

FRAGMENT

BETHANY
WEBSTER



ODKRYWANIE
WEWNĘTRZNEJ MATKI

BETHANY WEBSTER

ODKRYWANIE
WEWNĘTRZNEJ MATKI

JAK ULECZYĆ MATCZYNĄ RANĘ
I SIĘGNAĆ PO WŁASNĄ SIŁĘ

PRZEŁOŻYŁY
AGNIESZKA JADWIGA KISIEL
MAŁGORZATA KALINOWSKA



Spis treści

Wprowadzenie	14
Matczyna rana jako forma kulturowej i rodzinnej traumy specyficzna dla ludzi żyjących w patriarchacie	18
Rozdział 1	
Czym jest matczyna rana?	24
Matczyną ranę leczy się na poziomie córki	31
Koszt unikania matczynej rany	32
Co zyskujemy, lecząc matczyną ranę	33
Złość, wstyd i wina	35
Leczenie matczynej rany nie polega na obwinianiu twojej matki	36
Patriarchat jako przyczyna matczynej rany	37
Macierzyństwo i matczyna rana	38
Matczyna rana należy do wszystkich kobiet	42
Nieświadoma, nierozpoznana, tabu	43
Rozdział 2	
Jak przejawia się matczyna rana	48
Wyparcie, męczeństwo i roszczeniowość	51
Przymus leczenia matki	55
Wstyd, wina i izolacja	55
Tworzenie „fałszywej siebie” w dzieciństwie	58
Tragedia dobrych dziewczynek i sparentyfikowanych córek	60
Rozdział 3	
Dynamika władzy w matczynej ranie	70
Śmiertelne założenie	76
Matczyna furia i manipulacja	76
Rozpoznawanie manipulacji	84
Poczucie długu	85
Kiedy współczucie dla matki trzyma cię w miejscu	93

Rozdział 4

Co podtrzymuje matczyną ranę i dlaczego ona nie znika?	100
Zaprzeczanie, „twardość” i pogarda dla uczuć	102
Kłamstwo o niższości kobiet	104
„Ja to wytrzymałam, więc ty też możesz. Czemu miałabym ci cokolwiek ułatwiać?”	105
Idealizacja matki, która poniża dzieci	106
Stereotyp „robotnic emocjonalnych”	106
Nasz system fizjologiczny	113
Podtrzymywanie „tradycji”, pomimo cierpienia, które wywołuje	114
Dezorganizacja: przejście od osłabienia kobiet do kobiecej indywidualności	118

Rozdział 5

Matczyna luka	120
Czym jest matczyna luka?	124
Czego dziecko naprawdę potrzebuje od matki?	125
Dziesięć Twarzy Matki	125
Patriarchat i zbiorowe dziedzictwo krzywdy i zaniedbania	128
Trzy aspekty radzenia sobie z matczyną luką	130
Jasność umysłu	130
Proces emocjonalny: dopuszczenie pierwotnego bólu, którego nie czułyśmy jako dzieci	131
Integracja fizyczna	132
Role, fantazje i maski: jak kompensujemy sobie matczyną lukę	133
Role w rodzinie	133
Przykrywki: „wszystko jest w porządku”	134
Przykłady matczynej luki:	135
Karen	135
Jennifer	136
Alix	137
Co jest nam potrzebne?	138

Rozdział 6

Znaki, że musisz coś zmienić 140

Jakie są objawy matczynej rany? Dlaczego trudno je dostrzec?	
I dlaczego stawiamy im opór, gdy je zauważymy?	144
Częste motywy	144
Mechanizmy matczynej rany	147

Rozdział 7

Przerwanie matczynej linii i koszt stania się prawdziwą 152

Nasza kultura zawsze była wrogo nastawiona do koncepcji kobiety jako prawdziwie odrębnej jednostki.	160
Pragnienie prawdy i pragnienie matki	161
Stwórz bezpieczne miejsce dla tęsknoty za swoją matką	165
Aby nauczyć się biegle mówić „burzącą prawdę”, powinniśmy wyćwiczyć w sobie dystans w dwóch obszarach	166

