

**DANIEL N. STERN**  
**NADIA BRUSCHWEILER-STERN**  
ÎN COLABORARE CU ALISON FREELAND

# NAȘTEREA UNEI MAME

CUM TE SCHIMBĂ  
PENTRU TOTDEAUNA  
EXPERIENȚA  
MATERNITĂȚII

Traducere din engleză de  
**Camelia Munteanu**



*Pentru Adrien și Alice*

# Cuprins

<i>Introducere</i>	
<i>Atitudinea specifică mamei</i> .....	9
<b>PARTEA I: CUM TE PREGĂTEȘTI PENTRU A DEVENI MAMĂ</b> .....	39
1. Sarcina: Pregătirea pentru noua dumneavoastră identitate .....	41
2. Nașterea: O perioadă de tranziție .....	68
3. Profeții autoîmplinite și roluri noi .....	80
<b>PARTEA A II-A: S-A NĂSCUT O MAMĂ</b> .....	105
4. Asigurarea supraviețuirii bebelușului dumneavoastră .....	107
5. Iubirea: Responsabilitatea intimă .....	125
6. Căutarea confirmării .....	145
7. Mama vorbește .....	165
8. Jurnalul comun al lui Joey și al mamei sale .....	178
<b>PARTEA A III-A: MAMA SE ADAPTEAZĂ</b> .....	197
9. Nevoi speciale: Copiii prematuri sau cu dizabilități .....	199
10. Cariera dumneavoastră — Când? .....	222
11. Soți și tați .....	235
<i>Cuvânt de încheiere</i> .....	253
<i>Mulțumiri</i> .....	254

## INTRODUCERE

### **Atitudinea specifică mamei**

Acest volum tratează experiența interioară, adesea personală, de a deveni mamă. Într-un fel, mama trebuie să se nască din punct de vedere psihologic în aceeași măsură în care bebelușul ei trebuie să vină pe lume fizic. Femeia dă naștere, în propria sa minte, nu unei ființe noi, ci unei noi identități: ea capătă sentimentul de a fi mamă. Cum apare această nouă identitate în fiecare femeie și cum anume se simte acest proces? S-au publicat numeroase cărți despre aspectele fiziologice și practice ale maternității, însă mult mai puține s-au scris despre climatul mental în care se formează noua identitate. Devenirea mamei se realizează prin chinurile facerii, prin care își trece fiecare femeie peisajul mental, chinuri ale facerii care se soldează cu ivirea atitudinii specifice maternității, un tărâm profund și personal al experienței sale proprii.

Trecerea la atitudinea maternă nu ia naștere odată cu momentul în care bebelușul scoate primul țipăt. Venirea

pe lume a unei mame nu survine într-un singur moment dramatic, definitoriu, ci iese la iveală treptat, din efortul cumulat al numeroase luni care precedă și urmează nașterea propriu-zisă a unui copil.

Ce anume declanșează această atitudine specifică maternității? Cum este posibil ca aceasta să fie unică, proprie fiecărei femei în parte, și totuși împărtășită de toate mamele? Prin ce etape trece ea? Și cum anume ai putea identifica trecerea prin acest tărâm interior nou, ieșit din comun, și învăța în ce fel să navighezi prin apele acestuia? Cam acesta se dorește a fi subiectul volumului de față.

Să începem cu începutul: Cine este mama, mai exact, și este ea oare inerent diferită de alte femei? Întrebarea ar putea părea simplă, însă, în realitate, ea nu face decât să pună degetul pe prezumțiile fundamentale pe care le nutresc comunitatea psihologică și cea terapeutică.

În calitate de psihiatru, am examinat și tratat părinți și bebeluși pe parcursul întregii mele vieți profesionale. Timp de aproape treizeci de ani, am cercetat dezvoltarea psihologică a sugarilor, m-am implicat în observații clinice ale relației mamă-sugar, lucrând cu mame și bebeluși a căror relație fusese perturbată. În mare parte a acestei perioade, am considerat mama ca fiind o femeie cu responsabilitate mărită, impunând noi acțiuni și reacții. Este adevărat, ea trebuia să dezvolte un repertoriu nou de sentimente și de comportamente din momentul în care dădea naștere unui copil, însă convingerea mea era aceea că ea rămânea, în esență, aceeași femeie care fusese și înainte de nașterea copilului.

