

Introducere



„Mă aflu 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

mamei m-ar fi cuprins și pe mine imediat ce aş fi rămas însărcinată. Nu puteam să suport nici măcar gândul că i-aş putea face așa ceva copilului meu.”

Este timpul pentru o poveste de viață pe care am auzit-o de nenumărate ori de la femei care purtau cu ele povara suferinței, a fricii și a chinului, din cauza unor răni emoționale profunde declanșate de propriile mame.

În cei peste treizeci și cinci de ani de experiență ca psihoterapeut, căpătată în diferite medii clinice, am văzut o mulțime de femei asemenea lui Heather, care, conștient sau nu, erau prinse într-o capcană emoțională țesută de mamele care le crescuseră și din care se zbăteau să scape. Veneau la terapie prezentând anxietate și depresie, probleme în relații, lipsă de încredere în propriile forțe, temeri legate de capacitatea lor de a se descurca singure sau chiar de a iubi. Unele dintre ele puteau vedea legătura dintre greutățile cu care se confruntau și relația cu mama. Altele, deși îmi spuneau că mamele lor le „scot din minți”, considerau totuși că era vorba despre un aspect secundar al problemelor pentru care apelaseră la mine.

De cele mai multe ori, analizau aceste mesaje confuze, sperând să se înșele atunci când venea vorba despre suferința din trecut pe care o cărau cu ele.

Am vrut ca Heather să îmi spună mai multe despre temerile pe care le avea în legătură cu postura de viitoare mamă, așa că am rugat-o să detalieze ce înțelegea prin „răceala” pe care se teme să nu i-o transmită mai departe și propriului copil.

Heather: „Mama avea două fațete... îmi sărbătorea zilele de naștere, uneori venea și la școală, la diferite evenimente și putea fi chiar și drăguță cu prietenii mei. Doar că mai exista o latură a ei...”

Susan: „Care cum arăta?“, am întrebat-o eu.

Heather: „Ei bine, mă critica foarte mult. Sincer vorbind, în cea mai mare parte a timpului mă ignora, ca și cum nu aș fi meritat să-și piardă vremea cu mine. Nu știu, poate că toate lucrurile frumoase pe care le făcea erau doar de fațadă, ca să păstreze niște aparențe. Îți spun însă că în mod cert nu mă simțeam în siguranță în preajma ei, căci nu aveam o legătură reală, nu exista bunățate... Nu am avut niciodată sentimentul că sunt importantă pentru ea. Eram doar un lucru de care se ocupa când avea chef. Era tot timpul prinsă cu câte ceva. Și nici nu ai cum să învinovățești o mamă singură că are o mulțime de treburi pe cap și e distrasă.“

Asemenea multor altor femei, Heather poate vorbi deschis despre modul în care a fost tratată. Cu toate acestea, caută o modalitate de a-și minimaliza suferința și se străduiește să își vadă mama așa cum doar foarte rar a fost vreodată: iubitoare.“

Ce înseamnă o mamă bună?

O mamă bună nu este perfectă și nici nu se sacrifică la extrem, asemenea martirilor. Are propriul bagaj emoțional, propriile răni și propriile nevoi. Este posibil să aibă o slujbă sau o meserie la care nu vrea să renunțe și pot exista momente în care să nu fie disponibilă pentru propria fiică. Este posibil să își mai piardă cumpătul și să îi spună sau să îi facă acesteia lucruri pe care le regretă. Dacă în cea mai mare parte a timpului se poartă însă cu fiica ei astfel încât să înțeleagă că e valoroasă și îi amplifică stima de sine, încrederea și sentimentul de siguranță, înseamnă că a făcut o treabă excelentă, indiferent că e considerată o mamă minunată sau pur și simplu bună. Îi poartă fiicei ei o

iubire adevărată, exprimată într-o manieră tangibilă și de încredere.

Nu e tipul de mamă precum a lui Heather sau a altor femei, care au primit iubire și atenție cu picătura. În spatele ușilor închise, aceste episoade intermitente de căldură croiesc inevitabil un drum către o realitate pe care cei din afară o văd doar foarte rar: mamele lor le-au anihilat, au concurat cu ele, le-au ignorat cu o răceală suverană, și-au asumat meritele pentru realizările lor, nu le-au protejat sau chiar le-au abuzat. Vorbim aici despre iubire? Nicidecum. Iubirea se reflectă printr-un comportament constant, iar fiice precum Heather au fost private de căldura care însoțește întotdeauna iubirea.

