

# DOR

**O perspectivă psihologică  
asupra experiențelor de separare  
din viață**



**Editura SPER**  
**Colecția Anim, nr. 24**  
**București, 2019**

Nota autoarei .....	9
Introducere .....	11

### PRIMA PARTE

#### Experiența separării la copil

I. Viața psihică se naște între două zâmbete .....	21
II. Regulile și tiparele relaționale .....	42
III. Separarea și dorul .....	61
IV. Triatlonul parental .....	84
V. Proba iubirii .....	115
VI. Proba competenței .....	159

### A DOUA PARTE

#### Experiența separării în procesul de maturizare

VII. Proba autonomiei .....	193
VIII. Diferențierea Eului și maturizarea .....	213
IX. Avatarurile imaturității .....	252
X. „Le demon du midi” .....	286
XI. Factorii eroziunii relaționale .....	320

### A TREIA PARTE

#### Experiența separării la adult

XII. Emoticon-ul zâmbeste pentru noi .....	361
XIII. El și ea .....	386
XIV. Naufragiul relațional .....	408
XV. Nevoia de „closure” .....	434
XVI. Despărțirile camuflate .....	464
XVII. Despărțirea – între confuzie, dor și furie .....	498
XVIII. Etica despărțirii .....	529
Mulțumiri .....	567
Bibliografie .....	570

## Capitolul I

### Viața psihică se naște între două zâmbete

- 1.1. Zâmbetul – ca o declarație timpurie de iubire
  - Zâmbetul mamei
  - Zâmbetul copilului
  - Eul senzorial
- 1.2. Contactul vizual – ca o certificare a apartenenței
  - De la „Uită-te la mine!” la „Paravanul invizibil”
  - Dor de zâmbet
- 1.3. Cine este copilul meu?
  - Lista pentru Moș Crăciun
  - „E bun? Îți place?” – un alt fel de a iubi

## Capitolul II

### Regulile și tiparele relaționale

- 2.1. Relația primară
  - Startul!
  - „Kit”-ul de supraviețuire
- 2.2. Când mutăm lumea în noi, ea devine „acasă”
- 2.3. Regulile lumii
  - Psihologia este o știință
  - Regula siguranței – „Acesta este șezlongul meu!”
  - Regulile fricii – „Fii prudent!” sau „Strigă tare!”

## Capitolul III

### Separarea și dorul

- 3.1. Separarea – ca realitate a vieții
  - Când mâinile se despart...
  - „Anatomia” separării
  - Nevoia de claritate
- 3.2. Cronologia separărilor
  - Separările timpurii
  - Separarea – ca instruire (pregătire) pentru viață
  - Marea separare din timpul vieții (tranziția la viața adultă)

## Capitolul I

### Viața psihică se naște între două zâmbete

Ca nou-născuți, am întâmpinat lumea zâmbind. Multe familii își amintesc cu duioșie primii pași ai copilului, primele cuvinte sau primele năzbâții. Puține, însă, au păstrat în memorie primul zâmbet. În fond, fiecare dintre noi a dat binețe lumii prin zâmbetul timpuriu, apărut ca reacție la mimica mamei. Astfel s-a derulat prima „întâlnire”; astfel am experimentat prima formă de comunicare. Prin zâmbet, am căutat să creăm contactul și schimbul emoțional.

Ca specie, am rezistat datorită puterii noastre de conectare. În ultimii ani a devenit tot mai cunoscut faptul că un rol semnificativ în supraviețuirea Homo Sapiens l-a avut imensa putere de creare și menținere a rețelelor sociale extinse (Harari, 2018). Unul dintre mecanismele evolutive de bază este puterea umanității de a lectura și interpreta indiciile contactului, adică de a răspunde într-un mod specific, în funcție de semnele chemărilor și de reacțiile celorlalți.