Membri de ambele sexe ai comunității psihologice s-au bazat în mod tradițional, dintotdeauna, pe teorii larg acceptate, atunci când lucrau cu mamele. Majoritatea teoriilor psihologice este clădită pe principii generale, care se aplică unui spectru larg de persoane, precum

și modurilor în care funcționează mintea acestora. În căutarea unor reguli generale, psihoterapeuții au fost de părere că toate persoanele au o anumită organizare psihică, sau atitudine, care le explică comportamentul. Se crede despre modul de gândire al unei persoane că durează o viață.

Această atitudine este, de fapt, ceea ce ne ajută pe fiecare dintre noi să ne organizăm viețile mentale. Atitudinea determină ceea ce considerăm noi important, lucrurile la care suntem cei mai sensibili, precum și ceea ce observăm într-o situație dată. Aceasta dictează ce anume ni se pare plăcut sau palpitant, înspăimântător sau plictisitor. Ea afectează alegerile pe care le facem, precum și tendințele de a acționa într-un fel sau altul. Atitudinile noastre sunt cele care ne organizează viețile mentale, astfel încât să ne poată transforma în niște indivizi consecvenți.

În funcție de orientarea specialistului în sănătate mentală, acesta sau aceasta ar putea să facă referire la un complex al lui Oedip, la o personalitate sigură sau nesigură, ori eventual la un caracter dependent sau independent, iar apoi el sau ea se va folosi de aceste teorii pentru a ajuta persoana respectivă să-și înțeleagă propria atitudine. Însă, indiferent de teoria adoptată, niciuna dintre ele nu privește maternitatea ca fiind ceva mai mult decât o variație ușoară a atitudinii deja existente. Niciuna dintre acestea nu a luat în calcul faptul că viața psihică a unei femei ar putea să se schimbe fundamental odată cu sosirea unui bebeluș.

Eu însumi am crezut ani de zile acest lucru, până în momentul în care coautoarea acestei cărți (care este, de altfel, și soția mea), m-a ajutat să înțeleg faptul că modelele psihologice tradiționale nu reușeau să înglobeze și influența maternității asupra modului de a gândi al unei femei. A fost vorba de o simplă revelație, însă aceasta

s-a soldat cu implicații profunde asupra profesiei mele în domeniul sănătății mintale, precum și asupra fiecărei femei care pătrundea în lumea maternității. Mi-am dat seama că, în timp ce devin mame, femeile dezvoltă o atitudine fundamental diferită de cea avută anterior, intrând într-un tărâm al experiențelor complet necunoscut femeilor care nu au fost mame. Indiferent care ar fi fost motivațiile, vulnerabilitățile și reacțiile emoționale anterioare ale femeii, din momentul în care devine mamă, ea va funcționa, pentru o vreme, bazându-se pe o atitudine complet diferită. Această atitudine a maternității dă la o parte viața ei psihică anterioară și își face loc, umplând complet scena centrală a vieții sale interioare și dându-i o cu totul altă față.

Din punctul meu de vedere, unicitatea atitudinii maternității a constituit o revelație, însă din multe puncte de vedere ea pare acum să fie aproape o simplă chestiune de bun simț. În momentul în care femeia se pregătește să devină mamă, ea se confruntă cu o experiență complet diferită de oricare altă experiență din viața sa de până atunci. În clipa în care aveți un copil, acest lucru va fi hotărâtor pentru o anumită perioadă de timp, din punct de vedere al modului în care gândiți, al fricilor sau speranțelor dumneavoastră, trasându-vă inclusiv traiectoria visurilor. Vă va influența sentimentele și acțiunile, intensificându-vă până și sistemele fundamentale de procesare senzorială și a informațiilor. A avea un copil vă va reorienta preferințele și plăcerile și, cel mai probabil, vă va realinia unele dintre valori. În modul cel mai uimitor posibil, acest lucru vă va influența relațiile, vă va face să vă reevaluați cele mai apropiate dintre asocieri și să vă redefiniți rolul deținut în povestea propriei dumneavoastră familii.

În calitate de mamă, veți da naștere în mod obligatoriu și modului de a gândi ca mamă, adică acestei

atitudinii a maternității, care, pentru o vreme, va acționa precum o stea călăuzitoare, orientându-vă calea în viață. Nu este vorba de o simplă reorganizare a vieții dumneavoastră mentale, ci despre o nouă formă de organizare care va lua ființă pe lângă cea anterioară (cel mai probabil, influențând-o pe aceasta din urmă). Iar toate acestea se vor întâmpla în interiorul minții dumneavoastră, în timp ce, la exterior, în viața dumneavoastră fizică, va trebui să învățați să administrați un set de îndatoriri la fel de noi, cum ar fi hrănirea, îngrijirea, găsirea de jocuri, punerea la culcare, dar și să începeți să iubiți această nouă ființă. Nu este de mirare că peisajul interior al unei mame a fost mult prea puțin explorat și explicat. Până la urmă, mamele însele abia au timpul necesar să îl identifice!

