

TREI

Mamă, tu unde erai atunci?

EFECTELE NEGLIJĂRII EMOȚIONALE

JASMIN LEE CORI

Traducere din limba engleză de Elena Dincă

*Pentru copilul lipsit de grija maternă
și care a supraviețuit cumva,
în ciuda a tot ceea ce i-a lipsit,
chiar și atunci când mama lui era acolo.
Această carte este pentru tine, copile.*

Mami, tu unde erai atunci?

Când am făcut primii pași,
am rămas tremurând pe loc, plin de mândrie,
fericit ca un pui de pasăre ce realizează că poate să zboare.
Când m-am uitat în spate, cu fața numai zâmbet,
nu te-am văzut acolo.
Mami, tu unde erai atunci?

În prima zi de școală,
m-am urcat în autobuzul zgomotos și plin,
mergând într-un loc străin.
Copiii se înghesuiau, oamenii mari se uitau,
lumea toată-mi era nouă, ca un bălci.
Mami, tu unde erai atunci?

Prima dată când am venit acasă plângând,
râsul copiilor în urma mea crescând,
cuvintele lor în mintea mea arzând,
mi-ar fi plăcut să mă alini.
Dar tu tăceai profund.

Te văd în fotografii învechite,
dar în amintirea mea nu ești de găsit.
Nu-mi amintesc îmbrățișări sau alinări,
niciun moment special, doar noi doi,
nu-mi amintesc cum miroseai sau cum era când
mă-mbrățișai.

Îmi amintesc culoarea ochilor tăi
și suferința din spatele lor —
ascunsă, de-obicei, ca toate celelalte,
în spatele măștii pe care n-am putut să ți-o dau jos.

Mă priveai, dar nu mă vedeai.
Căldura ta n-a ajuns niciodată în inima mea.
Mamă, de ce n-am reușit să ne-ntâlnim?
Unde erai?
A fost din vina mea?

— *JC*

Cuprins

<i>Introducere la a doua ediție în limba engleză</i>	15
PARTEA I: DE CE AVEM NEVOIE DIN PARTEA MAMEI	21
1. Maternajul	23
<i>Mama, pomul vieții</i>	23
<i>Din mami ne tragem</i>	25
<i>Cine poate fi mamă?</i>	26
<i>Mama „suficient de bună“</i>	27
<i>Mesajele Mamei Bune</i>	29
<i>Ce se întâmplă atunci când mesajele Mamei Bune sunt absente?</i>	33
<i>Ce înseamnă să fi primit un maternaj insuficient?</i>	36
2. Multiplele chipuri ale Mamei Bune	37
<i>Mama ca sursă</i>	38
<i>Mama ca loc de atașament</i>	40
<i>Mama ca prim ajutor</i>	41
<i>Mama ca factor modulator</i>	43
<i>Mama ca figură hrănitoare</i>	46
<i>Mama ca oglindă</i>	47
<i>Mama ca suport moral</i>	50
<i>Mama ca mentor</i>	51
<i>Mama ca figură protectoare</i>	55
<i>Mama ca adăpost</i>	56

