate de propria
mamă

Capitolul 1

Tabuul punerii sub semnul întrebării a iubirii pe care ți-o poartă mama

„Să nu îndrăznești să spui ceva rău despre mama ta.”

S-ar putea crede că trăim vremuri în care se pune mare accent pe psihologie și pe virtuțile ei. Cu toate acestea, nu am reușit încă să ne descotorosim de versiunea mitică a maternității – mitul care ne spune că, prin definiție, mama este capabilă să ne ofere iubire, să ne protejeze și să ne trateze cu bunătate. Un mit ce reprezintă o acoperire perfectă pentru mamele incapabile să iubească, care își duc viața bine mersi, în timp ce soții, rudele și societatea resping orice urmă de critică la adresa lor.

Cele mai multe societăți glorifică mamele, ca și cum simplul fapt că dau naștere unor copii le face inevitabil capabile să îi educe și să îi crească. Ei bine, lucrurile nu stau deloc așa. Nu există niciun întrerupător magic care să trezească instinctul matern și care să ne asigure că o femeie, în special una cu probleme, va stabili brusc o legătură cu propriul copil, va ști care îi sunt nevoile și va răspunde la ele, oferindu-i îngrijirea după care tânjește. Evident, tradiția freudiană a blamării mamei pentru tot ceea ce nu merge bine este greșită. Pe de altă parte, e o utopie să

credem că putem pune automat semnul egal între rolul mamei și iubirea sănătoasă.

Această convingere fantezistă este atât de larg răspândită încât dacă mama ta nu te-a iubit și încerci să îi spui adevărul (mai exact faptul că s-a comportat foarte urât cu tine), te vei lovi inevitabil de un zid ridicat din forțe externe puternice (inclusiv de propria mamă), care se unesc pentru a o apăra.

De fapt, relațiile cu mamele care nu pot iubi sunt restricționate de atât de multe tabuuri și atitudinile legate de relația cu mama sunt atât de încărcate încât de cele mai multe ori ești întâmpinată cu scepticism, critici asidue și sfaturi contraproductive. De fiecare dată când ai încercat să mai dai o șansă relației cu mama, ai văzut ce s-a întâmplat:

- Ai încercat să te împaci cu ea și te-ai trezit atras într-o plasă de critici și manipulare. Și de data aceasta, tu ai fost cea nerecunoscătoare, egoistă, neiertătoare, cea care îi va rămâne mereu datoare, orice s-ar întâmpla.
- Ai cerut sfatul rudelor și, uneori, al prietenilor, care ți-au răspuns: „Cum poți vorbi așa cu mama ta? Ți-a dat viață... Ce e în neregulă cu tine?”
- Ai avut ghinionul să mergi la terapeuți nepotriviți, care te-au îndemnat să „ierți și să uiți”, dar și să faci pace cu mama ta, indiferent cât te-ar costa asta din punct de vedere emoțional.
- Ai încercat să primești sprijin din partea unui preot sau ghid spiritual și te-ai trezit cu răspunsuri precum: „Onorează-ți mama”, „Nu te vei vindeca până când nu ierți” sau „Familia e totul”.
- Ai încercat chiar să discuți despre asta cu partenerul tău, care te-a sfătuit: „Nu te lăsa afectată! Așa e ea...”

Tabuul punerii sub semnul întrebării a iubirii pe care ți-o poartă mama

Așadar, într-un final, te-ai întors de unde ai plecat – uluită, singură și chiar rușinată de încercarea de a face față și de a-ți depăși propriul trecut. Începi să te întrebi dacă e justificată starea pe care o ai acum.

Ceilalți nu văd ceea ce vezi tu

Lupta cu suferința și cu urmările faptului că ai avut o mamă incapabilă să te iubească se duce de cele mai multe ori în singurătate și izolare. Persoanelor crescute de mame sănătoase emoțional și rezonabile le este greu să înțeleagă că nu toate mamele sunt ca ale lor. Există o mulțime de cazuri în care un prieten sau o rudă bine intenționată nu conștientizează suferința unei fiice pe care mama ei nu a iubit-o sau o învinuiesc atunci când caută sprijin și empatie. Valeria, o pacientă de-a mea în vârstă de treizeci și doi de ani, de profesie programator IT, a apelat la mine sperând să își depășească timiditatea și anxietatea care o blocașeră și o descurajaseră atât în plan profesional, cât și în viața socială. Era greu să o scoți din carapacea în care se închisese, spunea ea, în special fiindcă „oamenii nu o înțelegeau”.