În calitate de mamă care aude pentru prima oară despre acest lucru, v-ați putea pune întrebarea: „Oare această atitudine mă va defini de acum înainte pe parcursul întregii mele vieți?” Din experiența mea de clinician, am observat că lucrul acesta chiar se întâmplă, însă nu ocupă în permanență rolul central în viața unei mame. După nașterea unui copil, atitudinea maternității vă va domina viața mentală, influențându-vă de îndată gândurile și comportamentul. Organizarea dumneavoastră mentală anterioară va fi pur și simplu împinsă undeva în fundal — pentru câtă vreme, însă, este ceva ce ține de fiecare femeie. Aceasta poate continua să rămână dominantă timp de mai multe săptămâni, mai multe luni sau chiar ani la rândul. Foarte des, realități practice și financiare, cum ar fi obligația de a reveni la locul de muncă, joacă un rol extrem de important în a determina cât de mult va dura perioada în care această atitudine ocupă un loc central.

Pe măsură ce realitățile practice ale vieții vă vor solicita mai multă atenție, atitudinea maternității va începe să dea înapoi. Cu toate acestea, modul de a gândi al mamei nu



dispare nicidecum, ci mai degrabă așteaptă în culise, gata să iasă din nou la rampă ori de câte ori se impune acest lucru, cum ar fi atunci când copilul este bolnav, a intrat în bucluc sau se află într-un pericol. Atunci când copilul are nevoie de dumneavoastră, veți reacționa ca o mamă, indiferent de vârsta copilului.

Într-un spot publicitar difuzat în fiecare seară la ora zece de un post de televiziune din New York City se pune o întrebare simplă: „E ora zece. Tu știi unde se află copiii tăi?” Sunt convins că în acel moment, practic orice mamă care aude cuvintele respective se gândește la copiii ei, indiferent dacă aceștia au patruzeci de săptămâni sau patruzeci de ani. În acel moment, atitudinea maternității iese din nou la rampă, gata să intre în acțiune, în cazul în care se impune acest lucru.

Așadar, într-un mod profund și continuu, organizarea mentală specială care însoțește maternitatea ajunge să devină o parte nouă și permanentă a dumneavoastră, urmând a fi utilizată din plin la început, iar apoi intrând în acțiune doar în anumite momente. Însă prezența ei durabilă, fie că se află în prim-plan sau în fundal, face din dumneavoastră, ca mamă, o ființă umană în moduri pe care teoriile psihologice existente nu au reușit să le prezică. Nu veți mai fi niciodată aceeași persoană care erăți înainte de a avea un copil și, chiar dacă această transformare nu reprezintă ceva de temut, ea nu va trebui nici tratată cu ușurință. Încercați să vă imaginați câteva dintre cele mai dramatice modificări în perspectivă.

## Trecerea de la rolul de fică la cel de mamă

Ați fost mereu fiica mamei dumneavoastră, iar această relație, bună sau rea, s-a aflat mereu în preajma

nucleului identității dumneavoastră. Din momentul venirii pe lume a unui copil, începeți să vă identificați în mod principal cu rolul de mamă, mai degrabă decât cu cel de fiică.

Viața dumneavoastră în calitate de fiică a cuiva devine trecut, deschizându-se astfel porțile către viitorul dumneavoastră ca mamă, cu toate posibilitățile sale imense. Odată cu această modificare fundamentală, care are loc pe parcursul unei perioade de timp scurte, veți putea să resimțiți o pierdere profundă, dar veți și câștiga ceva extraordinar. În orice caz, nu veți mai fi niciodată doar fiică. Această trecere către o nouă identitate este răspunzătoare, în mare parte, pentru amestecul complex de emoții cu care se confruntă marea majoritate a femeilor în urma aducerii pe lume a copiilor lor. Acest lucru explică de ce anume este posibil să vă simțiți fericită și tristă în același timp — fericită pentru că aveți un copil, dar și tristă din cauza a tot ceea ce lăsați în urmă.

