



Izabela O'Sullivan

# Matka

O pierwszej, najważniejszej  
i nie zawsze łatwej relacji

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Opieka redakcyjna: Magdalena Dragon-Philipczyk

Ilustracja na okładce: Joanna Dąbkowska

Fotografia autorki na okładce: Piotr Tylman

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/matkas>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-0986-1

Copyright © Izabela O'Sullivan 2024

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

Od autorki .....	7
Podporządkowanie .....	9
Unieważnianie .....	53
Brak .....	82
Objawy .....	115
Zamiana ról .....	148
Zaburzenia .....	187
Korzenie i skrzydła .....	241
Bibliografia .....	282
Podziękowania .....	284



# Od autorki

Byłam u koleżanki, rozmawiałyśmy o planach na majówkę. Powiedziała: „Miałam jechać z Markiem w góry, ale znamy się dopiero od trzech miesięcy. Mojej mamie by się to nie spodobało”. Była zawiedziona, że jednak nie wybrała się w podróż, i jednocześnie przekonana, że zrobiła słusznie, nie postępując wbrew domniemanej woli matki. Spojrzałam na nią ze zdziwieniem i powiedziałam coś w stylu: „Przecież jesteś dorosła, masz swoje życie”. A potem pomyślałam, że dorosłość nie zawsze oznacza pójście wyłącznie swoją drogą. Wielu z nas przez całe życie towarzyszy głos matki – realnie albo tylko w głowie.

Stwierdziłam, że to dobry pomysł na tekst. Chciałam sprawdzić, jak relacje z matkami wpływają na nasze dorosłe życie. Bohaterki znalazłam bez trudu, a po publikacji reportażu w „Wysokich Obcasach” w listopadzie 2021 roku zaczęły się do mnie odzywać kolejne osoby, chętne, by opowiedzieć swoje historie. Do niektórych dotarłam sama lub z pomocą przyjaciół i znajomych.

Jestem ogromnie wdzięczna moim rozmówcom za to, jak głęboko wpuścili mnie w swoje życie i jak mocno się przede mną otworzyli. Wiem, że dla wielu przywoływanie wspomnień było bardzo trudne.

Niektórzy podczas rozmowy ze mną przypominali sobie różne zdarzenia albo uświadamiali sobie pewne fakty. Słuchanie i opisywanie tych historii pozwoliło mi też zajrzeć w głąb siebie.

Po zgromadzeniu całego materiału podzieliłam go na części, które odpowiadają poszczególnym rozdziałom książki: *Podporządkowanie, Unieważnianie, Brak, Objawy, Zamiana ról, Zaburzenia* oraz *Korzenie i skrzydła*. Można je czytać w dowolnej kolejności, każdy zamyka rozmowa z ekspertką – psycholożką i certyfikowaną psychoterapeutką Iwoną Michalak-Jędrzejczak, która nie tylko jest autorką zamieszczonych tu komentarzy, ale też była wielkim wsparciem podczas całego procesu powstawania książki.

Wiele z zamieszczonych tu opowieści jest smutnych, liczebnie przewyższają te pozytywne. Mam jednak nadzieję, że ich przestanie nie zdominuje ogólnego wydźwięku tej książki.

Opisane w niej doświadczenia być może niektórych zaborą w podróż do własnego dzieciństwa i pozwolą dostrzec różne aspekty obecnego życia, dla innych mogą okazać się ciekawe w kontekście bycia rodzicem.

Część osób poprosiła o zmianę imienia lub niewielkich detali, które mogłyby pozwolić na ich identyfikację. Wszystkie historie zostały zautoryzowane.

# Podporządkowanie

## TO JEST MOJE

Sześćdziesięciodwuletnia Ewa opowiada:

Czcij ojca swego i matkę swoją – wydawało mi się, że tak musi być. Byłam tak wychowana, że mama jest najważniejsza. Zostałam przyporządkowana swojej uległości wobec niej.

Matka ma osiemdziesiąt trzy lata. Mieszkam z nią od trzydziestu lat. Moja córka się wyprowadziła, syn rzadko wychodzi ze swojego pokoju. Wiem, że to niezdrowe, ale wydaje mi się, że boi się kontaktu z babcią. Oboje tak mamy.