Prețul ridicat al faptului că nu ai fost iubit de propria mamă

Efectele faptului că ai crescut în acest fel sunt dureroase. Fetele își definesc feminitatea prin identificarea și relația cu propriile mame. Dacă acest proces vital este distorsionat – fiindcă mamele sunt critice, abuzive, sufocante, depresive, neglijente sau distante – sunt lăsate să lupte singure în încercarea de a-și găsi un solid sentiment de sine, dar și locul în lume.

Doar foarte rar le trece prin cap că propriile mame nu le-au iubit sau că (în cazuri extreme) au fost chiar răuvoitoare. Evident, e greu să recunoști așa ceva, iar acest context le declanșează celor mici o anxietate acută, mai ales că supraviețuirea lor este atât de strâns legată de dispoziția celor care îi îngrijesc. Pentru o fetiță, e mult mai sigur să-și spună că „dacă e ceva în neregulă cu relația dintre mine și mama, înseamnă că eu nu sunt în regulă”. Ea dă un sens comportamentului nepotrivit al mamei, învinovățindu-se și simțind că nu corespunde sau că este rea, sentimente care persistă până la maturitate, indiferent cât de

multe realizări a avut sau cât de iubită este de alte persoane, inclusiv de propriii copii.

O fetiță care a fost criticată, ignorată, abuzată sau chiar înșelată de o mamă care nu a iubit-o se transformă într-un adult care își va spune că niciodată nu e suficient de bun, că nu poate fi iubit cu adevărat, că nu e suficient de inteligent, de drăguț sau de acceptabil ca să merite să aibă succes și să fie fericit. E ca și cum o voce din interiorul tău îți șoptește în permanență: „Dacă ai fi fost demnă de iubire și afecțiune, atunci mama ta ți le-ar fi oferit.“

Dacă te regăsești în această descriere și ești fiica unei mame care nu a putut să îți ofere iubirea de care ai avut atât de mare nevoie, asemenea lui Heather, ai mari lacune în ceea ce privește stima de sine, dar și un sentiment de vid și de tristețe. Nu te simți niciodată confortabil în propria piele și e foarte posibil să nu ai încredere în capacitatea ta de a iubi. Nu îți poți trăi cu adevărat viața până când nu îți vei vindeca rănilor produse de propria mamă.

De ce am scris această carte

Sesiunea mea cu Heather mi-a reamintit încă o dată cât de dureroasă este o asemenea realitate. M-am gândit la ea multă vreme după terminarea ședinței. Era o tipă inteligentă, atrăgătoare și de succes, dar cu toate acestea nu se considera deloc astfel. Se îndoia de capacitatea ei de a iubi și de a fi iubită și, așa cum aveam să descopăr, se simțea o impoștă, temându-se chiar că e ceva în neregulă cu ea, în ciuda faptului că realitatea stătea exact invers. Perfect conștientă de sine, la vârsta de treizeci și patru de ani aștepta încă recunoaștere și binecuvântare din partea propriei mame ca să capete încredere în ea ca femeie,

partener de viață și mamă. Cel mai probabil, nu avea să le primească niciodată. Când lipsește o legătură puternică cu mama, femeile se luptă adesea toată viața cu un uluitor sentiment de pierdere și de privare.

M-am specializat de când mă știu în a pune în lumină adevărurile dificile legate de felul în care ne tratăm unii pe ceilalți, în spatele fațadei de „cuplu fericit” sau de „familie fericită”. După ce am scris cartea *Părinții toxici*¹, eram convinsă că spusesem tot ceea ce aveam de spus despre cei care ne-au crescut. Însă pe măsură ce am primit la terapie din ce în ce mai multe fiice cu răni provocate de propriile mame, am știut că trebuie să vorbesc de la femeie la femeie tuturor celor care au avut o mamă neiubitoare și care au fost nevoite să facă față consecințelor profunde.