Nevoia de conectare ne însoțește întreaga viață (de la primul scâncet și până la ultima respirație), străbate și conduce, ca un fir roșu, existența fiecăruia dintre noi (ca individ), dar și istoria noastră, evoluția noastră (ca specie). În egală măsură, dezvoltarea depinde de separările noastre; de-a lungul vieții cunoaștem o împletire a celor două elemente: contact și separare. Puterea noastră de a le traversa dă măsura evoluției noastre.

În acest capitol și cel care urmează ne vom concentra asupra contactului dintre noi și lume. Prin prisma acestuia vom analiza problematica separării, cu accent asupra separărilor relaționale (pe care le vom aborda în capitolul III). Ne vom referi apoi la rolul și influențele părinților asupra „filosofiei” separării și contactului, așa cum se reflectă aceasta în atitudinea față de propria persoană, față de relațiile și viitorul nostru (capitolele IV, V, VI).

#### 1.1. Zâmbetul – ca o declarație timpurie de iubire

##### *Zâmbetul mamei*

Mama este pentru copil reprezentantul întregii lumi – a celei prezente și a celei viitoare. Atunci când mama îi zâmbește copilului, zâmbetul însuși devine prima declarație de iubire necondiționată, ca și când i-ar transmite: „Te iubesc

Libris  
Respect

pentru că ești, nu pentru că ai anumite calități sau pentru că «răspunzi» așteptărilor mele!»<sup>2</sup>

Zâmbetul mamei nu aparține exclusiv mamei, ci se extinde la lumea întreagă: dacă mama îi zâmbește, copilul se va aștepta ca lumea să fie generoasă în zâmbete. Zâmbetul mamei certifică dreptul copilului la a fi în lume. Când i se zâmbește, el are bucuria, liniștea și garanția că a fost văzut. Noi toți avem nevoie să fim văzuți.

Când suntem copii ne privim în chipul mamei ca-ntr-o oglindă: noi zâmbim, iar oglinda ne returnează zâmbetul său. Dacă am avut experiența de a ne fi simțit fidel reflectați de „lumea” noastră, atunci experiența de a crea și menține contactul a fost predominant confortabilă și echilibrantă. Iar mesajul pe care l-am înregistrat la nivel senzorial a fost: „Lumea mă vede, ceea ce înseamnă că exist; eu exist, iar pentru lume contează existența mea! Eu, ca persoană, contez pentru ea; dacă eu contez, înseamnă că merit să fiu văzut, merit să fiu iubit”. Deci, experiența copilului de a se simți văzut, de a fi privit, se traduce în experiența de a conta, ca persoană, ca entitate separată.

### **Zâmbetul copilului**

Așadar, chipul mamei a fost prima oglindă cu care am intrat în contact, nu neapărat o oglindă în care ne-am privit pe noi înșine, ci una în care s-a condensat imaginea întregii lumi. „Echipamentul” de supraviețuitor al bebelușului conține două semnale ale nevoii de interacțiune emoțională: lacrimile și zâmbetul. Când spunem că bebelușul zâmbește cu toată fața, nu suntem departe de adevărul științific. Un studiu comparativ asupra zâmbetului a demonstrat că între copii și adulți este o diferență cel puțin interesantă. Zâmbetul adulților este predominant asimetric, în sensul că jumătatea stângă a feței este mult mai expresivă decât cea dreaptă, în timp ce zâmbetul copiilor tinde să fie simetric. Se presupune că expresivitatea egală și simetrică a faciesului în timp ce zâmbește ar fi „responsabilă” de atractivitatea și drăgălășenia cu care copilul cucerește mediul și își asigură, astfel, prezența și atenția mamei (Nagy, 2011). Deși sunt cele mai simple și timpurii semne de chemare, lacrimile și zâmbetul sunt „creații” care nu pot fi ignorate, mai mult chiar, acestea garantează reacția imediată a mediului. Mesajul lor se referă la viață și supraviețuire: „Te chem alături, pentru că doar relația cu tine îmi asigură supraviețuirea. Eu depind total de prezența ta, de grija ta, de protecția ta”. Plânsul și râsul sunt expresii ale vitalității și reflectări ale plenitudinii afectului.

