

LBRIS

We know
books

Clémence Biel
@Become Your Own Mama

Și dacă mama ar fi problema?



Vindecarea relației cu mama

Traducere din limba franceză de
Roxana Popescu

p h i l o b i a

Nu ești singură!	5
Mi-e teamă să nu ajung ca mama.	15
Doar pentru că nu a fost <i>vina ta</i> , nu înseamnă că nu ai nicio <i>responsabilitate</i>	20

Partea întâi. Fuziunea	26
Prima ta poveste de iubire.....	29
O sută de miliarde de neuroni	36
Prima femeie din viața ta	44
Cultura noastră toxică în intimitatea relației dintre mamă și fiică.....	48

Partea a doua. Mamele toxice	53
Mama victimă	59
Mama sufocantă.....	66
Mama care are nevoie să te porți ca o mamă cu ea	69
Mama controlatoare	71
Mama narcisistă.....	75
Mama indiferentă	80
Mama imprevizibilă.....	82

Partea a treia. Ce le împiedică pe fete să se elibereze de influența mamelor	85
Instinctul de supraviețuire.....	86
Sindromul fetei cuminti.....	88
Efectul de oglindă	92
Omerta	99
Privește în ce stare m-ai adus!	101
După tot ce am făcut pentru tine.....	103

Ești prea sensibilă!.....	107
Sunt mama ta, îmi datorezi respect.....	113

Partea a patra. Cum să redevii tu însăși în șase pași	117
Pasul 1. Trăiește procesul de individualizare de care ai fost lipsită.....	118
Pasul 2. Pune punct conflictului interior	123
Pasul 3. Dobândirea maturității emoționale	129
Pasul 4. Învață să spui nu.....	136
Pasul 5. Cum să faci față reacției mamei.....	142
Pasul 6. Cum să spui da.....	149

Ceea ce faci este extrem de important	159
---	-----

Nu ești singură!



Poate nu faci parte din categoria fetelor care își sună mama atunci când au nevoie de susținere sau de consolare, căreia îi împărtășesc fricile și îndoielile fără a avea certitudinea că sunt în totalitate înțelese, dar fiind sigure că sunt acceptate și ascultate în mod necondiționat. Poate ți-ai fi dorit să formezi un tandem complice cu mama petrecând momente plăcute împreună, împărtășindu-vă bucuriile și greutățile, încurajându-vă și inspirându-vă una pe cealaltă.

Dacă această carte ți-a atras atenția, e posibil să faci parte din categoria celor care au avut dintotdeauna o relație complicată cu mama, a celor care nu au putut niciodată să conteze pe susținerea ei necondiționată. Pentru că, în mediul familial, această susținere avea un preț: sacrificiul identității și al nevoilor tale. Poate faci parte din rândul celor care sunt îngrozite de mesele luate în familie, în special de Ziua mamei, pentru că te simți împărțită între sentimentul de supunere și vinovăția provocată de ceea ce simți cu adevărat.

Poate că nu ai posibilitatea să vorbești cu cineva despre frământările tale, deoarece în cultura ta legătura dintre mamă și fiică este considerată una extrem de puternică. Societatea idealizează această relație, mizând pe ideea că o fată trebuie să se identifice în mod pozitiv cu mama, să-i împărtășească secretele ei, să-i ceară sfaturi în privința aspectelor importante din viața ei, să-i stea mereu prin preajmă pentru a fi susținută. Acest tablou este cu siguranță departe de realitate.

Știu că te simți singură. Dar te asigur că nu ești singură și că **emoțiile pe care le simți față de mama ta sunt perfect îndreptățite, chiar dacă sunt contradictorii sau neplăcute**. Ele au dreptul să existe pur și simplu.

În realitate, multe dintre relațiile mamă-fică sunt lipsite de autenticitate și de intimitate emoțională. Există mame care pun piedică în mod inconștient dezvoltării fiicelor lor, în loc să le încurajeze în acest sens. Chiar dacă o fac involuntar, asta nu înseamnă că nu se întâmplă. O femeie care este mamă poate fi, ca orice om, deprimată, preocupată de propria persoană sau imatură emoțional. Ce se întâmplă în mintea și sufletul unei fetițe care trăiește într-o asemenea realitate și căreia i se spune că toate mamele sunt iubitoare și consolatoare? Cu siguranță, va crește cu impresia că este singură pe lume și că adevărata problemă este chiar ea, întrucât, în cultura noastră, acest tip de mamă nu există cu adevărat, nu este ceva real.