3. Atașamentul: fundația noastră	58
<i>Cum ne atașăm și ce este atașamentul sigur?</i>	58
<i>De ce este atașamentul atât de important?</i>	60
<i>Cum puteți ști dacă ați avut un atașament sigur față de mama dumneavoastră?</i>	63
<i>Dacă nu ați avut un atașament sigur, atunci cum altfel l-ați descrie?</i>	64
<i>Ce este trauma de atașament?</i>	70
<i>Poate că nu ați avut un atașament sigur față de mama dvs., dar trebuie s-o tragem la răspundere pentru aceasta?</i>	71
<i>Mai putem construi atașamente sigure, chiar dacă în trecut am făcut-o doar parțial? Cum ne-ar ajuta acest lucru?</i>	73
<i>Identificarea figurilor de atașament</i>	74
<i>Care este stilul dumneavoastră de atașament?</i>	74
<i>Putem avea mai multe stiluri de atașament?</i>	78
<i>Legătura cu mama ne afectează într-adevăr relațiile ulterioare?</i>	78
<i>Cât de dificil este să ne schimbăm tiparele de atașament?</i>	79
4. Mai multe cărămizi	81
<i>Sentimentul de siguranță</i>	81
<i>Un cămin fericit</i>	83
<i>Atunci când lucrurile merg prost, ele pot fi îndreptate!</i>	84
<i>Sentimentul de apartenență</i>	86
<i>Sinele care înmugurește</i>	86
<i>Un spațiu în care să creștem</i>	87
<i>Pe ce se bazează dezvoltarea unui copil</i>	89
<i>Atingerea</i>	91
<i>Iubirea este mediul, iubirea este mesajul</i>	93
PARTEA A II-A: CÂND MATERNAJUL DĂ GREȘ	95
5. Mami, tu unde erai atunci?	97
<i>Golul lăsat de absența mamei</i>	97
<i>Nevoia pentru prezența fizică a mamei</i>	100
<i>Ce se întâmplă atunci când mama nu este prezentă emoțional?</i>	101
<i>De ce a fost mama atât de absentă în plan emoțional?</i>	104
<i>Cum interpretează un copil absența mamei</i>	106

<i>Atunci când mama este singura prezentă</i>	107
<i>De ce unii copii suferă mai mult</i>	108
<i>Distanțarea reciprocă</i>	110
6. Traiul împreună cu o mamă absentă emoțional	112
<i>Cine e femeia aceasta cu mască?</i>	112
<i>Firimiturile lăsate de mamă</i>	114
<i>Lipsa îndrumării</i>	115
<i>Conexiuni care au lipsit</i>	117
<i>Mama cu gesturi mecanice</i>	118
<i>Se uită cineva după mine? Îi pasă cuiva de mine?</i>	120
<i>Complet neștiutoare</i>	122
<i>Când n-ai cui să ceri ajutorul</i>	122
<i>Senzația că ești orfan</i>	125
<i>Lipsa unei ancore</i>	126
<i>Mamă lipsă, sine lipsă</i>	127
7. Neglijarea și abuzul din timpul copilăriei	129
<i>Ce este neglijarea emoțională?</i>	129
<i>Cum diferă abuzul emoțional de neglijarea emoțională?</i>	
<i>Pot fi prezente amândouă în același timp?</i>	131
<i>Cât de rele sunt astfel de mame?</i>	132
<i>Efectele neglijării emoționale în copilărie</i>	135
<i>Efectele suplimentare ale abuzului emoțional</i>	141
8. Ce este în neregulă cu mama?	152
<i>Nici ea n-a avut parte de un maternaj adecvat</i>	152
<i>Și-a reprimat emoțiile</i>	153
<i>Ea nu s-a maturizat niciodată</i>	155
<i>De ce mama nu se poate dedica</i>	156
<i>Suferă mama de o boală psihică?</i>	157
<i>Atenție la furia mamei!</i>	161
<i>Mama răutăcioasă</i>	163
<i>Mamele „nebune“</i>	163
<i>Fețele schimbătoare ale mamei</i>	165
<i>Mame oarbe la nivel relațional</i>	166
<i>Ceea ce mama nu-și dă voie să vadă</i>	167