Kiedy mama pojechała na pięć tygodni na zabiegi rehabilitacyjne, nie wiedziałam, co ze sobą zrobić. Planowałam generalne porządki, ale nic mi nie szło. Brakowało mi bata, mówienia: „O, tu dobrze”. Chociaż ciągle narzekam, że się wtrąca, okazało się, że muszę mieć kogoś, kto mną dyryguje.

Gdy zamieszkałam u rodziców po rozwodzie, dzieci były małe. Mama sztorcowała mnie, że jestem dla nich za łagodna i że nie będę karne. Krzyczałam czasem na nie na pokaz, żeby nie mówiła, że sobie nie radzę. Uprzedzałam je: „Będzie

pokazówka". Takich sytuacji, kiedy robiłam coś wbrew sobie, byle tylko zyskać jej aprobatę, było więcej.

Rozmawiając ze sobą, przekrzykiwałyśmy się. Nigdy mnie nie słuchała. Nie czułam się akceptowana.

Robię wszystko, żeby umilić jej czas.

Dwa lata po tym, jak zamieszkałam z dziećmi u rodziców, tata zmarł na raka. Osiem lat później mama wyszła drugi raz za mąż. Wyprowadziła się poza miasto, do swojego nowego partnera. Byłam u niej co tydzień, a jeśli nie jechałam, to szukałam czegoś, co by mogło się jej przydać. Kupiłam ładniejsze firanki, zmieniłam wystrój w jej pokoju, a kiedy matka powiedziała, że chłodno jej w koszuli nocnej, biegałam po sklepach za szlafrokiem. To taka radość, gdy widzę jej zadowolenie. Mam poczucie, że jak będzie szczęśliwa, to będzie mnie bardziej kochać.

Często mówi: „Przecież ty wiesz, co mi smakuje”, „Przecież ty wiesz, jak powinnaś się ubrać”. W tego typu stwierdzeniach jest założenie, że bez jej mówienia zrobię wszystko, czego oczekuje. Chęć zadowolenia jej jest silniejsza ode mnie. Ale powolutku z tego wychodzę. Myślałam, że pójdę na terapię, wezmę tabletki i w trzy miesiące będzie po sprawie. Leczę się od trzech lat.

Mam cztery siostry, ale wszystko zawsze się rozgrywało między mną a mamą. One w tym nie uczestniczyły. Jedynie kiedy matka mieszkała ze swoim nowym mężem, dzieliłyśmy się sprzątnaniem – co sobotę jeździła jedna z nas. Ale i tak pojawiałam się u niej, nawet jak nie wypadła moja kolej. Dzwoniła i mówiła: „Może być upiekła ciasto? Wiesz, jakie lubię”. Więc piekłam i jechałam.

Gdy zamiast odwiedzić ją w sobotę, spotkałam się z koleżankami, cały kolejny tydzień miałam do łufu. Tak źle się czułam. A kiedy któregoś razu powiedziała, że umyła okna, miałam do siebie jeszcze większe pretensje, bo to przecież moja robota.



Po śmierci drugiego męża wróciła do siebie i znów mieszkamy razem. Nie mam intymności ani swobody, nawet w takich podstawowych kwestiach jak strój. „W co ty się ubrałaś? Już byś to wyrzuciła”, mówi na przykład. Przed terapią bym się przebrała tak, jak chciała. Teraz staram się nie reagować.

Gdy po rozwodzie wróciłam do rodzinnego miasta, na rynku pracy była trudna sytuacja. Siostra miała sklep i mama stwierdziła, że najlepiej mi będzie u niej. Gniłam tam przez dwadzieścia lat. Nie miałam ambicji być ekspedientką, ale matka tyle mi nadawała, że poszłam tam dla świętego spokoju. Osoby takie jak moja mama chyba myślą, że jesteśmy ich przedłużeniem. Że robią nam przysługę, kiedy nam powiedzą to czy tamto.

Zaczęłam się uczyć szyć na maszynie. Przerabiałam sobie różne rzeczy, nieźle mi wychodziło. Mamie to bardzo przeszkadzało, narzekała, że za głośno. Kiedy wzięłam maszynę z kuchni do swojego pokoju, pytała: „Masz jakąś chałupniczą robotę, że tak ciągle szyjesz?”.