Zâmbetul timpuriu apare în jurul vârstei de două luni și reprezintă o încercare a copilului de a intra în contact cu lumea; pentru el *lumea* este cuprinsă într-o singură ființă, și anume *mama*. Zâmbindu-i, copilul comunică, dăruiește, invită, caută.

Zâmbetul copilului nu este doar un dar pe care îl oferă mamei, ci mai ales o cerere; copilul transmite astfel că are nevoia de a fi văzut, de a fi observat, de a-i fi recunoscută prezența.

La rândul său, răspunsul „lumii” (adică al mamei), începând cu zâmbetul și terminând cu achiziția limbajului, va fi gradual *înregistrat* la nivel senzorial, *experimentat* la nivel emoțional și *codificat* la nivel cognitiv. Răspunsul „lumii” va sta la baza prefigurării regulilor după care „lumea” copilului se conduce. Bineînțeles că nu este vorba despre „un” răspuns, ci despre o serie întregă de răspunsuri, generatoare ale patternurilor de interacțiune și cunoaștere a lumii.

Când faciesul mamei ne-a transmis mesajul de întâmpinare, noi, copii fiind, am avut experiența de a ne fi fost reflectată emoția: am avut convingerea și conștiința că aparținem mamei, iar zâmbetul ei a avut valoarea unui acord care a certificat recunoașterea și acceptarea. Atunci când am zâmbit, i-am comunicat mamei că o vedem și o recunoaștem; iar răspunsul – zâmbetul mamei – a fost similar: și mama ne-a comunicat faptul că ne-a văzut și ne-a recunoscut.

Între cele două zâmbete s-a creat o poveste care a prefigurat tiparele noastre interacționale – inițial ale copilului și, ulterior, ale viitorului adult. Înainte de a prinde contur lingvistic și reprezentational, povestea a fost transmisă prin limbaj senzorial, iar tema principală s-a referit la apartenență și iubire. Altfel spus, povestea s-a „țesut” în jurul sentimentului de a fi fost așteptați, doriți și întâmpinați. Experiența noastră de a fi fost primiți și „oglinziți” a fost înregistrată la nivel senzorial (senzație vizuală) și la nivel emoțional, având valoare de asigurare a apartenenței, a includerii, a conținerii. Întâlnirea zâmbetelor prefigurează prima comunicare, probabil cea mai autentică și naturală declarație de iubire.

## ***Eul senzorial***

Să reținem că experiența primară a contactului nu este în primul rând emoțională, ci senzorială (olfactivă, gustativă, auditivă, tactilă, vizuală). Atingerile mamei se înregistrează în memoria noastră corporală. Contează dacă bebelușul este îngrijit cu afecțiune sau cu bruschețe. Pentru orice copil sentimentul de încredere și siguranță are miros, are gust, are caracteristici tactile și termice; el „recunoaște” sentimentul de siguranță prin toți acești senzori somatici. Amintirile

conștiente au vârsta achiziției limbajului, dar experiențele timpurii – din perioada 0-2 ani, imposibil de amintit – sunt încapsulate în Eul somatic. Multe dintre amintirile și experiențele dragi ale trecutului poartă amprenta olfactivei. Mulți copii spun „miroase-a mama”; gama olfactivă a fiecăruia dintre noi conține mirosul mamei, adică al protecției, al iubirii, al simbiozei emoționale. Încă din mediul intrauterin copilul a experimentat anumite senzații. Baza senzorială a acestei legături emoționale dintre mamă și copil, care s-a stabilit de-a lungul sarcinii, s-a consolidat în timpul travaliului nașterii și apoi s-a nuanțat pe parcursul primelor luni de viață. De altfel, miezul Eului nostru este somatic; să ne imaginăm un spațiu în care se adună toate senzațiile pe care contactul cu lumea le generează: de la ceea ce fătul aude în mediul intrauterin, până la ceea ce nou-născutul simte atunci când este hrănit, îngrijit sau îi este schimbat scutecul.