## Întoarcerea către alte femei

După apariția unui copil, ați putea fi surprinsă de modul în care percepeți lumea din jurul dumneavoastră. Ați putea constata că sunteți mult mai interesată de comunitatea de femei decât erați în trecut. Ba chiar multe proaspete mămici par să fie mult mai puțin preocupate de bărbați în general. Majoritatea proaspetelor mămici devin mai curioase în legătură cu propria lor mamă, spre exemplu, și mult mai puțin în legătură cu tatăl lor. Este foarte probabil să vă doriți să aflați mai multe despre cum era mama dumneavoastră ca mamă, cu ani de zile în urmă, și să fiți mult mai puțin preocupată de rolul ei de consoartă sau de femeie ca atare.

Majoritatea teoriilor psihologice consacrate privesc relația femeii cu alte femei, inclusiv cu mamele lor, prin prisma relațiilor pe care le au acestea cu bărbații. Spre exemplu, atunci când se ia în considerare interacțiunea dintre două femei, mulți psihologi vor privi relația ca reprezentând două unghiuri ale unui triunghi, al treilea fiind reprezentat de un bărbat, fie el vizibil sau nu. Aceasta nu este altceva decât o altă teorie acceptată care va trebui schimbată. În acest moment din viața unei femei, când ea dă naștere unui copil, este mult mai corect să percepem relațiile sale cu alte femei ca fiind complet independente de cele cu bărbații.

## Perceperea partenerului în mod diferit

Așadar, unde anume, în această comunitate de femei recent formată, își mai găsește locul soțul dumneavoastră? Modul în care îl percepeți va fi într-adevăr modificat și probabil vă veți găsi în poziția în care veți fi mai interesată de identitatea lui ca tată decât de cea ca partener al dumneavoastră.

Oamenii de știință ar putea indica inclusiv comunități din lumea animală în care acest lucru este la fel de adevărat. O femelă babuin care are un pui va permite apropierea din partea unui mascul doar cu condiția ca acesta să se fi dovedit a fi un bun îngrijitor al puiului său. Și dumneavoastră veți începe, conștient sau inconștient, să luați în considerare abilitățile de tată ale partenerului dumneavoastră ca reprezentând un element esențial în evaluarea atractivității sale.

Soții găsesc deseori această transformare greu de înțeles, în special deoarece ea este adesea însoțită de o reducere a libidoului din partea noii mame. Dacă soții ar

face un efort pentru a înțelege limbajul și sentimentele asociate atitudinii specifice maternității, sentimentele rănite și orgoliile lezate ar putea fi evitate. Ar fi important pentru ei să înțeleagă că asistă la o schimbare naturală și aproape inevitabilă prin care trec majoritatea mămiciilor de dată recentă și că fenomenul se manifestă cu pregnanță maximă în lunile care succedă venirii pe lume a unui copil.

Cel puțin pentru o vreme, va deveni manifestă o mutare a accentului în dinamica normală a lucrurilor, sexul, agresivitatea, concurența și caracterul dominator fiind împinse spre fundal, iar grija, cooperarea, atenția și creativitatea vor înainta în prim-plan.

## Formarea de noi triade

Convingerea că triada mamă, tată și copil joacă un rol central în formarea personalității fiecăruia dintre noi are deja state vechi. Fiecare dintre noi este produsul unei astfel de triade, iar odată cu nașterea fiecărui copil, triada alunecă un nivel mai jos, pornind de la generația anterioară. Cu toate acestea, eu aș sugera că din acest moment începe să ia avans o nouă triadă psihologică, la fel de importantă. Această nouă dinamică este reprezentată de triada marcată de dumneavoastră, bebeluș și propria dumneavoastră mamă. Pe măsură ce vă dezvoltați atitudinea de mamă, povestea propriei dumneavoastră copilării capătă o importanță critică. V-ați putea trezi brusc în situația în care vă veți întreba diverse lucruri despre mama dumneavoastră sau alte figuri materne din viața dumneavoastră și veți analiza dacă acestea sunt potrivite sau nu ca modele pentru noul dumneavoastră rol, acela de mamă.