A mai existat un factor – destul de grăitor – care a contribuit la decizia mea de a scrie această carte. Deși mi-am rezolvat demult frământările legate de relația cu propria mamă, abia după moartea ei mi-am acordat permisiunea de a începe lucrul la o carte care să pună accentul pe mamele care nu pot iubi. Cele mai multe dintre pacientele mele avuseseră relații la fel de dureroase și cu tații – tați care, la rândul lor, întâmpinaseră probleme și care doar foarte rar fuseseră disponibili în viața fiicelor, dat fiind că un bărbat sănătos din punct de vedere emoțional nu rămâne într-o relație cu o femeie instabilă. Cu toate acestea, relația defectuoasă cu mamele a reprezentat principala problemă a femeilor care s-au străduit să aibă căsnicii fericite și cariere frumoase sau să fie niște mame bune.

Dacă ai trăit alături de o mamă care nu te-a iubit, moștenirea ei se reflectă în dificultățile cu care te confrunți în viața de zi cu zi, în relațiile emoționale și în încercarea de a-ți recăpăta încre-

¹ Editura Adevăr Divin, 2017. (n.tr.)

derea și respectul de sine. Știu că e posibil să fii frustrată, descourajată și confuză. Vreau însă să știi că vom lucra împreună pe parcursul cărții de față, ca să te ajut să îți găsești claritatea și încrederea care ți-au lipsit. Te voi ghida pas cu pas în reconturarea relațiilor cu mama, pentru a-ți putea vindeca rănile ce ți-au provocat până acum doar suferință.

Începând din acest punct, vom arunca o privire atentă și sinceră asupra comportamentului mamei tale și asupra impactului pe care l-a avut asupra ta. Pe măsură ce vei avansa cu lectura, vei identifica câteva tipare – atât de-ale ei, cât și de-ale tale. Îți voi propune strategii noi și eficiente pentru schimbarea convingerilor și comportamentelor care te-au ținut până acum pe loc. Te voi ajuta să înțelegi – poate pentru prima dată – cum se manifestă și cum se simte dragostea reală a unui părinte (sau a oricui altcuiva). Este o piatră de temelie puternică, de încredere, care te va îndruma să îți reconstruiești viața.

Nu se poate numi dragoste

Ca să te ajut să îți analizezi cât mai obiectiv relația cu mama, am conceput o listă de întrebări. Mai întâi de toate, să vedem ce se întâmplă în prezent.

În mod regulat, mama ta:

- Te critică sau te înjosește?
- Te scoate șaap ispășitor?
- Își asumă meritele când totul merge bine și dă vina pe tine când apar probleme?
- Te tratează ca și cum ai fi incapabilă să iei singură decizii?
- Este extrem de deschisă în relația cu ceilalți oameni, dar are o atitudine rece vizavi de tine?

- Te privește de sus?
- Flirtează cu partenerul tău de viață?
- Încearcă să își trăiască viața prin tine?
- Te sună, îți trimite mesaje sau e-mailuri și se insinuează în viața ta, planificând-o într-o asemenea măsură încât te simți sufocată?
- Îți spune sau îți dă de înțeles că din cauza ta suferă de depresie, nu are succes sau nu simte că are o viață împlinită?
- Îți spune sau îți dă de înțeles că nu se poate descurca fără tine (ci doar dacă o ajuți)?
- Se folosește de bani sau îți promite bani ca să te manipuleze?
- Te amenință că îți face viața grea dacă nu îi îndeplinești dorințele?
- Ignoră sau disprețuiește ceea ce simți și îți dorești?

Răspunsurile afirmative arată clar că mama ta încalcă (sau a încălcat) limitele care diferențiază o mamă iubitoare de una care nu își iubește copilul. Cel mai probabil, un asemenea comportament nu reprezintă pentru tine ceva nou, fiindcă așa ai fost tratată de când te știi.

Dacă pui verbele din întrebările de mai sus la timpul trecut, îți vei da seama cu siguranță că treci prin așa ceva încă din copilărie.

Lista de mai jos te va ajuta să îți faci o idee referitoare la modul în care te-a afectat relația pe care o ai cu propria mamă.

- Te întrebi dacă mama ta te iubește și te simți rușinată că este posibil să nu te iubească?
- Te simți responsabilă pentru fericirea tuturor celor din jur, dar nu și pentru a ta?