Rozdział 8

Granice 174

Pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa we własnej skórze	178
Stary Paradigmat: Posłuszeństwo wobec innych = akceptacja	179
Zdrowe granice: wewnętrzna suwerenność	179
Współczucie oraz silne granice	180
Leczenie syndromu dobrej dziewczynki	182
Wyznaczanie granic przy braku niezależności finansowej	183
Ostateczna granica: odmowa kontaktu	188
Co może doprowadzić do rozdzielenia?	188
Odmowa kontaktu jako pas startowy w stronę własnej siły	191
Odseparowane córki jako duchowe wojowniczk	192

Rozdział 9

Tabu kwestionowania matki 194

Matka Śmierć i Matka Apokalipsa	196
---------------------------------	-----

Rozdział 10

Rezygnacja z nierealnego marzenia 206

Starania, wysiłki, walka i zmaganie: ból z powodu podtrzymywania nierealnego marzenia	211
---	-----

Rozdział 11	
Świadomość odpowiedzialności	220
Leczenie Wewnętrznego Rozłamu	230
Rozdział 12	
Żałoba	232
Poczucie bezpieczeństwa w oryginalności i sięgnięcie po niezależność	243
Jak urzeczywistniać to w codziennym życiu?	244
Żałoba jako wyraz prawa do samej siebie	245
Rozdział 13	
Odkrywanie wewnętrznej matki	250
Emocjonalne wyzwalacze a wewnętrzna uczciwość jako źródło prawdziwego poczucia bezpieczeństwa	260
Cudowna moc „obecności obok bólu”	261
Filary wewnętrznego matkowania	262
Twoja wewnętrzna matka	264
Wewnętrzna więź, która gruntownie zmieni twoje życie	265
Jak pielęgnować „wystarczająco dobrą” wewnętrzną matkę	266
Tworzenie bezpiecznego wewnętrznego środowiska dla rozwoju wewnętrznego dziecka	268
Odkrywanie i ucieleśnianie swojej niezniszczalnej dobroci	268
Rozdział 14	
Życie poza matczyną raną	274
Surfowanie na leczących falach	279
Pozwolenie sobie na prawdę	280
Czy wyjdiesz na przód?	284
Stąpanie po krawędzi między łagodnością a walecznością	288
Konkluzja	
Nowa kobieta: koniec z niańczeniem innych i pogodzenie się z własną mocą	290
Dodatek	304
Podziękowania	314
Bibliografia	316

DEDYKUJĘ TĘ KSIĄŻKĘ WSZYSTKIM KOBIETOM,
KTÓRE PRAGNĄ UCIELEŚNIAĆ PRAWDĘ O SOBIE,
PRZERWAĆ ZAMKNIĘTE KOŁO RODZINNEJ
TRAUMY I PEŁNIEJ WYRAŻAĆ SWÓJ POTENCJAŁ.
LECZĄC SVOJE BOLESNE ZRANIENIA
NA POZIOMIE OSOBISTYM I ZBIOROWYM,
UMOŻLIWIAMY ZAISTNIENIE KOBIECEJ MOCY
W ŚWIECIE.

MAM NADZIEJĘ, ŻE POCZUJESZ, JAK WSZYSTKIE
ODWAŻNE KOBIETY CIĘ WSPIERAJĄ,
KIBICUJĄC CI POPRZECZ CZAS I PRZESTRZEŃ.

*Pewnego dnia odkryłaś,
co musisz zrobić, i zaczęłaś to,
choć głosy dookoła
wciąż wykrzykiwały
swoje złe rady,
choć cały dom
zaczął drżeć
i choć wciąż czułaś stary ciężar u nogi.
„Napraw moje życie!”
krzyczał każdy głos.
Ale ty się nie zatrzymałaś.
Wiedziałaś, co musisz robić,
choć sztywne palce wiatru
szarpały fundamenty,
choć głosy zawodziły straszliwie.
W końcu już było późno,
była noc mroczna,
a droga zawałona gałęziami, gałazami.
Ale z każdym krokiem
zostawiałaś głosy za sobą,
a gwiazdy zaczynały płonąć
przez zasłony chmur
i pojawił się nowy głos,
który powoli rozpoznawałaś
jako własny –
dotrzymywał ci towarzystwa,
gdy wędrowałaś coraz dalej w świat,
zdecydowana urzeczywistnić
jedyną rzecz, którą możesz zrobić,
ocalić jedyne życie, jakie możesz ocalić¹.*

Mary Oliver, *Podróż*

1 Oliver M., *The Journey* [w:] *Dream Work*, New York: The Atlantic Monthly Press 1986, s. 47. Jeśli nie zaznaczono inaczej, wiersze i fragmenty innych dzieł obcojęzycznych są w przekładzie Agnieszki Jadwigi Kisiel (przyp. red.).

