



KELLY McDANIEL

GŁÓD MATKI

Jak dorosłe córki
mogą zrozumieć i wyleczyć się
z braku opieki, ochrony
i przewodnictwa

GŁÓD MATKI

GŁÓD MATKI

Jak dorosłe córki mogą zrozumieć
i wyleczyć się z braku opieki,
ochrony i przewodnictwa

KELLY McDANIEL



[Kup książkę](#)

Tytuł oryginału: *Mother Hunger*

Copyright © 2021 by Kelly McDaniel

All rights reserved

Copyright © for the Polish edition by PURANA 2024

Projekt okładki: Krystyna Szczepaniak

Kompleksowe opracowanie książki:

Agencja Wydawnicza Synergy Elżbieta Meissner

www.agencja-wydawnicza-synergy.pl

Zespół w składzie:

Przekład: Paweł Kozłowski i Sergiusz Lipnicki

Redakcja: Aleksandra Kantorowicz

Korekta: Małgorzata Kryska-Mosur

Skład i łamanie: Barbara Kryska

Analiza tekstu: Lingventa

ISBN: 978-83-66200-67-8

Wydawca:

Wydawnictwo PURANA

ul. Agrestowa 11, 55-330 Lutyń

tel.: 71 35 92 701, 603 402 482

e-mail: biuro@purana.com.pl

www.purana.com.pl

Facebook: FB Wydawnictwo Purana

Instagram: IG Wydawnictwo Purana

YouTube: YT Purana Talk

Zapraszamy do naszej
księgarni internetowej:
www.purana.com.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej książki nie może być powielana bądź przekazywana w jakiegokolwiek formie, żadnymi środkami elektronicznymi lub mechanicznymi, łącznie z fotokopiowaniem, nagrywaniem lub przez dowolny system przechowywania informacji, bez pisemnej zgody wydawcy.

[Kup książkę](#)

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	7
Rozdział 1	
Czym jest głód matki	13
Rozdział 2	
Teoria przywiązania i głód matki	39
Rozdział 3	
Opieka	59
Rozdział 4	
Zastępczy komfort	76
Rozdział 5	
Toksyczne wody	95
Rozdział 6	
Ochrona	106
Rozdział 7	
Przewodnictwo	139
Rozdział 8	
Głód matki trzeciego stopnia	156
Rozdział 9	
Leczenie głodu matki	187
Rozdział 10	
Macierzyństwo z głodem matki	220
Konkluzje	232
Przypisy	237
O autorce	253

WPROWADZENIE

W swoim wspaniałym pamiętniku *Our Lady of Perpetual Hunger* Lisa Donovan pisze m.in.:

Dziedziczymy swój ból i nosimy go głęboko w sobie, my, kobiety w mojej rodzinie. Jak dodatkowy narząd, pękniętą komorę w naszych sercach, której żadna z nas nie potrafi naprawić i która nie pozwala sercu pracować normalnie, tak jak pracują serca innych ludzi¹.

Donovan uchwyciła istotę zranionego serca, ową „pękniętą komorę”, którą niektóre córki dziedziczą po matkach. Gdy pisałam książkę, którą teraz trzymasz w dłoniach, słowa Lisy Donovan były balsamem dla mojej duszy, uznaniem dziedzictwa zranionych serc moich przodkiń. Trudno o tym pisać, mówić, trudno też zdobyć na ten temat jakąś wiedzę.

W ostatnich dwóch latach prawie całkiem zarzuciłam pisanie tej książki. Często nachodziła mnie myśl, że większość ludzi nie chce nic wiedzieć na ten temat, ale głównie dlatego, że jest on po prostu trudny. Wciąż zadawałam sobie pytanie: w jakim celu to robię? I pracowałam dalej z jednego powodu: to książka, którą chciałbym przeczytać jako młoda kobieta.

Urodziłam się jako potomkini pełnych energii i zaradnych kobiet, które wychowywały swoje dzieci najlepiej, jak potrafiły. Pochodzę z trudnego środowiska, jak wiele z was. Wykorzystuję co prawda atuty, jakie dają biała skóra, solidne wykształcenie

i inne przymioty, ale żadne przywileje nie uchronią nikogo przed głodem matki.