Ei bine, de calitatea acestor senzații va depinde reperul fundamental de cunoaștere, experimentare și reprezentare a lumii. Copilul se dezvoltă și devine ceea ce îi este dat să fie doar dacă este hrănit, protejat, mângâiat, legănat, alintat de cineva. După nașterea propriu-zisă (biologică), urmează „nașterea” Eului copilului, din interacțiunile cu mama sa.

Baza senzorială a contactului cu mama devine „lumea”, cu care copilul va urma să interacționeze. Asocierea dintre substratul senzorial și starea de confort formează primele engrame psihice despre cât de protectoare și sigură este lumea.

„Legătura cu mama”, departe de a fi un concept empiric, o metaforă sau o abstracțiune, are un substrat somatic (senzorial), neurochimic și emoțional. Întregul registru senzorial este implicat în sudarea acestei relații: senzațiile olfactive îl „leagă” pe copil de mamă, el are nevoie să simtă mirosul mamei lui, să audă glasul, oftatul și râsul mamei (senzațiile auditive), să fie cuprins și înfășurat, ținut în brațele calde și ferme (senzații tactile), să fie văzut, pentru ca și el să se oglindească în chipul mamei (senzații vizuale). În general, sentimentele noastre profunde au un substrat senzorial; un glas, un sunet, o melodie, un miros, o rimă, o atingere – toate conțin povești despre emoțiile și dorurile noastre.

Peste Eul somatic se configurează un alt strat: Eul emoțional. Acesta este alcătuit din toate emoțiile generate ca urmare a contactului senzorial. Cum orice senzație are un ton afectiv, este ușor de imaginat că odată cu Eul somatic se formează și Eul emoțional. Nici acesta nu cunoaște cuvinte, probabil doar limbajul universal al zâmbetului sau al plânsului. Indiferent dacă este vorba despre copii sau despre adulți, starea emoțională care ne ancorează în identitatea noastră este siguranța datorată apartenenței, protecției și stabilității. În contact cu „cunoscutul” din lumea lui, copilul se simte sigur și liniștit, iar această stare poartă amprenta senzorialului și emoționalului (Wallin, 2010).



Atunci când copilul mic este preluat în îngrijire de un alt adult, întreaga „bază de date senzorială” este afectată, pentru că, în interacțiunile sale cu „lumea”, el nu mai descoperă mirosul siguranței, glasul și atingerea siguranței. Chiar dacă persoana respectivă este caldă și securizantă emoțional, implicată și dispusă să manifeste toleranță și iubire, copilul va avea experiența separării, pe care o va „înregistra” la nivel senzorial. Adică „lumea” nu-i mai vorbește prin acel limbaj senzorial al siguranței, bine cunoscut lui, iar dispariția limbajului senzorial al siguranței este „decodificată” ca fiind amenințătoare și îl obligă la adaptare; lupta pentru supraviețuire este înțeleasă prin una dintre cele trei reacții tipice care apar în situații de pericol sau percepute ca fiind periculoase: luptă, fugă sau încremenire.

## 1.2. Contactul vizual – ca o certificare a apartenenței

În ultimii zeci de ani s-au făcut pași importanți în conștientizarea efectului pe care perioada timpurie îl are asupra dezvoltării generale a copilului. Este cunoscut faptul că în perioada 0-18 luni se construiește prima relație semnificativă (atașamentul), o relație în care copilul se bucură de iubire, de confort, de protecție și grijă. Gustul cald de lapte, contactul cu sânul, mirosul mamei, brațele sigure, glasul duos și apoi expresivitatea chipului mamei, toate acestea creează Eul senzorial și emoțional al copilului.