OD AUTORKI

Pamięć i percepcja to zjawiska subiektywne, zakorzenione w doświadczeniu osoby obserwującej.

Zawarte w tej książce przykłady oparłam na wydarzeniach z mojego dzieciństwa, na tym, jak postrzegałam opisywanych w niej ludzi, a także na tym, co sądzę o ich wpływie na moje dorosłe życie.

Dołożyłam wszelkich starań, by przedstawić wspomnienia ludzi i wydarzeń w sposób rzetelny i uczciwy. Chcę podkreślić, że nie mają one być stwierdzeniem faktów, a jedynie opisem moich własnych opinii i obserwacji.

WPROWADZENIE

Już od wczesnego dzieciństwa czułam, że coś jest nie tak w mojej relacji z matką, ale instynktownie próbowałam radzić sobie z tym uczuciem, przyjmując cichą i pokorną postawę, adekwatną do roli grzecznej dziewczynki. Kiedy miałam dziewiętnaście lat, objawy stały się na tyle silne, że zwróciłam się po profesjonalną pomoc. Miałam szczęście, ponieważ spotkało mnie coś rzadkiego – rozpoczęłam trwającą dekady podróż w asyście terapeutki, która specjalizuje się w głębokiej terapii relacyjnej. Ta podróż wciąż trwa. Z początku unikałam kwestii dotyczących relacji z matką; chciałam jedynie dotrzeć do korzeni mojego cierpienia, które przez lata wydawało mi się zupełnie niezrozumiałe. Tydzień za tygodniem, rok za rokiem, dekada za dekadą odkrywałam wciąż nowe punkty widzenia i powiązania, doświadczałam przełomów, o których nigdy nie czytałam w żadnych dostępnych mi źródłach na temat rozwoju osobistego, psychologii czy samopomocy.

W 2013 roku założyłam blog. Bardzo chciałam podzielić się tym wszystkim, co odkryłam na temat matczynej rany. Wydawało mi się, że nikt o niej nie mówi, chciałam więc pomóc innym kobietom, które – jak ja – miały problem ze zidentyfikowaniem źródeł swoich objawów. Moje wpisy niemal od razu rozeszły się po świecie i wkrótce zaczęły napływać do mnie e-maile od kobiet, które chciały podzielić się własnymi historiami. Chciały też podziękować mi za wyrażenie tego, o czym one same nie potrafiły mówić, bo brakowało im albo słów, albo odwagi.

Towarzyszyły temu liczne synchroniczności. Kilka miesięcy później wykupiłam podróż do Hiszpanii na długo oczekiwane

wakacje. Następnego dnia dostałam e-mail od nauczycielki z Barcelony, która chciała przetłumaczyć jeden z moich artykułów, żeby wykorzystać go na warsztatach dla kobiet. Odpisałam jej, że w tym czasie akurat będę w Barcelonie i że mogę wygłosić na ten temat prelekcję. Wyszło na to, że w ciągu jednego weekendu poprowadziłam dwa warsztaty, oba miały pełne obłożenie. Moja nowa znajoma przedstawiła mnie swoim znajomym z Europy i wkrótce znów przyjechałam do Hiszpanii, tym razem na tournée z Barcelony do Bilbao, Madrytu, Valladolid i innych miast. Na moje warsztaty przyjeżdżały kobiety z całej Europy. Zanim się obejrzałam, już siedziałam w angielskim pociągu, z planem wystąpień w Londynie, Totnes, Frome czy Nottingham. Potem zaczęły napływać zaproszenia z Budapesztu, Berlina, Włoch, Wiednia, Chorwacji, Belgii, Polski, Holandii, Austrii, i jeszcze dalej – z Indii, Bali, Japonii, Tajlandii.

W każdym mieście zawsze wchodziłam do pomieszczenia pełnego kobiet. Zaciekawionych, zestresowanych, szukających kontaktu z innymi kobietami oraz pragnących uleczyć matczyną ranę. Bardzo różnych kobiet – kierowniczek firm, terapeutek, wykładowczyń, niepracujących matek, studentek, babć, przedsiębiorczyń, milenialek. Na koniec każdego spotkania ten początkowy ciężar zmieniał się w niesamowitą lekkość, we wrażenie otwartej przestrzeni, wrażenie niemal naelektryzowanego powietrza. Byłam oczarowana głębią więzi, które powstawały tak szybko między uczestniczkami wspólnie eksplorującymi ten do tej pory utajony i obłożony tabu problem.