Moja prababcia ze strony matki porzuciła swoją córkę, gdy ta była małą dziewczynką. Zabrała drugą córkę i wyjechała z miasta, żeby zamieszkać z innym mężczyzną. Był on jednym z pięciu, z którymi miała się pobrać, a potem rozwieść. Mała dziewczynka, którą porzuciła, została później moją babcią.

Rozpaczliwie kochałam babcię. Widywałyśmy się tylko raz do roku, ale te wspólne chwile były dla mnie magiczne. Mama nie bardzo lubiła babcię. Niewątpliwie spuścizna porzucenia sprawiła, że moja babcia spragniona była czegoś, czego moja matka wcale nie chciała jej dać. Bycie jej córką musiało być dla matki ciężarem. Nie znam szczegółów, bo mama bardzo słabo pamięta swoje dzieciństwo i nie ma ochoty zagłębiać się w te sprawy.

Nie do końca rozumiałam, czym jest głód matki, dopóki sama nie rozpoczęłam własnej podróży macierzyńskiej i kariery zawodowej. Ale już we wczesnej młodości wiedziałam, że w mojej rodzinie coś jest nie tak. Z perspektywy czasu i z klinicznego punktu widzenia nie sądzę, żeby głębsza wiedza na ten temat mogła mi w jakikolwiek sposób pomóc w czasie, gdy pozostawałam pod opieką matki. Za bardzo byłam pochłonięta tym, żeby okazać się dobrą córką. Byłam pochłonięta wolą przetrwania. Na szczęście, gdy przekroczyłam dwudziestkę, trafiłam na kursy dla kobiet, gdzie znalazłam wskazówki, które otworzyły mi oczy i pozwoliły nazwać głód matki jego prawdziwym imieniem. Dwadzieścia lat później opublikowałam swoją pierwszą książkę *Ready to Heal*, w której po raz pierwszy określiłam głód matki jako źródło uzależniającej miłości. Od tego czasu pomagam kobietom zrozumieć i uleczyć cierpienie wynikające ze słabego przywiązania we wczesnym okresie życia. *Głód matki: Jak dorosłe córki mogą zrozumieć i wyleczyć się*

ze skutków braku opieki, ochrony i przewodnictwa zawiera wiedzę zgromadzoną podczas ostatnich trzech dekad badań, praktyki i nauki.

To list ode mnie do ciebie – od jednej córki do drugiej – o dziedzictwie życia ze zranionym sercem. Dziedzictwie, które jest po części biologiczne, po części psychologiczne, po części kulturowe i duchowe.

Mimo różnic w poszczególnych historiach odkryłam, że każda kobieta cierpiąca na głód matki tęskni za tym samym: za szczególną miłością – opiekuńczą, dającą poczucie bezpieczeństwa, inspirującą – taką, jaką uważamy za miłość macierzyńską. To miłość, która ma nam zapewnić solidną podstawę do życiowego startu. *Bezwarunkowa* miłość, której nie zastąpi żaden romantyczny związek, przyjaźń ani tort urodzinowy.

Wiele osób uważa, że tą szczególną miłością mogą obdarzać dzieci również ojcowie. Choć oczywiste jest, że córki wychowywane przez uważnych, troskliwych ojców mają wiele zalet, to ojcowie nie mogą zastąpić matek. W określeniu „głód matki” nie chodzi o umniejszenie znaczenia ojców lub innych głównych opiekunów. Nie chodzi też o obwinianie matek za to, czego nie mogły zapewnić. Głód matki to ramy, które pomogą ci określić najistotniejsze elementy opieki macierzyńskiej, abyś mogła rozpoznać, co straciłaś, i odzyskać to, czego potrzebujesz.