Rugând-o să îmi dea un exemplu, mi-a mărturisit:

Valeria: „Acum o lună, m-am înscris la un curs de artă, ceva ce îmi doream de mult să fac. Lui Terry, cea care preda cursul, i-au plăcut foarte mult acuarelele mele și, în ciuda faptului că între noi era o diferență de vârstă de aproape douăzeci și cinci de ani, ne-am apropiat foarte mult. Terry mi-a spus că va organiza o expoziție cu lucrările cursanților și că alesese și două tablouri de-ale mele – lucru care m-a încântat peste măsură. Brusc, am izbucnit în lacrimi. Când m-a întrebat ce se petrece, i-am spus că

mă certasem foarte rău la telefon cu mama în dimineața aceea și nu voiam să o invit.

Mi-a spus că abia așteaptă să o cunoască pe mama, care era designer de interior – dar și un artist frustrat, chiar dacă nu îi menționasem acest detaliu. Terry o adusesse în discuție de mai multe ori, așa că, deși intuiția mă avertiza să n-o fac, i-am scris un e-mail. Drept pentru care draga mea mamă și-a făcut apariția la expoziție și a început să laude toate celelalte lucrări, numai pe ale mele nu. Evident, cu Terry se purta încântător, fiind plină de efuziune. După ce a plecat, Terry mi-a spus: «Ce mi-ar fi plăcut să am o mamă așa... așa da orice ca mama să mai fie în viață. Sper că știi ce norocoasă ești!»

I-am spus: «Ei bine, nu te lua după aparențe și după ce ai văzut acum. Mama poate fi o persoană extrem de egoistă, de critică și de competitivă.» Era ca și cum nici măcar nu auzise ce-i spun. Doar că a repetat: «Mulțumește-i Cerului că ai o mamă căreia îi pasă suficient de mult de tine încât să vină să îți vadă lucrările.»

Valeria se simțea frustrată, căci o persoană pe care o considera prietenă nici măcar nu o auzise. Și dacă suferința era atât de mare pentru un adult, imaginează-ți cum fusese când era o fetiță ce depindea complet de ea și încerca din răputeri să se facă auzită și înțeleasă.

Colleen, o tipă singură, în vârstă de treizeci și opt de ani, manager la un lanț de supermarketuri, mi-a spus că, de când își putea ea aduce aminte, suferea de depresie cronică. Lua medicamente, care o ajutaseră considerabil, dar îi mai rămăsese suficiență rațiune ca să își dea seama că mai avea o mulțime de chestii nerezolvate din trecut, care îi amplificau depresia. Apelase la

Tabuul punerii sub semnul întrebării a iubirii pe care ți-o poartă mama

mine să o ajut. După ce am aflat mai multe despre ea, am rugat-o să îmi povestească puțin despre copilărie.

Colleen: „Nu aveam pe nimeni cu care să vorbesc... Lucrurile nu stăteau deloc bine. Nimeni nu mă asculta, iar eu îmi alimentam și mai mult tristețea. Dacă încercam să vorbesc cu tata despre mama, îmi spunea: «Să fii bună cu ea!» La un moment dat, am rămas peste noapte să dorm la mătușa mea, Gina, care m-a întrebat cum merg lucrurile acasă. Mă simțeam în siguranță cu ea, căci se purtase bine cu mine, așa că i-am răspuns: «Cred că e ceva în neregulă cu mama. Țipă mereu la mine și îmi spune că sunt un nimic». Gina m-a ascultat cu atenție și părea că mă înțelesese, doar că după aceea mi-a spus: «Trebuie să încerci să o faci fericită... nu vorbește serios când îți zice chestiile alea. E extrem de nefericită cu tatăl tău, iar dacă nu erai tu, îl părăsea demult. Îi datorezi asta. Nu mai fi așa sensibilă!» Părea chiar supărată pe mine... M-am simțit și mai rău fiindcă îi spusese. Îmi doream să nu o fi făcut.»