Copiii fiind, Eul nostru este încă nediferențiat și slab conturat, ceea ce face dificilă conștientizarea nevoilor, a așteptărilor, a dorințelor etc. Există anumite semnale pe care organismul ni le transmite cu scopul de a acționa în vederea refacerii echilibrului fiziologic și psihologic, dar nu se poate vorbi despre „identificarea conștientă” a nevoilor. Avem nevoie de un „citor” experimentat care să recunoască semnele organismului nostru, să le numească și să le traducă în termeni de „nevoie”, „dorință”, „așteptare” etc. Pentru copil acest citor este mama, care, la rândul său, și-a exersat această abilitate într-o primă relație conținătoare și securizantă (propria sa mamă, să spunem). De aceea, cea mai importantă capacitate a mamei constă în identificarea și „citirea” corectă a semnalelor copilului. Dar condiția necesară și, în același timp, facilitatoare pentru acest demers constă în „antrenarea” capacității de identificare a propriilor semnalele, senzații și nevoi. Pe scurt și mai simplu exprimat, „te pot vedea pe tine



în aceeași măsură în care am capacitatea de a mă vedea pe mine”; ne întoarcem, astfel, la termenul-cheie „contact”: identificarea adecvată a unei nevoi se bazează pe experiența anterioară de a fi fost într-un contact echilibrat, în cadrul căruia nevoia persoanei să fi fost identificată de către altcineva.

Adulți sau copii, deopotrivă, suntem mult „ancorați” în contactul vizual. În timp ce facem ceva sau vorbim despre un subiect important „ne sprijinim” și ne ghidăm după strălucirea din ochii celui cu care interacționăm. În același sens, exprimarea disprețului, a dezacordului, a intenției de a părăsi o relație se rezumă la evitarea privirii sau la fraza scurtă „Nu vreau să te mai văd!”. Rostit ca atare sau nerostit, gândul astfel formulat este înțeles ca „Nu mai contezi pentru mine!”. Din punct de vedere psihologic, „a conta” nu are sens decât dacă este raportat la domeniul interpersonal: verbul „a conta” obligă la prepoziția „pentru”. Nu simțim că suntem importanți sau valoroși în sine, ci „pentru... (cineva)”, „în relație cu... (o anumită persoană)”. Când cineva refuză să ne privească sau să ne întâlnească, înțelegem că noi, ca persoane, nu contăm pentru acel cineva. Este un act de anulare a existenței, a identității – „Nu vreau să te văd/ întâlnesc/ aud/ contactez” este tradus subiectiv emoțional ca „Tu nu ești pentru mine!”.

De aceea vizualul este cea mai puternică marcă a contactului, tradus în dreptul de a fi.

### ***De la „Uită-te la mine!” la „Paravanul invizibil”***

Reacția copilului la interacțiunea cu chipul uman apare între două și trei luni, odată cu primul zâmbet. Capacitatea de a zâmbi (adică de a comunica și a răspunde mesajelor din mediu) exprimă „instituirea primelor rudimente ale Eului” și de aceea zâmbetul este considerat un prim organizator al vieții psihice (Spitz, apud Marcelli, 2003, p. 48). În perioada de construire a relației primare răspunsul mamei la zâmbetul copilului are valoarea psihologică a recunoașterii dreptului la existență.

Dacă am fost insuficient văzuți, vom tinde să căutăm mecanisme reglatoare. Perturbarea acestei nevoi se regăsește în interacțiunile copilului și, ulterior, ale adultului, în două ipostaze:

a) printr-o *căutare excesivă a centralității*, adică prin tendința de a ieși în evidență, de a atrage atenția, într-o manieră demonstrativă. Persoana va căuta să-și ia această porție de atenție din cât mai multe contexte interacționale, într-un mod neselectiv și adesea excesiv. Se va comporta asemenea unui actor aflat într-o permanentă căutare a unei scene sociale, pe care să-și poată expune reprezentația.