- Crezi că nevoile, dorințele și așteptările propriei mame sunt mai importante decât ale tale?
- Ești de părere că dragostea este ceva care trebuie câștigat?
- Crezi că, orice ai face, pentru mama ta nu este suficient?
- Simți că trebuie să o protejezi, deși ești conștientă că îți face rău?
- Te simți vinovată și crezi că ești o persoană rea dacă nu îndeplinești dorințele celor din jur, în special pe ale mamei tale?
- Îi ascunzi mamei tale detalii din viața personală, dar și sentimente, fiindcă știi că va găsi o manieră să le folosească împotriva ta?
- Te trezești că încerci să cauți constant aprobarea celor din jur?
- Te simți speriat, vinovat și neînsemnat, indiferent cât de multe ai realizat?
- Te întrebi ce e în neregulă cu tine de nu-ți poți găsi un partener pe care mama ta să îl placă?
- Ți-e teamă să ai copii (deși îți dorești), ca să nu fie niște „ratați“, ca tine?

Toate aceste sentimente și convingeri sunt consecințele rănilor provocate de atitudinea mamei, care își au rădăcinile în copilărie. Chiar dacă ai răspuns „Da“ la toate întrebările de mai sus, aș vrea să știi că nu ești condamnată și nici afectată iremediabil. Există multe schimbări pe care le poți face imediat dacă vrei să ai o viață mai bună, o imagine de sine respectabilă și relații mai fructuoase.

Femeile despre care vei citi în cartea de față îți seamănă foarte mult. În paginile care urmează, vei vedea cum își analizează curajos trecutul și cum se folosesc de ceea ce au înțeles despre

ele și despre mamele lor pentru a-și schimba viața în bine. Te voi ghida prin aceeași călătorie de vindecare pe care au parcurs-o și ele în ședințele de terapie, oferindu-ți instrumentele care să te ajute să te eliberezi într-un final de moștenirea dureroasă aferentă faptului că ai crescut cu o mamă incapabilă să te iubească.

Cum este organizată cartea de față

În capitolele din prima parte a cărții vom discuta despre cinci tipuri de mame care nu pot iubi – cel mai des întâlnite. Te voi conduce prin sesiuni de terapie, cu fiice precum Heather, și vei vedea fiecare tip de comportament al mamei prin ochii propriei fiice. Vei avea șansa să ascuți femeii descriind dificultățile cu care se confruntă acum în relația cu mamele lor și cum le afectează acest lucru celelalte laturi ale vieții. De asemenea, vei vedea mecanismele de adaptare pe care le-au folosit în copilărie și adolescență pentru a se proteja de lipsa de iubire din partea mamei, dar și maniera în care aceste comportamente și convingeri s-au transformat în niște tipare dureroase, de autodistrugere.

Vei putea privi un comportament ca cel al mamei tale într-un context în care nu există explicațiile și raționamentele pe care le-ai auzit probabil toată viața și îți vei putea înțelege mult mai bine mama. În plus, sunt convinsă că și pe tine te vei înțelege mai bine. Cel mai probabil nu te vei regăsi doar într-un singur capitol, căci multe dintre mamele care nu pot iubi se încadrează în mai multe categorii, iar fiicele private de o afecțiune sănătoasă din partea propriilor mame, indiferent de tip, au aceleași cicatrici.

În a doua parte a cărții, ne vom axa pe recuperare. Te voi ghida prin strategii ce te vor ajuta să îți schimbi relația cu mama și să ai o viață mai bună. Vom încerca să transferăm împreună în

plan emoțional ceea ce ai înțeles la nivel mental, ceea ce îți va permite să schimbi profund modul în care îți vezi atât mama, cât și pe tine. De asemenea, îți voi pune la dispoziție și câteva instrumente pe care le poți folosi pentru a-ți recăpăta încrederea în propriile forțe, stima de sine și convingerea că meriți să fii iubită.

Femeile a căror mamă a decedat s-ar putea întreba dacă mai are vreun rost să facă exercițiile din a doua parte a cărții. Răspunsul meu este „Da!”. Relația cu mama îți ocupă în continuare mintea. Îți poți auzi și-acum criticile și comentariile răutăcioase. Îți poți simți înțepăturile și abuzul. Tot ceea ce îți propun îți va ușura foarte mult suferința.

Din experiența personală și cea a altor câteva mii de fiice, îți pot spune că e posibil să îți schimbi convingerile care te-au însoțit un timp atât de îndelungat încât a zdruncinat ceva în tine când erai încă tânără... ceva ce nu a mai putut fi reparat. Îți promit că, pe măsură ce vom lucra împreună, vei dobândi sentimentul de plenitudine. În tine și în lumea din jurul tău, vei găsi drumul către respectul de sine, înțelepciune și grija după care ai tânjit atâta vreme.