PARTEA A III-A: VINDECAREA RĂNILOR LĂSATE DE MATERNAJUL INSUFICIENT	171
9. Procesul de vindecare	173
<i>Disimularea</i>	173
<i>Descoperirea rănii</i>	174
<i>Regândirea „defectelor“ ca deficite</i>	176
<i>Elaborarea emoțiilor</i>	176
<i>Ținerea unui jurnal</i>	179
<i>Puterea vindecătoare a furiei</i>	181
<i>Doliul</i>	185
<i>Părăsirea trecutului</i>	188
10. Conectarea la energia Mamei Bune	190
<i>Deschiderea către Mama Bună</i>	190
<i>Arhetipurile</i>	191
<i>Lucrând cu imagini și simboluri</i>	192
<i>Ajutorul din partea Mamei Divine</i>	193
<i>Preluarea calităților Mamei Bune</i>	195
<i>O a doua șansă de a găsi o Mamă Bună</i>	195
<i>Satisfacerea nevoilor legate de maternaj cu ajutorul partenerilor</i>	197
<i>Repetarea trecutului</i>	200
<i>Puterea vindecătoare a atașamentelor romantice securizante</i>	202
<i>Mama Bună, în varianta portabilă</i>	204
11. Trăvialul asupra copilului interior	206
<i>O introducere în trăvialul asupra copilului interior</i>	206
<i>Copilul ca „mamă a sinelui“</i>	209
<i>Lucrul cu părțile interioare</i>	210
<i>Daruri și poveri</i>	213
<i>Atunci când trăvialul asupra copilului interior devine complicat</i>	214
<i>Problemele de acum vin din problemele de atunci</i>	217
<i>Desprinderea de mama</i>	219
<i>Cum devenim cea mai bună mamă pentru noi înșine</i>	223
<i>Crearea unui spațiu sigur pentru copilul interior</i>	227

<i>Timpul petrecut împreună</i>	228
<i>Cum lucrăm cu mesajele Mamei Bune</i>	228
<i>Vindecarea copilului neiubit</i>	230
<i>Schimbarea de atitudine</i>	231
12. Psihoterapia: probleme cu mama și nevoi de maternaj	233
<i>Asemănări între terapeut și Mama Bună</i>	235
<i>Considerații speciale despre travaliul centrat pe atașament</i>	237
<i>Atingerea în terapie</i>	239
<i>Rematernajul</i>	241
<i>De la izolare la atașamentul sigur</i>	244
<i>De la frustrare la satisfacție</i>	247
<i>Terapeutul ca „mamă care educă“</i>	248
<i>Sfaturi pentru terapeuți</i>	249
13. Căi de vindecare și strategii practice suplimentare	252
<i>Identificarea „golurilor“ specifice</i>	253
<i>Încercați o abordare proactivă</i>	255
<i>Golul lăsat de lipsa de sprijin</i>	257
<i>Obținerea sprijinului în prezent</i>	258
<i>Sentimentul de încredere</i>	261
<i>Descoperirea puterii dumneavoastră</i>	263
<i>Protejarea a ceea ce este prețios</i>	264
<i>A fi prezenți și a fi văzuți</i>	266
<i>Un loc în rețeaua de conexiuni</i>	267
<i>Navigând prin universul emoțiilor</i>	269
<i>Acceptarea propriilor nevoi</i>	272
<i>Cultivarea disponibilității pentru intimitate</i>	274
<i>Când avem parte de atingeri pozitive</i>	275
<i>Cum ne eliberăm de conștiința deprivării afective</i>	276
<i>Asimilarea binelui</i>	278
<i>Exersarea grijii de sine</i>	280
<i>„Tonicile“</i>	283
14. Schimbarea poveștii	285
<i>Povestea mamei</i>	285
<i>Povestea dumneavoastră</i>	289

<i>„Dansul“ dintre dumneavoastră și mamă</i>	290
<i>Evaluarea posibilităților</i>	290
<i>Menținere a unei relații politicoase, dar distante</i>	292
<i>Întărirea limitelor</i>	293
<i>Susținerea propriului punct de vedere</i>	295
<i>Părăsirea mamei</i>	297
<i>Separarea în plan intern</i>	298
<i>Către o relație mai sănătoasă</i>	299
<i>Ar trebui să iert?</i>	301
<i>Pot fi un părinte bun dacă nu am avut parte de un parentaj bun?</i>	304
<i>Susținerea propriului proces/susținerea sinelui</i>	306
<i>Se încheie vreodată procesul de vindecare?</i>	307
<i>Anexă: Trei mame, trei mesaje: o vizualizare ghidată</i>	311
<i>Note</i>	317
<i>Resurse bibliografice</i>	325
<i>Mulțumiri</i>	333

Introducere la a doua ediție în limba engleză

Puține experiențe au un impact la fel de profund asupra vieții noastre precum cele pe care le trăim în relația cu mama. Rădăcinile unora dintre aceste experiențe se pierd în cotloanele întunecate ale stadiului preverbal. Ramurile însă se întind în toate direcțiile, unele poartă momente glorioase, scăldate în lumină, pe când altele sunt rupte, cioturile lor având vârfuri ascuțite în care ne putem agăța. Mama nu este deloc un subiect simplu de abordat.