Copii fiind (dar în egală măsură și noi, adulții), avem nevoie ca mesajul care însoțește contactul vizual să fie „curat”, clar și autentic, iar dezirabil ar fi ca acesta să fie pozitiv. Mulți dintre noi am auzit adesea în copilărie îndemnul: „Uită-te la mine când vorbesc cu tine!”, înțeles ca „Dă-mi atenție, vreau să văd că eu contez, vreau să simt că eu contez pentru tine!”. La fel de mulți l-am fi cerut, la rândul nostru; fie nouă ne era greu să rămânem în contact, fie ceilalți fugeau din interacțiunea cu noi.

*Toți copiii au nevoie de contact deplin; unii îl cer vehement câteodată: iau capul mamei în mâini, impunându-i: „Uită-te la mine!”.*

*Îmi amintesc de un băiețel de 6 ani, care, în timpul ședințelor de psihoterapie, îmi cerea foarte des: „Uită-te! Vezi ce fac? Vezi cum fac?”. Ori de câte ori îi propuneam o sarcină, o accepta condiționat: „Bine, dar te uiți la mine, da?”, iar în timpul lucrului se întrerupea pentru a se asigura că-l privesc; era foarte vigilent. În puținele momente în care îmi mutam ochii de la el, se oprea din ceea ce făcea și mă țintuia cu privirea, muștrându-mă. Nu relua activitatea până când nu restabileam contactul vizual.*

b) prin evitarea contactelor vizuale, trăită ca disconfort de a fi privit. Persoana se va comporta cu discreție nejustificată sau ca și când ar dori să fie invizibilă; preocupată fiind de a nu ieși în evidență, de a nu se arăta lumii, de a nu se expune celorlalți, va limita contactele. Evitarea poate lua forma retragerii relaționale și conversaționale. Din teama și jena de a-i fi cunoscute calitățile și abilitățile (adică de a fi văzută), va tinde să renunțe la afirmarea de sine, la a-și susține propriile opinii, la a se pune în valoare. Este anonimul în căutarea unui paravan după care să se ascundă de eventualele contacte sociale.

Așa cum menționam mai sus, „a nu fi văzut/ privit/ observat” poate fi tradus subiectiv, emoțional, prin „eu nu contez”, iar maniera în care persoana alege să „regleze” această perturbare poate fi de tip supracompensator (actorul care caută scena, luptându-se să urce cât mai sus, pentru a fi „la vedere”) sau de tip evitant (anonimul care fuge în spatele paravanului).

Observăm că sunt două reacții opuse, dar cu rădăcină comună: nevoia perturbată este aceeași. Aparent nu ne-am fi gândit că inhibiția, retragerea, evitarea ar putea avea o sursă comună cu centralitatea, demonstrativitatea, exhibiționismul. Perturbarea acestei nevoi, care reprezintă prima experiență de a fi în contact, se extinde și se generalizează, devenind o „problemă de contact”. Atât evitarea, cât și demonstrativitatea exprimă una și aceeași dificultate, și anume o interacțiune perturbată, mai exact, afectarea capacității de a realiza contactul și de a simți bucuria de a fi în contact.

Când această nevoie nu este satisfăcută timpuriu, identitatea se va forma lacunar și inconsistent, iar nevoia de a fi văzut va tinde să se activeze în relațiile semnificative de mai târziu.

*Referindu-se la partenerii de cuplu sau la propriii copii, unii dintre clienții cabinetului de psihoterapie, a căror nevoie de a fi văzuți a rămas nesatisfăcută, exclamă cu indignare și neputință: „Nu am de ce să vorbesc cu el/ ea! Oricum nu mă vede, oricum nu mă ascultă, oricum nu știe ce simt...”. Persoana se retrage din contact înainte de momentul realizării acestuia. Experimentează în forul său interior interacțiunea, căreia îi atribuie o consecință negativă, bazându-se pe experiențele contactului său timpuriu. Siguranța cu care „anticipează” nu este altceva decât un mecanism de protecție; inconștient se ține departe de retrăirea unei eventuale situații de a fi ignorată (a nu fi văzută, adică a nu conta). În același timp nici nu-și oferă posibilitatea de a schimba ceva. Tiparul său interacțional format în perioada timpurie îi influențează în prezent relațiile.*