Marele numitor comun în rândul femeilor crescute de mame incapabile să iubească este uriașa dorință de validare... mai exact, să găsească pe cineva care să le spună: „Da, ceea ce ai trăit tu chiar s-a întâmplat. Da, sentimentele tale sunt justificate. Te înțeleg!”

Fiicele cu asemenea mame resimt o presiune uriașă să nu vorbească despre abuzurile verbale, emoționale și chiar și fizice, din trecut sau din prezent. După cum poți vedea, copiilor li se impun reguli încă de timpuriu: „Să nu spui nimănui! Nici măcar ție!”

Și uite cum învățăm să îngropăm, să minimalizăm și să nu avem încredere în propriul adevăr!

Cum este interiorizată respingerea din partea mamei

Impulsul de a profita la maximum de ceea ce ai în relația cu propria mamă poate părea ceva pozitiv, dar maschează un întreg sistem de falii aflate undeva dedesubt, nu la suprafață, un soi de zonă de cutremur emoțional. Dacă ne prefacem că suntem fericiți și zâmbim, pacea nu se zdruncină deloc, dar nu e o chestiune de alegere, ci mai degrabă o formă de paralizie declanșată de rușine și de frică. Ești ținută în întuneric de o combinație între alchimia emoțională și amnezie.

Toate mesajele exterioare pe care le-ai primit de fiecare dată când ai încercat să spui adevărul despre mama ta au un ecou interior manifestat sub forma unor emoții puternice:

- Simți o uriașă lipsă de loialitate pentru că ai „criticat-o” spunând adevărul. La urma urmei, ea este cea care ți-a dat viață.
- Te simți rușinată. „Toate mamele își iubesc copiii. Dacă nu o fac, înseamnă că au un motiv întemeiat.”
- Te îndoiești de percepțiile tale și te întrebi dacă nu cumva ești prea „sensibil” sau doar îți pare rău pentru tine.

Aceste gânduri și sentimente sunt intense, iar pentru unele dintre noi extrem de înspăimântătoare, pentru că ating o coardă sensibilă, cea a suferinței și nesiguranței, declanșând uneori o adevărată teroare. Teroarea aferentă faptului că ne-am permite să experimentăm ceea ce am simți dacă am recunoaște că mamele noastre nu ne-au iubit și că am încerca să schimbăm relația.

Iată cuvintele pe care le aud cel mai des de la fiicele care încearcă să explice de ce nu își pot eticheta mamele – nici măcar pe cele mai abuzive – ca fiind incapabile să iubească:

- Nu puteam suporta sentimentul de vinovăție.

Tabuul punerii sub semnul întrebării a iubirii pe care ți-o poartă mama

- Nu puteam suporta sentimentul de tristețe.
- Nu puteam suporta sentimentul de pierdere.

Fetița înspăimântată din interiorul femeii adulte spune: „Dacă rostești adevărul, ar însemna să nu mai ai o mamă.” Iar când aud șoaptele aceluia copil interior, chiar și cele mai realizate și mai sofisticate femei uită că sunt adulți care nu mai au nevoie de legătura cu mama ca să supraviețuiască.

Odată ce te-ai convins singură că nu poți suporta sentimentele care vin odată cu dezvăluirea adevărului, există o singură soluție: raționamentele care îți afectează atât imaginea de sine, cât și felul în care îți privești mama.

„Mda... chiar i-a fost foarte greu”, îți spui tu. „N-ar trebui să o judec atât de aspru.”

Colleen s-a străduit din răspuțeri să găsească orice urmă de dovadă că mama ei „nu a fost chiar atât de rea”, fiind extrem de familiarizată cu raționamentele aferente.

Colleen: „Nu vreau să crezi că îmi demonizez mama, căci nu e cazul. S-a asigurat că avem de mâncare și un acoperiș deasupra capului... nu ne-a fost niciodată foame. Aveam cărți la școală, haine drăguțe. Și ca să fiu sinceră, eram genul de copil care făcea o mulțime de probleme. Nu-i de mirare că se supăra mereu pe mine.”

Colleen încă mai spera să găsească ceva pozitiv în relația cu o mamă care poate că îi dăduse suficientă mâncare, dar care o înfometase emoțional. Pentru asta, trebuia să scape totuși de sentimentul de vinovăție atât de familiar și de reconfortant al fiiceilor crescute de mame incapabile să iubească.