Atât din punct de vedere cultural, cât și psihologic, sentimentele noastre legate de mame sunt de regulă inconsecvente și încurcate. Mama și plăcinta de mere sunt simboluri puternice, venerate în mentalul americanilor, dar neglijate în cadrul politicii naționale, așa cum o reflectă, spre exemplu, insuficiența politicilor din SUA legate de concediul familial, comparativ cu politicile altor state dezvoltate. Dacă am fi într-adevăr dedicați maternității, am oferi mai mult ajutor mamei (la domiciliu, dar și financiar), cât și o mai bună educație parentală. Așa cum se prezintă situația în momentul actual, mamele sunt plasate pe un piedestal care nu are prea multă susținere sub el.

Ca adulți, suntem conștienți de acest lucru. Majoritatea avem sentimentul că mamele trebuie respectate și știm că mamele sunt de prea multe ori considerate drept un bun care ni se cuvine în mod automat și că sacrificiile lor sunt prea puțin apreciate. Și totuși, mulți dintre

noi suntem în secret (sau nu atât de în secret) nemulțumiți cu ceea ce am primit de la mamele noastre și revoltați că — fie din vina lor, fie din alte motive — ele nu ne-au asigurat unele lucruri importante din ceea ce am fi avut nevoie. Și avem de suferit din această cauză.

Acestea sunt probleme delicate — delicate pentru mame și pentru noi, toți, deopotrivă. Dintr-o nevoie de a proteja mamele de judecățile critice, unii ajung să-i învinovățească pe cei nemulțumiți de faptul că își culpabilizează mamele, deci că le atribuie, în mod incorect, responsabilitatea pentru propria suferință. Deși nu neg faptul că unii dintre noi se folosesc de culpabilizare ca mijloc de distragere (pentru că nu reușesc să-și asume responsabilitatea pentru sarcina grea a vindecării), ceea ce văd mult mai des în activitatea mea de terapeut sunt vinovăția enormă și rezistența pe care clienții mei trebuie să și le proceseze pentru a renunța să-și mai protejeze mamele. Este ca și cum, chiar și în intimitatea propriei minți, ne este frică să o criticăm. Apărăm imaginea mamei în interiorul nostru, protejând relația fragilă pe care o avem cu ea și negând orice aspecte care ar putea-o destabiliza. În acest fel, ne protejăm pe noi înșine de dezamăgirea, furia și durerea pe care le-am ținut până acum departe de conștient. Așa cum urmează să arăt în capitolele următoare, mulți nu îndrăznesc să descopere adevărul dureros legat de ceea ce le-a lipsit în relația cu mama, pentru că nu sunt pregătiți să accepte semnificația acestui fapt.

O relație atât de complexă cum este cea dintre o mamă și copilul său va include deopotrivă iubire și ură. Majoritatea copiilor mici simt ura atunci când le sunt frustrate nevoile sau dorințele, deși mulți copii nu îndrăznesc să exprime acest lucru, atașamentul față de mamă fiind mult prea fragil. De asemenea, toți copiii simt, practic, iubire pentru mamă, chiar și atunci când această iubire este îngropată. Așa cum Robert Karen descrie foarte elocvent în cadrul cercetărilor sale în privința atașamentului:

Practic toți copiii, chiar și cei abuzați, își iubesc părinții. Face parte din natura copiilor. Aceștia ar putea fi răniți, dezamăgiți

sau prinși în tipare distructive care îndepărtează orice posibilitate de a obține iubirea după care tânjesc; dar a fi atașat, chiar și într-un mod anxios, înseamnă a iubi. Cu fiecare an, iubirea poate deveni mai dificil de accesat; cu fiecare an, copilul își poate nega mai ferm dorința de conectare; el poate chiar să-și abandoneze părinții și să nege orice iubire pentru ei; dar iubirea este acolo, la fel și dorința de a o exprima în mod activ și de a o primi înapoi — toate acestea pot fi ascunse, dar nu amuțite.¹

Cuvintele lui Karen relevă o parte din complexitatea acestei relații. Nimeni nu poate evita dorința de a primi iubirea mamei.

Maternajul este un subiect delicat și pentru mame. Când am început să lucrez la această carte, am observat un grad de vinovăție și defensivitate atunci când împărtășeam mamelor lucrurile despre care scriam. Acestea voiau să-mi spună: „Nu mă investiți cu atât de multă putere! Există multe influențe în viața unui copil. Nu sunt complet responsabilă pentru dezvoltarea lui“. Foarte adevărat. Venim pe lume cu diferențe individuale uimitoare. Suntem expuși, de asemenea, și altor influențe în copilărie, incluzând ordinea nașterii, legătura cu tatăl și capacitatea acestuia de a-și juca rolul de părinte, influențele genetice și cele ce țin de mediu, care au un impact asupra fiziologiei copilului, dinamicile din familie și evenimentele importante din cadrul acesteia, cum ar fi apariția unor boli grave și, în fine, diverșii factori de stres din mediul cultural mai larg.

În ciuda acestor numeroși factori, impactul mamei este de neegalat. O mamă atentă, capabilă și grijulie poate compensa multe handicapuri, iar absența unui astfel de maternaj reprezintă cel mai mare handicap, deoarece, atunci când mama nu își îndeplinește rolul vital așa cum trebuie, copiii rămân cu deficite majore în structura lor psihică.

Mă concentrez pe mame nu pentru că ar fi nevoie să le învinovățim sau responsabilizăm în plus, ci deoarece calitatea maternajului pe care îl primim ne modelează extrem de puternic

dezvoltarea. Speranța mea este că, înțelegând aceste influențe, ne vom putea înțelege mai bine pe noi înșine și, cel mai important, vom putea să ne vedem mai bine de dezvoltarea proprie și să ne vindecăm rănilor rezultate dintr-un maternaj insuficient.

Pentru cititoarele care sunt mame sau pe cale să devină mame, speranța mea este ca analizarea rolurilor maternajului și evidențierea importanței centrale a căldurii afective le va ajuta să-și concentreze atenția într-o direcție eficientă. Deși unele aspecte ale maternității sunt instinctive și transmise din generație în generație de către femei care au avut parte de un bun maternaj, pentru multe femei, maternitatea trebuie învățată la modul conștient. Dacă ați avut parte de un maternaj inadecvat, sarcina dumneavoastră va fi dublă: de a vă vindeca propriile răni și de a descoperi un nou mod de a fi cu copiii dumneavoastră, într-un alt mod decât cel în care ați relaționat cu mama dumneavoastră.

Când am început să lucrez ca psiholog, am vrut să-mi completez înțelegerea pe care o aveam despre adulții care avuseseră parte de un maternaj insuficient cu date din afara propriului cerc social și a practicii mele psihoterapeutice. Așa se face că am dat un anunț în care căutam adulți care au avut parte de un maternaj insuficient, cu dorința de a-i intervieva. Am primit răspunsuri foarte prompte. Deși, este adevărat, am avut acces mai ușor la publicul feminin, așa cum era de așteptat. Foarte puțini bărbați au fost dispuși să-și împărtășească unei necunoscute propriile experiențe. Deși niciun aspect din experiment nu a fost controlat științific — deci nu pot pretinde că datele sunt relevante demografic sau sociologic —, cred totuși că mărturiile curajoase și adeseori revelatorii ale respondenților pot fi valoroase pentru noi toți. Câteva dintre descoperirile mele sunt inserate de-a lungul capitolelor, dar majoritatea se găsesc în capitolul 6, „Traiul împreună cu o mamă absentă emoțional“, unde descriu atât circumstanțele copilăriei intervievaților mei, cât și greutățile întâmpinate de aceștia la vârsta adultă.