*Sunt foarte mulți oameni care-și exprimă o suferință actuală, și totuși timpurie, astfel: „Tot timpul m-am străduit să ajung la mama mea, dar ea nu m-a văzut!”, spunea o tânără care provenea dintr-o familie foarte numeroasă, cu opt sau nouă copii, ea fiind a patra născută. „Eu nu am simțit că ajung vreodată la mama mea.” Într-adevăr, într-o familie mare, la fel ca în grupurile mari, există sentimentul de a te dizolva în mulțime, de a nu avea identitate. Aflăm din interviu că mama, epuizată, copleșită de sarcini și responsabilități, avea 18 ani când a născut primul copil, ceea ce înseamnă că ea însăși fusese nepregătită pentru rolul matern. „Un copil cu copil”, cum auzim adesea. Iar în timpul ședinței terapeutice, când i-am propus tinerei să-și exprime sentimentele, în cadrul unui joc de rol, îi spunea mamei: „Ce-a fost în capul tău??!! Ce-a fost în capul tău când ai născut atâția oameni??”.*

*Acest cuvânt – „oameni” – mi-a atras atenția; interesant era faptul că, atunci când se referea la ea și la frații ei, nu folosea termenul de „copii”, ci de „oameni”. Pentru ea fiecare copil era perceput ca având individualitatea sa, unicitatea sa, traseul său existențial.*

## **Dor de zâmbet...**

Maternitatea este o experiență fundamentală. Ea poate fi parțial imaginată, dar nu putem empatiza autentic cu condiția de mamă, dacă nu avem niciun reper experiențial, dacă n-am trăit-o. De la experiența sarcinii, a nașterii, a alăptării, până la groaza și disperarea la febra copilului, experiența de a fi mamă este intraductibilă și inexprimabilă în cuvinte. Contactul, interacțiunea cu copilul înseamnă o preocupare și uneori un efort conștient și intenționat de a-l observa. Zâmbetul mamei, precum și actul de a-l legăna, în timp ce cântă murmurat,

reprezintă semne spontane de conectare cu copilul, mai ales dacă este mic. Pentru a identifica semnalele, nevoile, cererile lui, mama trebuie să intre într-un dublu contact: cu copilul și (totodată) cu ea însăși. „A fi în contact” – una dintre expresiile mult utilizate în zilele noastre – se referă la o competență anterior exersată, și anume a sesiza comportamentele, trăirile, senzațiile și a conștientiza nevoile, așteptările etc. Desigur că această activitate de observare este foarte complexă. Prin însăși această observare, prin interesul și dorința de a cunoaște copilul, dar și pe sine, mama creează contactul real cu copilul.

Există multă literatură despre parenting, dar orice sfat din exterior riscă să altereze contactul autentic cu sine și cu propriul copil. Singurul reper pentru mamă poate fi comprimat în îndemnul: „*Observă copilul!*”. De aceea, chiar dacă poate fi frustrant la început, este foarte important ca mamei să nu i se impună cum/ când să acționeze în raport cu copilul. Astfel, mama va avea șansa de a învăța din chiar interacțiunea cu copilul, prin observație proprie, prin tatonare și descoperire.

De ce pare să fie atât de importantă această explorare și observare a copilului? Pentru că, de fapt, aceasta este activitatea permanentă, constantă, continuă cu care se ocupă orice părinte. Da, continuă, deoarece copilul crește și se dezvoltă, traversând vârste, etape, experiențe diferite. Iar puterea mamei de a-i însoți dezvoltarea zâmbind creează puterea copilului de a se bucura de lumea în care se află.