Vezi cum funcționează ciclul? Suferința provocată de relația cu mama se transformă încontinuu în frică, care devine raționa-

ment și autoînvinovățire. Este o buclă închisă, care te blochează și te împiedică să te schimbi. Este posibil ca mintea să știe ce se întâmplă, însă emoțiile ne spun o poveste diferită – și de cele mai multe ori de emoții ascultăm.

Fiiițele crescute de mame care nu le-au iubit sunt capabile să afirme: „Mama este deprimată”, „Mama e incredibil de absorbită de sine”, „Mama mă înnebunește” și chiar „Mama e alcoolică”, „Mama m-a abuzat verbal și încă o mai face” sau „Mama e o nenorocită”. Sunt cuvinte dure și care denotă conștientizare, dar e genul de conștientizare care nu aduce cu sine eliberare. Până când nu te deconectezi complet de mitul mamei, nu poți stopa ciclul emoțional programat să explice totul într-un singur fel: „Indiferent ce a făcut mama, a fost în totalitate vina mea.”

Probabil că ai crezut toată viața că tu ești cea plină de defecte, nu mama ta. Această imagine de sine deteriorată ți-a afectat imaginea de sine ca femeie, pe care ai cărat-o după tine până la maturitate. Ea este izvorâtă din fricile și neînțelegerile legate de tine și continuă să îți influențeze multe dintre comportamentele dăunătoare de acum.

Confruntarea cu tabuurile

Cartea de față îți propune un portret detaliat al mamelor care nu pot iubi, care te va ajuta să îngropi pentru totdeauna mitul mamei. În capitolele care urmează, vei descoperi mai multe tipuri de mame care, din cauza unor probleme psihoemoționale sau fiziologice serioase, nu au fost nici dispuse, nici capabile să le ofere copiilor lor o iubire constantă, cea care contribuie într-o măsură atât de mare la starea de bine a celor mici. Cu alte cuvinte, ele nu pot iubi cu adevărat.

Aș vrea să subliniez că niciuna dintre aceste mame nu se dă jos din pat dimineața întrebându-se: „Oare ce să mai fac eu azi

Tabuul punerii sub semnul întrebării a iubirii pe care ți-o poartă mama

ca să îmi rănesc fiica?” O mare parte din comportamentul lor este determinat de forțe sau emoții pe care nu le conștientizează și cu care le este teamă să se confrunte: un paralizant sentiment de siguranță, o senzație de privare sau o dezamăgire profundă vizavi de propria viață. În timp ce încearcă să își liniștească propriile frici și tristețea, se folosesc de fiicele lor pentru a-și consolida sentimentul de putere sau de control. Semnul distinctiv al tuturor acestor mame este lipsa de empatie, iar accentul pus excesiv pe sine le împiedică să vadă suferința pe care o provoacă. Doar foarte rar ies din locul unde se află pentru a vedea lucrurile și din punctul tău de vedere. Știu doar ce își doresc ele, ce au nevoie și le e greu, dacă nu imposibil, să facă o legătură între demonii lor și acțiunile nocive care vă vor defini relația.

Te rog să nu îți întorci privirea și să te faci că nu ai citit nimic atunci când ceea ce vezi în paginile cărții de față ți se pare extrem de apropiat de ceea ce ai trăit. E important să recunoaștem că este vorba fix despre opusul dragostei. Știu că poate fi dificil, dar nu poți repara daunele provocate de mitul iubirii materne fără să conștientizezi cât mai clar ceea ce ți-a făcut propria mamă și ce urme a lăsat în viața ta.

Mamele despre care vom discuta în prima parte a cărții se încadrează în cinci categorii recognoscibile. Între aceste tipuri nu există granițe ferme, așa că o mamă care nu poate iubi se poate regăsi în mai multe categorii. Vei ajunge să știi cum funcționează:

- **Mama care suferă de narcisism extrem.** Deosebit de nesigură și de absorbită de sine, are o nevoie nestăvilă de admirație și un grandios sentiment de importanță. Trebuie să fie în centrul atenției și în lumina directă a reflectoarelor de fiecare dată când simte că acestea s-au îndrep-