Prima ediție a acestei cărți a fost dedicată efectelor copilăriei trăite alături de o mamă neimplicată emoțional. În timpul care a

trecut de la apariția acestei cărți, am învățat multe despre varietatea mamelor absente emoțional și despre modul în care neglijarea afectivă apare, de regulă, în asociere cu abuzul emoțional. În cadrul acestei a doua ediții, am explorat aspectele ce țin de abuz și cauzele care o fac pe mamă să acționeze în acest mod.

Cartea are acum trei părți: Partea I analizează nevoile copiilor în relația cu mama. Ea acoperă elementele unui bun maternaj și importanța acestui prim atașament. În Partea a II-a, arătăm ce se întâmplă atunci când maternajul deviază de la calea cea bună, care este impactul neglijării afective și al abuzului emoțional și ce le împinge pe mame să se poarte inadecvat față de copiii lor. Partea a III-a abordează subiectul vindecării. După o prezentare generală a procesului de vindecare, capitolele explorează psihoterapia, reparentajul copilului interior și compensarea pentru nevoile nesatisfăcute, precum și negocierea relației cu mama din poziția copilului devenit adult.

Cartea include o serie de exerciții, pe care le puteți practica sau nu. Sunt incluse, de asemenea, pauze în cadrul cărora sunteți invitați să asimilați materialul și să reflectați asupra propriei situații. Vă încurajez să vă acordați timp pentru a lua în considerare aceste sugestii, ascultând gândurile care apar pe măsură ce citiți, chiar dacă nu doriți să răspundeți în mod riguros la fiecare întrebare.

Deoarece ceea ce asimilați în legătură cu înțelegerea propriului sine și cu autovindecarea este un beneficiu important al cărții de față, vă invit să vă acordați timpul necesar. Trebuie să vă fiți propriul protector în acest demers, prin urmare, dacă lucrul cu o anumită porțiune a materialului este tulburător pentru dumneavoastră, luați în considerare ce fel de sprijin ați putea avea nevoie. Practicați un bun maternaj cu dumneavoastră înșivă, asumându-vă doar ceea ce puteți gestiona în momentul respectiv. Puteți oricând să vă întoarceți la unele capitole pe care le-ați parcurs. Pentru unii cititori, secțiunea care explorează semnificațiile unui maternaj bun a fost prea tulburătoare la prima lectură, aceștia preferând să se

întoarce la ea ulterior. Astfel, deși fiecare capitol este construit pe baza celor anterioare, abordați cartea așa cum vă este mai confortabil.

Cele patru obiective pe care mi le propun pentru această carte sunt:

- de a vă ajuta să obțineți o imagine mai clară a maternajului pe care l-ați primit;
- de a vă ajuta să vedeți conexiunea dintre maternajul pe care l-ați primit și dificultățile pe care le-ați întâlnit în viață. Ceea ce ați conceptualizat până acum ca *defecte* personale pot fi acum asociate *deficitului* de maternaj, eliberându-vă astfel de autoînvinovățire;
- de a furniza sugestii pentru compensarea acestor lipsuri în prezent — fie prin terapie, fie prin relații intime, fie prin propriile voastre forțe;
- de a vă ajuta să decideți cum să gestionați relația cu mama din poziția adultului, oferindu-vă mai multe resurse și opțiuni decât aveți până acum.

Vestea bună este că deficitul rezultate dintr-un maternaj inadecvat pot fi compensate mai târziu — poate că nu complet, dar mai substanțial decât îndrăznim de obicei să sperăm. Putem să-l vindecăm pe copilul interior neîubit și putem deveni adulți puternici și iubitori. Aceasta este o călătorie pe care merită să o facem.