Ostatnio wymyśliła, że upieczemy na niedzielę ciasto. Takie z kilkoma warstwami. Mówię: „Chętnie to z tobą zrobię, ale nie wiem, czy się uda”. A ona na to: „Jak ci się nie chce, to na pewno się nie uda”. Powinam to olać, tyle że nie potrafię. Gdyby powiedziała mi coś takiego córka, to bym się zaczęła z nią śmiać i wygłupiać, ale od mamy takie słowa zawsze bolą.

Często nie wierzę, że coś się uda. Nie wierzę w siebie i zdarza się, że sama o sobie mówię źle. Jedna z siostr zwróciła mi uwagę, żebym nie robiła tego przy jej dzieciach, bo potem właśnie tak mnie zapamiętają – jako ciotkę, której nigdy nic nie wychodzi.

Miałam taki okres w życiu, że się cieszyłam, jeśli komuś dosrałam. To mi przynosiło ulgę. Miałam satysfakcję, że zachowuję się, jak moja mama i jedna z sióstr. Podziwiałam osoby, które na wszystko mają odpowiedź. Ale udało mi się z tego obudzić.

Prawie codziennie są sytuacje, że mama mnie pilnuje. Wychodzę na zakupy, spotkam kogoś, wracam, zostawiam siatki, mówię, że jeszcze muszę wyjść. Od razu w jej głosie jest pretensja: „Ale ty wychodzisz tak sobie pochodzić czy na zakupy?”. A ja sobie myślę: „Do jasnej choinki, wychodzę po to, żeby wyjść”. Oczywiście jej tego nie mówię. Tłumaczę, że czegoś zapomniałam i muszę jeszcze raz iść do sklepu.

Przez całe życie czułam, że jestem u niej na łasce, że powinnam być wdzięczna za to, że mam gdzie mieszkać. Ostatnio się zorientowałam, że przez ten cały czas zawsze musiałam mieć coś swojego. Nigdy nie nazywałam tego tajemnicą, to był taki instynkt, że niektóre sprawy muszę zatrzymać dla siebie. Że to jest moje.

## Rak

To było w czasie, gdy matka mieszkała u swojego drugiego męża. Złamała kręgosłup i córki na zmianę jeździły do niej spać, żeby pomagać w nocy, gdyby potrzebowała pójść do toalety. Ale to Ewa ciągle czuła parcie na pęcherz, wstawała po kilka razy, a raz zauważyła w moczu krew. Już wtedy nie miesiączkowała.

Poszła do lekarza, ale nie powiedziała mu o krwi. Zapomniała.

– Mam wyjątkową zdolność chowania trudnych rzeczy z tyłu głowy – mówi.

Podczas wizyty wspomniała tylko o problemach z oddawaniem moczu i o tym, że boli ją pęcherz, na przykład gdy siada w tramwaju. W pracy chodziła co dwie godziny do toalety. Czuła się winna, uważała, że pracownik nie powinien tak często wychodzić.

To, że tamtej nocy zobaczyła w moczu krew, przypomniało jej się dopiero, gdy leżała w szpitalu i jedna z kobiet w sali opowiadała, że krwawiła.

Ewa nie powiedziała matce ani o brodawczaku, ani o operacji.

– Uważałam, że to byłoby użalanie się nad sobą. Ona ciągle była chora, a to serce, a to kręgosłup. Powtarzała, że jej córki są za młode, żeby chorować. Tylko ona miała prawo – opowiada. – Kiedy mówiłam, że idę do ginekologa, słyszałam: „Ciągle chodzicie, a ja tyle lat nie byłam”. Tak, jakbyśmy wymyślały sobie dolegliwości, żeby z nią rywalizować, która ma gorzej.

Kilka lat wcześniej na raka chorował syn Ewy. Była z nim w szpitalu, a matka wydzwaniwała z wyrzutami, że ciągle u niego siedzi.

– Oczekiwała, że przyjadę do niej. Nie wiem, po co. Dla towarzysstwa – stwierdza.