W tej książce przeanalizujemy, jakie są przyczyny powstawania głodu matki i co można z nim zrobić. Gdy będziesz czytać te strony i dokonywać różnych odkryć, uzdrawiająca moc poznania nie zawsze okaże się przyjemna, ale przyniesie ci nową nadzieję i doda energii. Bądź pewna, że głód matki można uleczyć bez fizycznej obecności twojej matki lub uznania twojego żalu. Głód matki nie oznacza, że chcesz być matką lub potrzebujesz bliskości własnej matki. Głód matki może się pojawić

niezależnie od tego, czy byłaś wychowywana przez rodzoną matkę, matkę adopcyjną, przybraną, ojca, dwie matki, dwóch ojców, samotną matkę lub wielu opiekunów. Głód matki dotyczy nie tyle tego, kto cię właściwie wychował, co raczej tego, jakich potrzeb rozwojowych zaspokojenia zabrakło w okresie, gdy kształtowała się twoja osobowość. Głód matki to określenie tęsknoty, z którą żyjesz. Tęsknoty za szczególnym rodzajem miłości.

Kolejne rozdziały ułożyłam tak, żeby zapewnić ci delikatne wsparcie. W pierwszym rozdziale pojawi się definicja głodu matki, co od razu powinno ci przynieść ulgę. W pozostałej części książki zajmimy się szczegółowo trzema zasadniczymi elementami matczynej miłości. Zaczynając od pierwszego elementu macierzyństwa, opieki, będziemy uczyć się od zwierząt, mówić o przywiązaniu, a także przyjrzymy się bliżej skomplikowanej relacji z jedzeniem i seksem, będącej składnikiem głodu matki.

Przejdziemy później do drugiego podstawowego elementu macierzyństwa – do ochrony. Przegląd dominujących wzorców kulturowych krzywdzących kobiety pozwoli zrozumieć, dlaczego tak wiele z nas cierpi na objawy głodu matki. Prawdziwy przypadek człowieka będący inspiracją serialu *Dirty John* ilustruje tragedię, która może się zdarzyć, gdy matka nie potrafi ochronić swojej córki. Ukazuje on, jak strach jest wpleciony w psychikę kobiety i wynikającą z niej postawę.

Następnie zbadamy trzeci istotny element macierzyństwa: przewodnictwo – w jaki sposób matka inspiruje córkę. Dalej, zbliżając się do końca książki, omówimy głód matki trzeciego stopnia. To jakby poparzenie trzeciego stopnia w relacjach, które może całkowicie spustoszyć życie kobiety, jak to miało miejsce w przypadkach Judy Garland i Édith Piaf. Na koniec przeanalizujemy żal, który jest immanentną częścią głodu matki.

Głód matki przejawia się w różnych formach. Niektóre są bardziej bolesne niż inne. Proces leczenia będzie przebiegać różnie w indywidualnych przypadkach. Jeśli twojej matki nie ma już na świecie, czeka cię inna droga niż w przypadku osoby, której matka wciąż żyje. Niezależnie od tego, czy twoja matka żyje, czy nie, proces leczenia wiąże się z zastąpieniem tego, co zostało utracone w latach, kiedy kształtowała się twoja osobowość. Nie wszystkie idee zawarte w książce będą pasowały do twoich doświadczeń jako córki. Ale gdzieś w tych rozdziałach znajdziesz być może właściwe słowa dla bólu, który cię przesładuje. Jeśli tak się stanie, świeżo rozjaśniony umysł sam pokieruje przyrodzonym procesem uzdrawiania.

Chociaż droga do twojego uzdrowienia jest wyjątkowa, istnieją pewne typowe oznaki procesu zdrowienia, których możesz się spodziewać: zwiększone poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego, łatwiejsze podejmowanie decyzji, mniejszy niepokój i zrozumienie twojego stylu przywiązania. Odnajdziesz w sobie empatię i zrozumienie dla wyborów, których dokonałaś (nawet tych, których najbardziej żałujesz), i łatwiej będzie ci wybrać przyjaciół oraz partnerów, którzy są ci przychylni i darzą cię szacunkiem. Jeśli masz dzieci, kochanie ich też staje się prostsze.

Głód matki nie jest niczym niezwykłym. Ale nienazwany skrywa się w tajemnicy i wstydzie. Przyzwolenie na naukę i rozmowę o tych ranach związanych z relacjami ma znaczenie fundamentalne. To odważny krok w kierunku odzyskania miłości, której potrzebujesz.