## Asigurarea supraviețuirii bebelușului dumneavoastră

Cu desăvârșire intimidantă pentru noile mămici este conștientizarea faptului că le revine subit răspunderea completă pentru viața altcuiva. Este vorba despre o situație neobișnuită, cu o încărcătură maximă, în special pentru o femeie aflată pentru prima dată în postura de mamă. Chiar și în cazul în care v-ați fi considerat o persoană extrem de responsabilă, acest sentiment de răspundere absolută se manifestă pe o scară de o cu totul altă magnitudine. În afară de a vă ține pur și simplu bebelușul în viață, veți fi răspunzătoare pentru a-l ajuta să crească și să se dezvolte. Tipul de încredere și de siguranță care este necesar pentru a fi capabilă să îndepliniți această sarcină se dezvoltă lent, odată ce veți începe să vă convingeți, văzând cu propriii dumneavoastră ochi, că bebelușul se dezvoltă. La pachet cu atingerea acestei reușite vine un sentiment profund de validare a faptului că sunteți capabilă să-i oferiți copilului dumneavoastră ceea ce are nevoie, că, iată, sunteți într-adevăr mamă.

### În căutarea validării

Toate proaspetele mămici își doresc validarea noii identități, iar în vederea atingerii acestui deziderat vă veți trezi probabil încercând să vă dezvoltați o rețea specială de sprijin, constând din familie și prieteni, indiferent dacă trăiesc în vecinătate sau dacă rămâneți în legătură prin telefon. Important este ca această rețea să fie formată din persoane care se ocupă sau s-au ocupat în trecut de creșterea unui copil, persoane cu experiență, ceea ce

înseamnă de obicei cercul apropiat, alcătuit din alte mame. Astfel de rețele servesc la a face mai sigură explorarea propriilor temeri, la a începe identificarea instinctelor și a funcțiilor dumneavoastră parentale. Nevoia de a porni în căutarea unei astfel de rețele face parte din atitudinea maternității.

## A iubi și a fi iubit

Într-o mare măsură, felul în care vă iubiți copilul îi va permite acestuia, în cele din urmă, să iubească și să se lase iubit. Deși probabil ați fi avut sentimentul de a începe să vă cunoașteți bebelușul încă din lunile de sarcină, nou-născutul este, de fapt, un mister pentru proaspăta mămică. În același timp, apare și o pornire copleșitoare de a veni în întâmpinarea acestui prichindel străin. O proaspătă mamă învață să-și permită să fie iubită de bebelușul ei. Păstrarea unui contact la nivel afectiv cu relațiile de dragoste și de atașament, aflate în permanentă schimbare, reprezintă o parte integrantă a atitudinii maternității.

## Apariția unor sensibilități modificate

Din postura de proaspătă mămică, reacțiile dumneavoastră față de lume în general se schimbă, iar dumneavoastră veți dezvolta o acuitate complet nouă în privința a ceea ce observați, auziți sau mirosiți. Ca să folosim explicația oferită de o proaspătă mămică, *Imediat după ce s-a născut copilul meu, am remarcat la mine însămi apariția unui șir de reacții complet noi. A început odată cu o știre difuzată la televizor, despre o furtună cumplită, filmările*

*surprinzând o mamă care se năpustea spre o casă înăuntrul căreia rămăsese blocat bebelușul ei. Înainte să-mi dau seama ce se întâmplă, m-am trezit cu ochii în lacrimi și cu o senzație de gol în stomac. Din acel moment, orice întâmplare care implica decesul sau îmbolnăvirea unui copil a devenit de nesuportat pentru mine. Am încetat să mă mai uit la știri, o lungă perioadă de timp trebuind să mă protejez de contactul cu orice articol de ziar sau revistă care avea ca temă traumatizarea în orice fel a unui copil. Era de parcă m-aș fi identificat, deodată, cu toate mamele din lume.*

Multe dintre mamele cu care am stat de vorbă mi-au descris exact aceeași reacție, toate fiind uimite de modul în care situații peste care treceau înainte cu ușurință arată complet diferit atunci când sunt văzute prin ochii unei mame.

## Acceptarea propriei intuiții

Atunci când aveți un copil, vă veți regăsi, iar și iar, în postura de a acționa înainte de a apuca să gândiți. Veți recurge la instinctele dumneavoastră materne, dezvoltând moduri intuitive de a ține în brațe, de a atinge și de a scoate sunete, prin intermediul cărora să construiți relația dintre dumneavoastră și bebelușul dumneavoastră. Nu va dura mult până să ajungeți să acceptați că dispuneți, în cadrul noii dumneavoastră atitudini, de un rezervor neașteptat de răspunsuri intuitive și de comportamente pe care nu le-ați accesat niciodată înainte.

Înainte să apară bebelușul, poate v-ați străduit să păstrați un control îndeaproape, rațional asupra vieții dumneavoastră. Poate că activitatea pe care o desfășurați impunea răspunsuri predictive sau poate că vă menținea într-o rutină ușor de recunoscut, zi după zi. Cu toate