Tego samego roku wracałam do domu z konferencji poświęconej sprawom kobiet i byłam sfrustrowana tym, jak płytka okazała się tamtejsza dyskusja. Zrozumiałam, że matczyzna rana tkwi głęboko, ukryta pod samym naszym nosem, i wciąż jest omijana, nawet przez te z nas, które osiągnęły szczyty sukcesu. Swoje przemyślenia zawarłam w eseju *Why It's Crucial for Women to Heal the Mother Wound* [Dlaczego uleczenie matczynej rany jest dla kobiet tak ważne]. Przyczynił się on do poszerzenia społecznej świadomości istnienia tytułowej matczynej

rany, a termin ten zaczął pojawiać się w pisanych przez kobiety artykułach prasowych, w podcastach, warsztatach i mediach społecznościowych.

Chciałam napisać książkę o matczynej ranie, ale temat ten leżał na półce, podczas gdy ja rozwijałam firmę, wciąż podróżując, ucząc i pisząc. Wreszcie mogłam rzucić posadę administratorki na uczelni i skupić się w stu procentach na własnej pracy. Z czasem zaobserwowałam, że kobiety, które leczyły swoją matczyną ranę, były bardziej skłonne do przerywania *status quo* i zmiany swojej codzienności; miały przemożną potrzebę prawdy, autentyczności, chciały żyć na swoich warunkach. Spotykałam kobiety, które kończyły małżeństwa, rzucały pracę czy partnerów, bo przestały im dobrze służyć, a także kobiety, które zmieniały swoją sytuację od środka. W obu przypadkach inspirowały one innych ludzi, dając im energię i ulepsząc rzeczywistość.

Kiedy Trump doszedł do władzy, poczułam jeszcze silniejszą potrzebę pisania. Chciałam dotrzeć do większej liczby kobiet i opowiedzieć im o matczynej ranie, o jej związku z demonizacją patriarchy, o tym, jak ważne jest, byśmy ją leczyły. Pewnego ranka obudziłam się z przekonaniem, że nadszedł czas na wydanie książki. Jak najszybciej. Świat się zmieniał i potrzebował tego przekazu bardziej niż kiedykolwiek. Zamierzałam odpowiedzieć jednemu z wydawców, którzy się ze mną kontaktowali, chociaż nawet nie miałam agenta. Wszelki świat miał jednak inne plany: następnego dnia dostałam e-mail od kogoś, kto chciał tym agentem zostać. W rezultacie powstała publikacja, którą właśnie trzymasz w ręku.

Podsumowując, *Odkrywanie wewnętrznej matki* powstało w wyniku organicznego procesu poszukiwań, badań i mozolnej wewnętrznej pracy, który trwał dwadzieścia lat. To książka, którą sama chciałabym przeczytać na początku mojej drogi. Idealnie wpisuje się w *nasze czasy* – czasy, gdy globalne przebudzenie kobiet jest warunkiem ogólnego przetrwania. Podzielię się w niej własną historią, opowiem, jak odkryłam istnienie matczynej

rany, i opiszę narzędzia, których sama nadal używam, by sobie z nią radzić, i które pomogły tysiącom innych kobiet. Opiszę też przełomowe odkrycia, do jakich doszłam, odnajdując wewnętrzną matkę, a także własne wnioski na temat feminizmu, wielopokoleniowej traumy i ogólnego potencjału ludzkiego.