Jeśli *jesteś* matką, może cię kusić, by przeczytać tę książkę jako instrukcję prawidłowego matkowania lub by powrócić do spraw, których żałujesz. Spróbuj tego nie robić. *Proszę, przeczytaj tę książkę jako córka*. Zadaniem tej książki jest pomóc ci dowiedzieć się, co straciłaś w trakcie własnego rozwoju, żebyś mogła

odzyskać te czule cząsteczki siebie, które zostały poświęcone, by zasłużyć na miłość matki lub przetrwać jej nieobecność. Gdy poskładasz w całość własną historię jako córki swej matki, znajdziesz nowe zasoby utraconej opieki, ochrony i przewodnictwa. Konfrontacja ze zranionym sercem, które rządzi twym życiem, daje ci możliwość otwarcia się na radość i związki.

Będę cię serdecznie wspierać na kolejnych stronach, w miarę zdobywania przez ciebie nowej świadomości.

CZYM JEST GŁÓD MATKI

Gdyby na stanowisko matki prowadzono nabór kandydatek, wymagania dla przyszłej pracownicy mogłyby wyglądać następująco:

Idealna kandydatka musi być osobą z inicjatywą, z umiejętnością dawania ukojenia i stworzenia związku z nowym, wrażliwym człowiekiem poprzez trzymanie, karmienie i reagowanie na niewerbalne wskazówki. Obowiązki obejmują ochronę tego człowieka przed zagrożeniami zewnętrznymi i aktywne zaangażowanie w jego rozwój intelektualny, duchowy i społeczny. Od kandydatki wymaga się w równym stopniu czułości i siły, wdzięku pod presją i umiejętności ustanawiania zdrowych granic. Ta praca jest nieodpłatna.

Dlaczego ktoś miałby w ogóle ubiegać się o taką pracę? Jest wymagająca, często niewdzięczna, a zapłata jest marna. Praca matki jest zdumiewająca. Izolacja, stres finansowy i dyskryminacja ze względu na płeć składają się na przytłaczającą odpowiedzialność związaną z opieką i ochroną noworodka oraz prowadzeniem dziecka przez złożone etapy rozwoju. Poza tym

bycie matką i macierzyństwo są wyidealizowane (lub przedramatyzowane), co sprawia, że opisywanie ich inaczej niż boskiego doświadczenia (lub przerażającego ciężaru) staje się tabu. Obie te skrajności usuwają w cień całą złożoność macierzyństwa. Jeśli kobieta czuje się „gorsza”, bo wybrała macierzyństwo zamiast innych rodzajów pracy, lub jest oceniana za rezygnację ze swoich aspiracji zawodowych, to znaczy, że coś jest bardzo nie w porządku z naszym zbiorowym myśleniem.

Miłość macierzyńska jest naszym pierwszym doświadczeniem tego, jak wygląda miłość, a opieka macierzyńska, jaką jesteśmy otoczeni, ma wpływ na to, jak czujemy się sami ze sobą przez całe życie. Macierzyństwo jest najważniejszym ludzkim przedsięwzięciem. Ale gdy próbujemy ustalić definicję dobrej matki, trudno nam znaleźć właściwe słowa. Brakuje nam dokładnej, uniwersalnej definicji *matki* lub *macierzyństwa*.

Cambridge Dictionary definiuje *macierzyństwo* jako „proces opiekowania się dziećmi jako matka albo opiekowania się ludźmi w sposób, w jaki czyni to matka”. Merriam-Webster definiuje macierzyństwo jako „wydobycie z łona; urodzenie”. Definicje te nie zawierają w sumie żadnych konkretnych. Sugerują wręcz, że macierzyństwo to coś prostego i przyrodzonego kobietom.

Żeby pomóc kobietom wyleczyć głód matki, potrzebowałam roboczej definicji macierzyństwa. Wiele lat zajęło mi słuchanie opowieści dorosłych kobiet o zranionych sercach i dogłębne zanurzenie się w teorii przywiązania, by stworzyć ramy, w których można zawrzeć proces terapeutyczny. Zrozumiałam, że macierzyństwo wymaga trzech zasadniczych elementów: opieki, ochrony i przewodnictwa. Dwa pierwsze – opieka i ochrona – to najbardziej podstawowe potrzeby maluchów względem matek. Trzeci element – przewodnictwo, pojawia

się później. Jeśli jedna lub więcej tych potrzeb rozwojowych pozostaje niezaspokojona, to gdy dojrzejemy, będziemy się zmagać z objawami niepewnego przywiązania. Jeśli na przykład pozbawieni jesteśmy we wczesnym okresie matczynej opieki, będziemy spragnieni dotyku i przynależności. Bez wczesnej matczynej ochrony jesteśmy stale zaniepokojeni i zaleknieni. Bez matczynego przewodnictwa brakuje nam wewnętrznego kompasu, kierującego naszymi wyborami. To są symptomy głodu matki.