O raku pęcherza powiedziała tylko córce. W szpitalu modliła się, żeby mama nie zadzwoniła do niej akurat w trakcie pobytu.

– Siostra, u której pracowałam, musiała jej powiedzieć, że wzięłam dwa dni urlopu. Spytała, czy w takim razie do niej przyjadę, mieszkała wtedy ze swoim drugim mężem. Wykręciłam się, że nie ma mnie w Poznaniu, ale ona umie wyciągnąć z człowieka wszystko – twierdzi Ewa. – W końcu przyznałam, że jestem w szpitalu na badaniach. Później już nie wracała do tematu, nie zapytała o wyniki. Zero zainteresowania.

Trzy lata później ginekolożka wykryła u Ewy guza na jajniku. Wtedy mieszkała znowu razem z matką, bo mąż matki zmarł. Tym razem też postanowiła nie mówić jej o chorobie.

– W bardzo ciężkich sytuacjach staram się dawać samej sobie czas i uwagę – wyznaje. – Okazało się, że guz jest za duży, żeby usunąć go laparoskopowo, w grę wchodził tylko skalpel. Biłam się z myślami, martwiłam się, jak przebiegnie operacja, co ze mną będzie. I nagle popsuta się lodówka. Mama była tym tak przejęta, że nie zauważyła we mnie żadnej zmiany. Chodziła za mną i powtarzała, że musimy jechać kupić nową. Tłumaczyłam, że nie mam do tego głowy, ale ona cały czas swoje. W końcu wykrzyczałam: „Dla ciebie najważniejsza jest lodówka, a dla mnie to, że mam raka!”. Jakoś jej to nie obeszło. Przyjechała siostra i pojechaliśmy we trzy do sklepu.

Blizna po operacji była duża, więc Ewa musiała zostać na oddziale kilka dni dłużej. Z każdą kolejną dobą narastał w niej strach przed powrotem do domu. Postanowiła skorzystać z konsultacji ze szpitalną psycholożką.

– Jak ja się wtedy poryczałam – opowiada. – To była ulga i takie oczyszczenie, bo nie umiem płakać. Ale pytania psycholożki spowodowały, że się rozkleiłam. Powiedziała, żebym nie bała się mamy, tylko po powrocie poprosiła, żeby pozwoliła mi spokojnie poczekać na wynik i dowiedzieć się, czy to rak złośliwy, czy nie.

Ze szpitala przywiózł Ewę syn. Już od progu usłyszała: „No tak, żeby córka matce nie powiedziała”. Ewa nie wie, co miała na myśli. Sytuacja z lodówką była trzy tygodnie przed operacją, potem miała wizytę u anestezjologa, badania. Matka o wszystkim wiedziała, bo gdy Ewa wychodzi z domu, zawsze mówi, dokąd idzie. Słyszac te wyrzuty, wzięła głęboki oddech i zgodnie z instrukcją psycholożki poprosiła o czas na regenerację. Choć nigdy się z matką nie dotykają, położyła jej łagodnie rękę na ramieniu i zapewniła, że o wszystkim porozmawiają na spokojnie, gdy dojdzie do siebie i będzie znała wynik badania. Matka nic nie odpowiedziała, ale w kolejnych dniach Ewa nie czuła spokoju. Słyszała chrząkania, widziała spojrzenia.

– Nadmiernie to wszystko analizuję i to jest mój problem. Wiem, że miała do mnie pretensję, ale nie wiem, o co jej chodziło – mówi. – Tata zmarł na raka, moja siostrzenica też. Siostra ma raka. A ja czułam, że nie mam prawa być chora.

Wśród poszpitalnych zaleceń Ewy było oszczędzanie się. Ale gdy kilka dni po powrocie do domu matka wyciągnęła odkurzacza, stwierdziła, że nie może pozwolić starszej kobiecie sprzątać. Córki i syna akurat wtedy nie było. Wiedziała, że jeśli nie zrobi tego, co powinna, matka przy najbliższej okazji pożali się na nią rodzinie. Wielokrotnie opowiadała pozostałym córkom, że Ewa jest niepomocna, że nie ma z niej pożytku, że to przez nią tak źle się czuje.