MATCZYNA RANA JAKO FORMA KULTUROWEJ
I RODZINNEJ TRAUMY SPECYFICZNA
DLA LUDZI ŻYJĄCYCH W PATRIARCHACIE

Matczyną ranę niosą w sobie zarówno kobiety, jak i mężczyźni. Przejawia się ona w różny sposób: osobisty, kulturowy, duchowy i globalny. Jest to problem w naszej kulturze tak powszechny, że powinny o nim istnieć całe serie publikacji; moja jest jedynie wprowadzeniem i koncentruje się głównie na jej osobistym wymiarze. Skupiam się w niej na tym, jaka jest matczyzna rana, gdy po raz pierwszy doświadczasz jej w sobie w sposób świadomy. Wierzę, że gdybyśmy wystarczająco wyleczyli matczyną ranę w indywidualnym życiu, stalibyśmy się jako społeczeństwo lepiej przygotowani do jej transformacji na zbiorowym poziomie. Książka ta nie mówi o winie matek, a o pokoleniowej i międzypokoleniowej odpowiedzialności. O tym, w jaki sposób kobiety powinny wziąć w posiadanie własną siłę i dzięki temu stworzyć równowagę, harmonię między istniejącymi w naszym świecie energiami: zdrową męskością i kobiecością.

Na przestrzeni lat po termin „matczyzna rana” sięgały różne autorki, jak na przykład Adrienne Rich czy Christiane Northrup. Nigdy jednak nie rozwinęły tego tematu; nie napisały, czym dokładnie ona jest i dlaczego wciąż stanowi zjawisko powszechnie dotykające kobiety na całym świecie. Chcę tutaj uzupełnić istotne braki w naszym rozumieniu psychologii kobiet oraz ich upodmiotowienia; szczegółowo zdefiniować matczyną ranę, wyjaśnić, jak przejawia się w życiu kobiet, oraz przedstawić kompleksową wizję i praktyczne wskazówki na temat jej leczenia.

Ukończyłam studia psychologiczne i pracuję jako trenerka, jednak nie jestem terapeutką czy specjalistką od traumy. Na końcu książki znajdziesz załącznik, w którym moja terapeutka Nicole Ditz opisuje sprawę bardziej specjalistycznie, poruszając również takie tematy jak funkcjonowanie mózgu czy złożona trauma rozwojowa.

W *Odkrywaniu wewnętrznej matki* poruszam kwestie interseksjonalności¹, płci kulturowej, seksualności, rasy, religii i innych kulturowych wektorów wyznaczających matczyną ranę. Bardzo ważnymi tematami pokrewnymi z materiałem poruszonym w tej książce są relacje synów z matczyną raną oraz wzorce interakcji między ojcami i córkami. Ich punkty wspólne z motywem matczynej rany zasługują na osobną, dogłębną analizę, na którą nie pozwala mi jednotomowa publikacja, ale zamierzam zająć się nią w przyszłości.

Aby zrobić to dobrze, muszę oczywiście przyznać, że moje doświadczenia ukształtowała uprzywilejowana pozycja wykształconej, białej kobiety z klasy średniej. Nasze życie odbywa się w konkretnych ramach i własne doświadczenia nie pozwalają mi wypowiadać się za wszystkich. Zdaję sobie sprawę, że przeżycia i tożsamość zawężają moją perspektywę i zdolność rozumienia. Dlatego przedstawiam tu własną historię jako jeden z przykładów i robię to, by otworzyć dyskusję, w nadziei, że rzuci ona światło na twoją, unikalną sytuację.

Piszę tę książkę jako biała kobieta, która korzystała z niezasłużonych przywilejów zapewnionych jej przez kolor skóry, czerpała z bolesnej spuścizny przodków, i która pracuje,

1 Interseksjonalność – pojęcie stworzone przez Kimberlé Crenshaw pod koniec lat osiemdziesiątych ubiegłego wieku. Według niego każda osoba funkcjonuje w sieci zależności, które wpływają na jej pozycję społeczną. Crenshaw opisała sytuację, w której ludzie należący do różnych mniejszościowych grup jednocześnie, doświadczają w związku z tym specyficznych, zwielokrotnionych form nierównego traktowania (dyskryminacji wielokrotnej). Interseksjonalność jest ważnym elementem współczesnego feminizmu (przyp. red.).

wewnętrznie i zewnętrznie, nad likwidacją rasizmu i systemów opresji. Jestem gotowa przyjąć za to pełną odpowiedzialność. Choć moje badania i rozmowy z tysiącami kobiet pokazują, że problem matczynej rany występuje w wielu różnych rasach i kulturach, to w wypadku wielu kobiet współtworzą ją i wzmacniają systemowy rasizm, dyskryminacja rasowa, trauma oraz inne zmienne.