În cultura noastră toxică, sunt vehiculate două tipuri disfuncționale de relații mama-fică:

- Primul tip acceptat de societate este cel al fiicei nerecunoscătoare: fiica egoistă, plină de reproșuri, incapabilă să recunoască sacrificiile mamei. Acesta este tipul cel mai frecvent întâlnit.
- Al doilea tip vehiculat în societate este cel frecvent întâlnit la rubrica „Fapte diverse“ din ziare: o mamă cu mari probleme psihice, care-și supune fiica la rele tratamente corporale. Menționez în mod special termenul „corporal“, întrucât în societatea noastră rănilor trebuie să fie vizibile pentru ca abuzul să fie perceput ca fiind unul real. În acest caz, este vorba despre „o eroare a naturii“.

Relațiile disfuncționale dintre mamă și fiică sunt, în mod evident, mult mai complexe și mai nuanțate decât cele descrise aici. Cu siguranță, experiența ta personală nu se poate reduce la una dintre cele două opțiuni de mai sus. Din acest motiv, există un decalaj enorm între ceea ce simți încă din copilărie și ceea ce ți se transmite că trebuie să simți. Constrânsă să alegi între nevoia de a fi normală în ochii celorlalți și pornirea ta interioară, simți că trebuie să lupți pentru a-ți accepta sentimentele și pentru a te cunoaște.

Pentru că, de-a lungul timpului, trăirile tale emoționale au fost minimalizate și ridiculizate, ai învățat să te îndoiești de adevărul lor, căci, societatea noastră nu tolerează emoțiile, le consideră perturbatoare și, în consecință, acestea nu sunt acceptate, ci ascunse. Nu putem decât să presupunem ce trăiri emoționale au cei din jur, lucru care nu mai șochează pe nimeni. Astfel, te-ai obișnuit să-i lași pe cei din jur să-ți rescrie experiența personală. Poate că încerci de ani buni să te detașezi de emoții și de propria intuiție pentru a-ți câștiga locul în societate și a-ți păstra relațiile.

La fel ca tine, multe femei sunt supuse în relația cu propria mamă.

Cu siguranță ai urmat întocmai cele trei porunci:

- **Să nu te exteriorizezi.**
- **Să acorzi importanță nevoilor celorlalți, nu propriilor nevoi.**
- **Să eviți conflictul cu orice preț.**

Ai preferat să-ți ascunzi propriile trăiri, convinsă că acest lucru îți va permite să obții aprobarea mamei, a tatălui, a prietenilor tăi, a partenerului, a șefilor, a vecinilor sau a vânzătoarei de la magazin. În realitate, la fel ca tine, multe femei suferă acceptând acest rol în relația cu mama. Pentru unele dintre ele este cea mai mare suferință din viața lor, indiferent de vârstă, de mediu social sau religie. Unele sunt mame la rândul lor ori chiar bunici sau aleg să nu aibă copii, pentru a nu repeta același model. Unele femei fac terapie de mulți ani, altele se simt epuizate de la tulburările psihosomatice provocate de refuzarea emoțională. Poate fi vorba chiar despre femei care lasă impresia că au reușit totul în viață, dar care se simt în forul lor interior

profund nefericite din copilărie. Sunt femei aparent puternice, deși reacțiile lor emoționale sunt cele ale unei fete înspăimântate. Unele dintre ele luptă împotriva depresiei, a anxietății și a sentimentului că și-au ratat viața sau se îndreaptă pline de furie împotriva mamei, altele oscilează între tristețea că nimic nu se va schimba și speranța ca totul să se schimbe. Unele femei preferă să rupă legătura cu mama, strategie care produce „victime colaterale“ în rândul altor membri ai familiei. Mai sunt și femei care preferă să se îndepărteze la mii de kilometri distanță pentru a menține relația cu mama la o distanță rezonabilă. Unele fac eforturi considerabile ca să impună limite, în timp ce majoritatea continuă să suporte relația cu mama supunându-se acesteia. La fel ca tine, aceste femei se îndoiesc de legitimitatea emoțiilor lor și de validitatea experienței personale. Toate suferă de o formă de stres cronic, care le diminuează nivelul de energie. Toate se învinovătesc, conștient sau nu, că sunt niște fiice rele. La fel ca tine, se simt singure pe lume... deși sunt milioane de femei în situația asta. Ești una dintre milioanele de femei care au învățat să nu-și exprime nevoile în copilărie și să-și înăbușe emoțiile în perioada adolescenței, pentru că nici mamele, nici societatea nu erau în stare să le asculte. Chiar și astăzi, multe femei continuă să sufere în tăcere, pentru că nimeni nu vrea să le asculte povestea de viață. Pe de altă parte, cine ar avea curaj să pună sub semnul întrebării iubirea incontestabilă a unei mame pentru copilul ei într-o societate în care căldura umană lipsește? În această lume în alb și negru, care te etichetează drept „fică cuminte“ sau „fică nerecunosătoare“, nu există loc pentru alte nuanțe. Așa că te simți rușinată sau te temi să-ți exprimi nevoile.