Głód matki może brzmieć jak kolejny pretekst do obwiniania matek za nasze problemy, ale w rzeczywistości wcale tak nie jest. A raczej jest zupełnie odwrotnie. Kiedy zrozumiemy, że matki kochają nas najlepiej, jak potrafią, i w jedyny sposób, w jaki potrafią, nie ma już miejsca na obwinianie. Matka może dać swojemu dziecku tylko to, co sama posiada.

Głód matki jest efektem międzypokoleniowego dziedziczenia i wynika z dorastania w kulturze, która preferuje mężczyzn, cechy męskie oraz niezależność i jednocześnie dewaluuje kobiety, cechy kobiece i współzależność. Jeśli powstrzymalibyśmy się od obwiniania matek lub generalizowania opinii o kobietach robiących karierę zawodową i walczących w ten sposób o bycie obecnymi w swoich rodzinach, nasze kolektywne rozumienie głodu matki mogłoby się skutecznie przyczynić do wspierania kobiet w przygotowaniu do macierzyństwa. W końcu na dłuższą metę wszyscy odnoszą korzyści z troskliwej i zapewniającej ochronę matczynej opieki i przewodnictwa.

Potrzebujemy naszych matek

Jeśli kiedykolwiek czułaś, że za bardzo kogoś potrzebujesz albo jesteś od kogoś zbyt uzależniona, ten podrozdział może pomóc ci zrozumieć, dlaczego tak się działo. Potrzebujemy naszych

matek. Ta potrzeba jest biologicznie zakorzeniona w naszych ciałach i mózgach. Jeśli brakowało nam macierzyńskiej opieki, zawsze będziemy tęsknić za miłością. Mówiąc o *matce*, mam na myśli przede wszystkim matkę biologiczną, a osoba dorosła, która pragnie pielęgnować, chronić i wychowywać dziecko oraz jest do tego zdolna, może być matką. Doceniam jednak i zgadzam się z obserwacją Eriki Komisar w *Being There*: „Negowanie bardzo specyficznej i szczególnej fizycznej i emocjonalnej roli matki w stosunku do dziecka, szczególnie gdy wynika to z naszych prób bycia nowoczesnymi, nie leży w najlepszym interesie dzieci i ich potrzeb”¹. Podobnie jak Komisar, dzięki mojej praktyce dokładnie widzę, co dzieje się, gdy ta ważna relacja zostaje zaburzona.

Macierzyństwo jest bardzo absorbującym zajęciem, bo maluchy mają bardzo silny instynkt przetrwania. Od pierwszych chwil życia instynkt każe noworodkom przebywać blisko biologicznej matki, bowiem jej głos, zapach i ciało są już dla nich czymś znanym. Ona jest *domem*. Podobnie jak dorośli, którzy chcą mieć jedną najważniejszą kochaną osobę albo najlepszego przyjaciela, tak dzieci w swych pierwszych miesiącach najlepiej rozwijają się w znajomym, kojącym związku. To jest biologia.

Kiedy nie ma biologicznej matki, głównym opiekunem może stać się inna osoba. Czasami jednak, na przykład w wyniku nagłego wypadku, śmierci matki lub adopcji, wczesne odseparowanie od ciała biologicznej matki może skomplikować nawiązywanie więzi z zastępczym opiekunem. Według ekspertki ds. adopcji dr Marcy Axness „Natura jest bardzo wymagająca: ani najlepsze intencje, ani najszlachetniejsze uzasadnienia nie są w stanie zmienić praw neurofizjologii”². Axness bada i pisze głównie o adopcji i dzieciach adopcyjnych, pracując nad rozwiązaniem „socjologicznej łamigłówki” – dlaczego

osoby adoptowane mają więcej problemów ze zdrowiem psychicznym niż nieadoptowane. Cytuje dr. Gabora Maté, który twierdzi, że dorośli, którzy zostali adoptowani w wieku niemowlęcym, „mają silne i trwające całe życie poczucie odrzucenia”³. Prace Matégo i Axness wiele nas uczą o naszych najwcześniejszych procesach życiowych i o tym, jak ryzykowna może być separacja od matki. Uwielbiam następujące spostrzeżenia Axness:

Dla wszystkich uczestników adopcji może się ona okazać prawdziwym błogosławieństwem, ale nigdy nie wolno nam zapominać, że najczęściej owo błogosławieństwo ma swe korzenie w stracie – stracie dla rodziców biologicznych dziecka, którego nie będą wychowywać. Stracie wymarzonego biologicznego dziecka, którego adopcyjni rodzice nie będą mieli. A także stracie biologicznych, genealogicznych i ewentualnie kulturowych związków dla adoptowanego dziecka [...]. Z empatyczną opieką związaną z traumą separacyjną, stratą i żalem, których doświadcza noworodek w każdych okolicznościach – adopcji, macierzyństwa zastępczego, opieki na oddziale intensywnej terapii noworodków – nie wolno czekać ani chwili. Można i powinno się wdrożyć ją natychmiast⁴.

Dziecko, które doświadczyło nagłej utraty biologicznej matki, wymaga dodatkowej opieki i rozpoznania lęku separacyjnego. Jeśli tak się nie stanie, wczesne rozdzielenie z matką może przyczynić się do cierpienia przez całe życie. Jeśli tak dzieje się w twoim przypadku, warto wiedzieć, że wczesna separacja od matki jest trudnym doświadczeniem.

Niekończące się, bolesne pragnienie kochania i bycia kochanym. Okresy objadania się lub głodzenia. Mozaika niestabilnych nastrojów i bolesnych relacji.

Czy to brzmi znajomo?

Psychoterapeutka i autorka Kelly McDaniel wielokrotnie widziała to u swoich klientek, które czuły się uwięzione w cyklach toksycznych zachowań – i nie potrafiły z nich wyjść.

Wiele spośród nas utknęło w niezdrowych nawykach tylko dlatego, że nie widzimy lepszego rozwiązania. W tej książce McDaniel pomaga kobietom przerwać cykl destrukcyjnych zachowań poprzez świeże spojrzenie na urazy przywiązania z dzieciństwa i ich trwały wpływ na dalsze życie. Destygmatyzuje wstyd związany z niedostateczną opieką i błędną diagnozą oraz oferuje ścieżkę uzdrawiania za pomocą skutecznych sposobów, które obejmują interwencje terapeutyczne i zmianę stylu życia.

W TRAKCIE TEGO PROCESU:

- poznasz i zrozumiesz trzy podstawowe elementy matczynej miłości,
- odzyskasz utraconą opiekę i ochronę za pomocą ćwiczeń oddechowych, wizualizacji, reiki i innych metod uzdrawiania,
- przyjrysz się swojemu podejściu do jedzenia i seksu,
- wreszcie przerwiesz międzypokoleniowy cykl głodu matki.

Ciągłe poszukiwanie miłości matki może być ciężarem emocjonalnym na całe życie, ale uzdrowienie zaczyna się od poznania i nazwania tego, czego nam brakuje. Książka *Głód matki* to kompas, którego każda kobieta potrzebuje, aby zakończyć walkę z obolałą, samotną pustką i wrócić do domu.

KELLY MCDANIEL jest certyfikowaną doradczynią zawodową i autorką specjalizującą się w zagadnieniach leczenia kobiet, które doświadczają uzależniających wzorców relacyjnych. Jako pionierka w swojej dziedzinie McDaniel jest pierwszą klinicystką, która określiła zjawisko głodu matki jako uraz przywiązania i zbadała reperkusje wiązania się z emocjonalnie zagrażającą matką. Prowadzi warsztaty i odczyty na temat głodu matki. Jej pierwszą książką było *Ready to Heal* (Gotowa na uzdrowienie). Prowadzi stronę internetową: kellymcdanieltherapy.com

ISBN: 978-83-66200-67-8



9 788366 200678



www.purana.com.pl

Kup książkę