Kiedy mówię o matczynej ranie w kontekście patriarchatu, mam na myśli wszechobecne kultury kapitalistyczne oparte na kolonizacji i niszczeniu Ziemi, które dominują większość współczesnego świata. W książce opisuję moją własną historię i spostrzeżenia. Chcę w niej jedynie dać przestrzeń dla głośnego chóru głosów kobiet z całego świata, należących do różnych ras, kultur i środowisk, które niechaj wybrzmia i wyrażą swoje doświadczenia matczynej rany.

Choć koncentruję się na kobietach, myślę, że każdy, kto przeczyta tę książkę, wyciągnie z niej coś wartościowego. Te z nas, które są matkami, zachęcam do lektury z perspektywy siebie samych *jako córek*, ponieważ to z tego punktu widzenia można uleczyć matczyną ranę. Rozumiejąc, jak cię wychowano i w jaki sposób to wychowanie na ciebie wpłynęło, możesz stać się lepszą matką i stworzyć mocniejsze, zdrowsze więzi ze swoimi dziećmi.

Niniejsza książka przechodzi ze sfery osobistej do sfery kulturowej, poczynając od dyskusji o tym, czym jest matczyna rana, jak się przejawia i jakie struktury i relacje władzy ją pogłębiają. Od tego punktu przechodzimy do procesu przetwarzania własnej rodzinnej traumy, do pracy nad sobą, której ten proces wymaga, i wreszcie do zmian, których możesz się spodziewać, wychodząc na drugą stronę. Każdy rozdział kończy się pytaniami do refleksji. Pomogą ci one odnieść przeczytany materiał do własnych doświadczeń. Jeśli po lekturze poczujesz się gotowa pogłębić swój proces gojenia, polecam moją stronę internetową, gdzie znajdziesz więcej zasobów i informacji.

W leczeniu matczynej rany nie chodzi tak naprawdę o nasze matki, lecz o to, by kobieta mogła bez wstydu przyjąć i zaakceptować siebie samą i swoje talenty. Chodzi o zwiększenie naszej zdolności do przemiany emocjonalnego bólu w świadomość i o przywrócenie równowagi, od stuleci zaburzanej przez patriariat. Dzięki temu nie będziemy się nieświadomie czuły jak zrozpaczone, porzucone dzieci i przestaniemy przelewać ten nieświadomy ból na otoczenie. Uzdrawienie matczynej rany pozwala na pełne miłości i czułości doświadczanie wewnętrznego dziecka i na uosobienie tej dobroczynnej kobiecej świadomości, która w wielu z nas pozostaje uśpiona. Leczenie międzypokoleniowe wymaga, abyśmy potrafiły stać się czymś, czego same nigdy nie dostałyśmy – kochającą obecnością, której same pragnęłyśmy, tą bezwarunkową, dobrą obecnością, która będzie z nami bez względu na wszystko. Musimy zrozumieć, że mamy w sobie niewykorzystany potencjał wspierania, po który zawsze możemy sięgnąć. Stajemy się nie tylko tą, która obejmuje, ale też tą, która jest obejmowana; tą, która pragnie, i tą, której się pragnie. Miejscem, gdzie narodzi się dla świata coś, czego do tej pory nigdy w nim nie było.

Co zyskujemy, lecząc matczyną ranę:

Nową wrażliwość na życie. Zamiast postrzegać je przez pryzmat uśmiercających etykiet i filtr traumatycznych projekcji, możemy dostrzec organiczne piękno, głębię i wartość życia wokół nas.

Integrację zamiast podzielenia. Łatwiej jest nam patrzeć na życie jak na zintegrowaną całość, jesteśmy wtedy bardziej świadome siebie. Połączenia stają się dla nas ważniejsze niż różnice. Te różnice, które widzimy, są mniej groźne. Stajemy się bardziej otwarte na opinie i informację zwrotną.

Zamieniamy impulsy wyzwajające w nas silne reakcje na możliwości. Nasze reakcje są wskazówką – pokazują nam, gdzie jest następna rana z przeszłości wymagająca uleczenia. Każdy wcześniej destabilizujący bodziec staje się, okazją by podjąć nowe decyzje, dokonać wyborów, których nie dokonaliśmy jako dzieci.

Odyskujemy ucieleśnioną wiedzę. Doświadczenie zmysłowe jest źródłem mądrości i wiedzy. Działamy na podstawie naszej wiedzy o sobie i uczymy się jej ufać. Przywracamy sobie decyzyjność w kwestii własnych doświadczeń. Uczymy się ufać swoim obserwacjom i intuicji.