Această situație trebuie să se schimbe!

A venit momentul să fii ascultată. Este timpul să ți se acorde permisiunea de a-ți recunoaște și numi rănilor. Este timpul să beneficiezi de resursele necesare vindecării și desprinderii de moștenirea maternă care te reduce la tăcere.

Ca să redevii stăpână pe propriul destin și să pui capăt ciclului care se perpetuează de mai multe generații. **Căci trebuie să știi că toate acestea sunt mai mult decât o poveste personală. Este vorba despre o poveste colectivă.**



Ce relație ai cu mama ta?

Nu există un barometru pentru a evalua calitatea relației dintre o mamă și fiica ei. Fiecare poveste este unică și personală. Exercițiul următor te va ajuta să identifici tiparele comportamentale sau de gândire recurente, dezvoltate în relația toxică pe care o ai cu mama. Uneori, unele comportamente nesănătoase pot fi percepute ca normale sau pot fi acceptate tacit. De aceea, este important să conștientizezi amploarea disfuncționalităților din relația cu mama. Etapa de conștientizare este primul pas spre schimbare.

Răspunde cu „da“ sau „nu“ la afirmațiile de mai jos.

- Mă simt mereu vinovată sau îndatorată față de mama.
- Încerc să fiu la înălțimea așteptărilor mamei, dar am mereu sentimentul că, orice aș face, nu este suficient.
- Mă simt vinovată că nu am disponibilitate de a petrece mai mult timp cu mama.
- Simt că mă cuprinde anxietatea când o vizitez pe mama.
- Mă situez mereu într-o poziție inferioară în compania mamei, pentru a evita conflictele.
- Nu mă simt confortabil când sunt cu mama, dar mă forțez să petrec timp cu ea pentru a o mulțumi.
- Afișez o mască atunci când sunt în compania mamei, de teamă că nu o să mă placă dacă mă vede așa cum sunt în realitate.
- Am sentimentul că relația cu mama este o povară care-mi apasă pe umeri.

- Mă simt epuizată, căci trebuie să vin în întâmpinarea nevoilor ei.
- Mă simt epuizată, căci simt nefericirea ei ca și cum ar fi a mea.
- Sunt epuizată pentru că simt dificultățile ei (emoționale, relaționale, financiare) ca și cum ar fi ale mele.
- Am sentimentul că o pot răni dacă îi spun ce simt cu adevărat.
- Mă simt rușinată la gândul că mă voi simți eliberată după moartea ei.
- Am căpătat obiceiul să nu-i împărtășesc mamei lucruri la care țin.
- M-am mutat departe de ea ca să fiu la distanță și să mă menajez.
- Am sentimentul că mama se simte amenințată de independența mea.
- Nu îndrăznesc să-mi exprim bucuria de a trăi în prezența ei.
- Atunci când mă simt împlinită, am sentimentul că o abandonez și că o trădez.
- Simt o furie acumulată și înăbușită împotriva mamei.
- Dacă impun o limită în relația noastră, declanșez un război căruia nu mă simt capabilă să-i fac față.
- Mă simt în același timp abandonată și sufocată în relația cu mama.
- Mi se întâmplă uneori să o percep pe mama ca pe o fetiță rănită care trebuie salvată, iar în clipa următoare ca pe o vrăjitoare de care trebuie să mă protejiez.
- Mă simt responsabilă de starea de bine a mamei mele.
- Nu mă simt confortabil când mama îmi spune că mă iubește.
- Îmi este greu să spun mamei „te iubesc“.
- Mă plâng mereu de relația cu mama, dar în realitate îmi este frică să schimb ceva.

- Nu-mi exprim emoțiile în fața mamei, de teamă să nu le minimizeze.
- Aud constant în minte vocea critică a mamei, chiar și atunci când nu sunt cu ea.