– One dopiero po jakimś czasie poszły po rozum do głowy, wcześniej jej wierzyły. A ja czułam się winna, że tam mieszkam i nic dla mamy nie robię. Pozwalałam sobie to wszystko wmawiać – wyznaje Ewa. – Wydawało mi się, że naprawdę jestem zła i że nie powinnam żyć. Po jednej z takich kłótni po raz kolejny chciałam sobie zrobić krzywdę. Córkę, z którą dzieliłam pokój, zaniepokoiło, że mam w szafce przy łóżku tyle tabletek. Dzisiaj staram się nie robić żadnych zapasów, boję się leków.

W zeszłym roku okazało się, że Ewa ma wznowę raka pęcherza. Tym razem żeby uniknąć pretensji, zdecydowała się powiedzieć mamie. Zbierała się kilka tygodni, robiła podchody – a to przy gotowaniu obiadu, a to przy śniadaniu. Za każdym razem rezygnowała, nie chciało jej to przejść przez gardło. W końcu wybrała moment odwiedzin siostry i szwagra. Przyjechali w niedzielę, zwykle z nimi nie siada, bo kiedy rozmawiają z matką, ma czas dla siebie. Tym razem dołączyła do nich. Powiedziała, że znowu idzie do szpitala na operację, ale od razu zaznaczyła, że nie chce rozwijać tematu. Matka próbowała ją wieczorem jeszcze podpytywać. Najpierw Ewa odpowiadała wymijająco, ale potem stwierdziła, że skoro mama sama inicjuje rozmowę, to co tam, mogą pogadać.

– Powiedziałam, że znowu mam coś na pęcherzu, nie nazywałam tego po imieniu. A ona zaczęła opowiadać o swojej koleżance, która zmarła na tego samego raka. Nie wyczułam w jej głosie ani zainteresowania mną, ani wsparcia – wspomina.

## Przetwory

Lato to dla Ewy czas pomidorów. Lubi kupić dziesięć – piętnaście kilo i kłaść je w słoiki. Odpływa wtedy myślami. Cieszy się też, że sprawi radość siostrom.

– Widziałam ich błysk w oku, jak ostatnio poszłam do nich z koszykiem – opowiada.

Teraz jednak przetwory robi już tylko po kryjomu, żeby uniknąć komentarzy. Matka ostatnim razem przyszła i zaczęła narzekać: „A dla kogo ty tyle tego kładziesz? Nie masz nic innego do roboty?”.

– Zanim kupię pomidory, długo się zastanawiam. Potem idę do domu ze strachem i czekam na moment, kiedy matki nie będzie w domu – mówi.

## Rozwód

Ewa wyszła za mąż za mężczyznę, który kompletnie nie podobał się matce. Wyprowadziła się do niego, do małej miejscowości i urodziła dwoje dzieci. Gdy jej mówił, że są po ślubie kościelnym i musi z nim spać, pokornie zaciskała zęby. Nie mówiło się wtedy o depresji poporodowej, ale Ewa postanowiła pójść do psychologa. Martwiło ją, że czuje taką niechęć do męża, że na myśl o seksie cała drętwieje. Liczyła, że usłyszy, że tak czasem bywa, że jej przejdzie, że może dostanie pomoc. Usłyszała, że każdy mężczyzna tego potrzebuje. Przez wiele lat nie poszła potem do psychologa.

Po dziesięciu latach Wiesiek chciał się rozwieść. Chodziło mu o oziębłość Ewy. Formalności trwały długo, na pierwszej rozprawie nie dostał rozwodu. Kamuflowali się skutecznie. W końcu to on poinformował matkę Ewy, że się rozstają.

– Nie chciałam jej mówić jak najdłużej się dało. Jak coś jest dla mnie bardzo ważne, chcę, żeby jak najmniej osób o tym wiedziało – mówi Ewa.

Twierdzi, że nie chciała matce robić przykrości rozwodem. Nie chciała też dać jej satysfakcji, bo przecież matka nigdy nie akceptowała Wieska, więc wychodziło na to, że miała rację co do ich związku.