Pozwalamy sobie na „bycie” zamiast na „działanie”. Ufamy naszej potrzebie odpoczynku, potrzebie ciszy, potrzebie oddechu. Dajemy sobie na to czas bez poczucia, że coś strasznego się stanie, jeśli na chwilę wstrzymamy się z produktywnością.

Przestajemy uprzedmiotawiać świat. Otwierając się emocjonalnie na nasze wewnętrzne, strauumatyzowane dziecko, otwieramy się emocjonalnie na innych. Czujemy więcej empatii, więcej łączności z gatunkami innymi niż ludzki – z samą Ziemią.

Cenimy to, co wrażliwe. Dostrzegając skalę krzywdy, jaką wyrządzono nam w dzieciństwie, dostrzegamy także wartość takich zjawisk jak złość czy żal. Przyjmujemy je, zamiast potępiać się za ich odczuwanie. Pragniemy odnowienia i odbudowy, niesionych przez te uczucia, a także jasności będącej zawsze ich następstwem.

Gojenie matczynej rany nie jest ani szybkie, ani łatwe, ani ładne. Jest to jednak prawdziwa droga do międzypokoleniowego uzdrowienia i transformacji, które są potrzebne, by zmienić losy przyszłych pokoleń. Lecząc ją, tworzymy lepszy świat dla siebie, naszych rodzin, naszych dzieci i dla samej Ziemi.

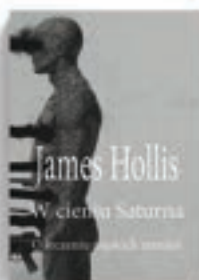
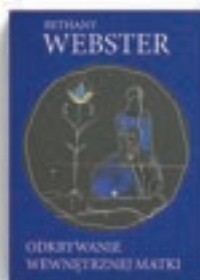
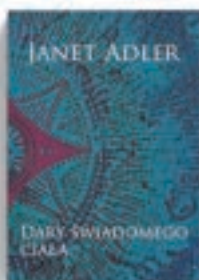
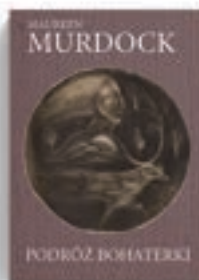
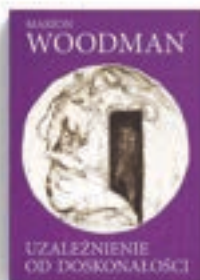
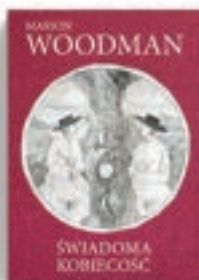


Bethany Webster – pisarka, psycholożka, wykładowczyni, trenerka rozwoju, absolwentka Holistic MBA. Ukończyła szkolenie Life Coaching prowadzone przez Joannę Lindenbaum. W toku rozwoju akademickiego zajmowała się badaniami z zakresu psychologii społecznej na styku ras, klas i tożsamości płciowej.

W roku 2013 zaczęła pisać blog o matczynej ranie, który bardzo szybko stał się źródłem inspiracji dla tysięcy czytelniczek i punktem wyjścia do napisania książki *Discovering the Inner Mother (Odkrywanie wewnętrznej matki)*, z niecierpliwością oczekiwaną przez kobiety z całego świata. Łączy w niej badania nad traumą międzypokoleniową, teorię feministyczną i psychologiczną, oraz doświadczenie osobistej przemiany. Autorka prowadzi warsztaty, konsultacje i wykłady w wielu krajach, dzieląc się swoją wiedzą i doświadczeniem. Pomaga kobietom leczyć międzypokoleniowe zranienia kobiecej linii i towarzyszy im w procesie upodmiotowienia i rozwoju. Jej praca oparta jest na długoterminowym, głębokim doświadczeniu własnej terapii relacyjnej.

Jej inspiracją są prace Audre Lorde, Marion Woodman, Jamesa Hollisa, Gabora Maté, Adrienne Rich, Racheli Cargle, Racheli Ricketts, bell hooks, Jeannie Zandi, Johna Bradshawa, Petera Levine’a, Adyashantiego i wielu innych.

Strona internetowa: www.bethanywebster.com



Do kupienia na www.sklepraven.edu.pl