Toate relațiile mamă-fică sunt intense, complexe și încărcate de „emoții contradictorii“. Există mai mulți factori care te-au modelat în devenirea ca femeie: dinamica familiei din care provii, relația cu tatăl, normele culturale, experiențele tale pozitive și negative, sistemul de educație, pătura economică din care provii, relațiile pe care le-ai construit în afara familiei de bază... Dar nimic nu poate compensa sau înlocui influența pe care o are mama în viața ta. **Înainte de existența ta, a existat mama ta.**

Atunci când mama încurajează individualitatea fiicei îi îngăduie acesteia să-și ocupe locul în lume. Iubind-o necondiționat, mama o ajută să-și construiască stima de sine. Când fiica este încurajată să exploreze lumea, mama îi încurajează independența. Iar dacă mama știe cum să-și gestioneze propriul stres, o învață și pe fiică cum să-l gestioneze pe al ei. Acceptându-și propriul corp, mama o învață pe fiică să-și accepte corpul. Oferindu-i iubirea ei, mama îi demonstrează fiicei că merită iubirea altora. Atunci când respectă limitele fiicei, mama îi arată acesteia că are dreptul să-și impună limitele. Mama o încurajează pe fiică să exploreze lucrurile care o interesează și să-și urmeze visurile. Îi arată cum să ofere și cum să primească iubire. O învață că emoțiile și nevoile ei sunt acceptabile. Îi arată cum să aibă grijă de ea. Mama îi transmite în mod inconștient modul în care funcționează relațiile umane prin felul în care relaționează ea cu alte persoane. Iar cuvintele pe care le rostesc-te mama, fie că sunt dureroase sau încurajatoare, sunt interiorizate de fiică precum niște adevăruri despre ea.

CE ESTE „RANA MATERNĂ“?

Rana maternă se referă la toate tiparele limitative pe care fiica le-a moștenit în relația cu mama la nivel inconștient. În acest „bagaj“ intră poverile emoționale, lipsa de siguranță, falsele convingeri, gânduri și comportamente pe care le-a interiorizat din copilărie și care o sabotează la vârsta adultă.

Rana de mamă se transmite dintr-o generație în alta până când o femeie din acea familie va conștientiza acea rană și va decide să o vindece, punând astfel capăt perpetuării acestui tipar intergenerațional.

Simptomele la vârsta adultă:

- Te simți vinovată pentru propriile emoții și nevoi.
- Crezi că, pentru a avea dreptul de a exista, trebuie să-i pui mereu pe ceilalți pe primul loc și să le obții aprobarea.
- Te critici tot timpul, comparându-te cu ceilalți și având sentimentul că nu ești niciodată suficient de bună.
- În relațiile cu ceilalți, te temi că vei fi desconsiderată sau abandonată. Ai constant o senzație de gol interior pe care încerci să îl umpli căutând iubirea maternă în locuri nepotrivite.
- Ești hipervigilentă. Ai nevoie să-i controlezi pe ceilalți și mediul pentru a-ți alina sentimentul de neputință și pentru a te simți în siguranță.
- Suferi de oboseală cronică, de anxietate, de tulburări de comportament alimentar și/sau de afecțiuni ginecologice.
- Te temi să nu ajungi precum mama, întrucât nu-ți cunoști identitatea.
- Ai reacții emoționale disproporționate. Ești terorizată de emoții, pentru că ai impresia că ești o fetiță neputincioasă și vulnerabilă.
- Ai impresia că te îneci într-un pahar cu apă și îți este greu să te relaxezi.



Te frământă mereu întrebarea: „De ce?“ De ce relația cu propria mamă nu este una liniștită și încurajatoare, ci mai degrabă una conflictuală, greu de suportat? Și adânc, în subconștient, acolo unde ești mereu o fetiță, te întrebi: „Ce este în neregulă cu mine?“

În prima parte a acestei cărți („Amprenta maternă“), vei găsi răspuns la aceste întrebări. Vei descoperi impactul pe care mama l-a avut asupra ta ca femeie și asupra vieții pe care o duci în prezent. În a doua parte („Mamele toxice“), vei explora în profunzime cele 7 tipologii de mame toxice și vei putea înțelege de ce comportamentele mamei tale nu au nicio legătură cu tine. Te vei simți mai puțin singură și vei conștientiza faptul că ceea ce-ai simțit încă din copilărie este perfect legitim. Toate aceste lucruri te vor face să te simți foarte ușurată.