– Było mi wstyd przed mamą – wyznaje Ewa. – Rozwód był jak potwierdzenie, że źle wybrałam. Może też bałam się usłyszeć: „A mówi-

łam ci...”. Często to powtarzała, gdy w czymś jej nie posłuchałam i źle wyszło. Starłam się potem nigdy nie używać tego zwrotu w stosunku do moich dzieci, bo wiem, jak działał na mnie. Jakbym nie mogła niczego zrobić źle.

Gdy na pierwszej rozprawie Wiesiek nie dostał rozwodu, przyjechał do nich ze swoją matką.

– Miałam rozmawiać o tym, że Wiesiek chce rozwodu, bo za wiele wymaga ode mnie w łóżku? To było dla mnie nie do pomyślenia, żeby te rzeczy wyciągać przy naszych matkach – mówi.

Jej mama, gdy już wiedziała o całej sprawie, postanowiła znaleźć córce adwokata. Ewa była zła, ale machnęła ręką, znowu dla świętego spokoju. Dla niej relacja z adwokatem była kolejną niezręcznością – jeszcze jedna osoba, której będzie musiała mówić o tak intymnych rzeczach. A potem spóźnił się na rozprawę i rozwód odbył się i tak bez niego.

## Królik

Dopóki mieszkała z nimi Basia, córka Ewy, dzieliły pokój we dwie. Wieczorami potrafiły przegadać kilka godzin. Miały sprawy, które pozostawały tylko między nimi. Potem w kłótniach Ewa często słyszała od matki, że mają nie wiadomo jakie tajemnice.

– A może u mnie w podświadomości tak jest, że muszę mieć jakieś sekrety? – zastanawia się Ewa.

W liceum Basia zaczęła chodzić na imprezy, a Ewa kryła ją przed babcią. O drugiej trzydziści, bo o tej porze zawsze odwoził córkę przyjaciel, Ewa skradała się do drzwi i wpuszczała Basię, a potem obie przemykały do pokoju. Ewa cieszyła się z tych wyjść, bo wcześniej Basia mocno się izolowała.

– Waga ciężka – tłumaczy. – Mama do dziś ją gnębi, że jest taka gruba. Jak coś jej dolegało, zawsze powtarzała, że to przez tuszę.





# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

# Matka: więź na dobre i na złe

Matka, mama, mamusia, mamunia albo jeszcze inaczej. Słów, jakimi ją nazywamy, bardziej lub mniej czule, jest mnóstwo. Bo — na dobre czy na złe — ona jest najważniejsza. Choćby dlatego, że to z nią tworzymy naszą pierwszą relację. Biologiczną i społeczną. Z konsekwencjami, które ciągną się za nami przez całe życie.

Jeśli relacja matki i dziecka jest prawidłowa, nie za bliska i nie za daleka, daje mu możliwość, by harmonijnie wzrastać, usamodzielniać się i wychodzić ze zmagania z życiem obronną ręką. Taka matka, nawet wtedy, gdy już jej z nami nie ma, zawsze daje wsparcie. Jeżeli jednak coś w układzie matka – córka czy matka – syn zostanie mocno zaburzone, będzie nam trudniej. Taka niezdrowa relacja wymaga przepracowania, byśmy mogli wziąć odpowiedzialność za siebie i zacząć żyć własnym życiem. Tylko czy to możliwe, zwłaszcza jeśli czujemy do matki złość i obwiniamy ją za to, jaka była w przeszłości? A co, jeżeli nie respektuje granic, które próbujemy stawiać? Czy w ogóle warto odbudowywać taką więź?

## Poznaj prawdziwe historie o relacjach dorosłych dzieci z ich matkami. Może któraś z nich przemówi właśnie do Ciebie?

---

Książka zawiera komentarz **Iwony Michalak-Jędrzejczak**  
— psycholożki i psychoterapeutki

---

OSOBOWOŚĆ DNOWA

Księgarnia internetowa:  
**sensus.pl**

**sensus**

Sprawdź najnowsze promocje:  
● <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
● <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
● <http://sensus.pl/nowosci>

ebook dostępny na:  
**ebookpoint**

ISBN 978-83-289-0986-1



9 788328 909861

cena: 49,90 zł