Este important de reținut că simpla conștientizare (chiar dacă declanșează emoții greu de suportat) nu este suficientă pentru a pune capăt ciclului generațional. La fel ca tine, tot mai multe femei iau măsuri ca să întrerupă tiparul asupra, care se transmite de la o femeie la alta de mai multe generații. Toate își doresc să se elibereze de *statu quo*, dar se simt blocate. De ce se simt blocate? Vei afla răspunsul la această întrebare în partea a treia a cărții („Ce le împiedică pe fete să se emancipeze de mame“). Vei afla cum societatea favorizează și normalizează manipularea emoțională în relația dintre mamă și fiică.

Odată ce vei conștientiza amploarea rănii materne, vei avea acces la un instrument de dezvoltare personală extrem de puternic. Vei avea opțiunea pe care o are fiecare generație: să decizi ce moștenire vei accepta în viața ta. În partea a patra a cărții – „Cum să redevii tu însăși în șase pași“ –, vei avea ocazia să încetezi să joci rolul de fată supusă și să devii tu însăși, fără nicio condiționare. Căci, în ciuda tuturor aparențelor, acest proces de vindecare te privește pe tine, nu pe mama ta. În centrul lucrării de față, principala noastră preocupare ești tu. Îți propunem așadar să trăiești procesul de individualizare pe care mama ta nu ți-a îngăduit să-l trăiești. Vei învăța să spui NU

tuturilor comportamentelor care vin în întâmpinarea angoaselor celorlalți, ca să poți spune DA comportamentelor care îți onorează nevoile autentice. Vei învăța când și cum să te ridici de la masă, atunci când e nevoie, și cum să părăsești rolul de fiică, pentru a-ți construi propria poveste.



DE CE AI NEVOIE PENTRU A PORNI ÎN ACEST DEMERS?

- De un pix, ca să faci exercițiile;
- De intenția de a te implica (și nu de a parcurge în mod pasiv conținutul cărții);
- De o atmosferă plăcută în jurul tău, pentru că vei fi destul de zdruncinată! De exemplu: o pisică pe care s-o mângâi, o pătură moale și confortabilă, numărul de telefon al unei prietene, o lumânare care degajă un miros plăcut, o băutură caldă, un playlist cu melodii preferate...

SFAT

Dacă mama nu mai face parte din viața ta, asta nu înseamnă că cele ce urmează nu te vor afecta. Primii tăi ani din viață au avut un impact imens asupra ta. Porți adânc în forul tău interior amprenta maternă, chiar dacă mama a dispărut sau dacă ați rupt legătura de mulți ani. De aceea, chiar și în aceste situații, te încurajez să continui acest demers și să faci exercițiile pe care ți le propun.



Mi-e teamă să nu ajung ca mama



Poate că ești într-o etapă de revoltă împotriva imaginii mamei. Poate vrei cu orice preț să eviți orice asemănare cu ea, de teamă că vei avea același destin, că vei face aceleași greșeli ca ea sau că-ți vei năruți potențialul. În realitate, *ești îngrozită de ideea că „vei ajunge ca mama“, pentru că nu-ți cunoști identitatea.* Pentru că nu ai încredere în ceea ce ești TU, atunci te simți copleșită de umbra mamei. În ciuda a ceea ce-ai putea să-ți închipui, teama de a nu ajunge ca mama nu te îndepărtează de ea. Dimpotrivă, vă apropie. Cu cât sentimentele tale față de mama sunt mai intense, fie că sunt favorabile sau nefavorabile, cu atât sunteți mai conectate. Această rezistență viscerală față de imaginea mamei te ține, de fapt, legată de ea. Atunci când te concentrezi asupra trăsăturilor negative ale mamei, pe care le respingi, crește riscul de a le repeta la rândul tău. Caracteristicile mamei pe care nu le accepți devin aspecte refulate ale personalității tale. De altfel, acest sentiment de intoleranță față de prima femeie din viața ta implică de multe ori o rezistență față de latura ta feminină. Acest aspect poate crea un clivaj față de energia ta feminină și poate contribui la relații intime dificile cu partenerii, fie de natură ginecologică, fie de natură reproductivă. Această luptă se poate întinde pe toată durata vieții și te poate epuiza.

Teama de a nu ajunge ca mama ta *nu te îndepărtează de ea.* Dimpotrivă, *te apropie.*