Maternitatea, complexă fiind (când debusolantă, când extatică), activează vulnerabilitățile și limitele noastre umane. Realitatea ne dezvăluie anumite surprize pentru care nu suntem pregătiți. Încă din anii ‘80 cercetătorii s-au aplecat asupra relației dintre condiția psihică a mamei și influența acesteia asupra dezvoltării emoționale a copilului. Atunci când iubirea mamei se manifestă prin frica de pericol sau de moarte, oare cum va fi zâmbetul ei? Dar dacă faptul de a-și lua copilul în brațe nu-i trezește zâmbetul? Dar dacă bucuria a rămas captivă în devitalizarea emoțională?

Există situații în care mama nu poate zâmbi sau nu poate privi; sau, mai mult, zâmbește, dar stins și inautentic, privește, dar nu în jurul său, ci în ea însăși. Este ca și cum copilul s-ar afla într-o lume puțin primitoare, în care nu se zâmbește și nu este privit îndeajuns. „Instrumentele” pentru declarația de iubire și certificarea apartenenței sunt în pericol. Copilul nu le poate decodifica sau nu le recunoaște. Eul lui corporal va înregistra această căutare sub forma unei neliniști. Probabil că va rămâne cu dor de zâmbet sau de a fi văzut.

Metaforic, am spune că anxietatea și depresia sunt „contagioase”:

– o mamă anxioasă se va manifesta ca atare față de copil, fie prin hiperprotecție, fie prin catastrofizare, fie prin ritmul alert și preocupat în care ea însăși trăiește;

– o mamă cu dispoziție depresivă va manifesta disponibilitate redusă în relația cu copilul, iar această disponibilitate va fi pentru copil „modelul de interacțiune” cu lumea. Depresia sugarului (sau a copilului mic) a fost studiată și explicată prin reacția copilului la faciesul puțin expresiv și absent al mamei. Dispoziția depresivă a mamei nu rămâne doar la nivel de percepție subiectivă, ci se „așază” pe chip, se traduce corporal, prin inexpressivitate, lentoare, distanță emoțională, lipsă a vitalității și a contactului. În plus, faciesul inert al mamei nu reprezintă pentru copil un stimul pentru stabilirea conexiunii; este ca și când copilul, căutând să creeze o interacțiune, nu găsește în mamă un răspuns, un feedback. Această neputință de a crea contactul este resimțită inițial ca panică și, ulterior, ca detașare. Treptat, după eșecuri repetate de a construi un canal de comunicare, copilul devine și el absent, retras, inexpressiv, asemenea unei persoane deprimată (v. experimentul „Figura impasibilă” – *still face* – Tronick, apud Marcelli, 2003, p. 60).

Un facies inexpressiv denotă faptul că mama nu este prezentă în contact; mesajul primit de copil este: „Mama nu e disponibilă emoțional pentru mine”. Copilul rămâne cu tristețea de a i se fi zâmbit prea rar. În timp, aceasta devine dor de bucurie și de zâmbet. La rândul lor, multe dintre mamele care nu pot zâmbi ușor, natural, radiind de încântare, duc pe umeri poveri ale trecutului lor traumatic. Și ele, poate ca mulți dintre noi, poartă în suflet un dor de zâmbetul cuiva.

*Ana, la 9 ani, îmi spunea că există o singură mare dorință și rugămintă pentru mama sa: „Să fie fericită și să zâmbească mereu”. Fetița știa că zâmbetul, în general, nu are nevoie de cuvinte însoțitoare; înlăuntrul său poate încăpea o multitudine de stări emoționale: bucurie și încredere, încurajare, recunoaștere etc. Puterea zâmbetului se află în însăși universalitatea sa: nu are o cultură anume, nu are vârstă, nu are religie, nu are familie, nu are continent; îi simțim doar forța de a pune oamenii în contact.*

*Marc, un bărbat sensibil și cald, la 37 ani, plângea de dorul zâmbetului mamei sale: „Făceam tot felul de giumbușlucuri, eram bufonul familiei, glumeam și mă prosteam pentru că-mi plăcea să o văd pe mama zâmbind. Știi, mama mea nu râdea niciodată. Foarte rar zâmbea. Și când zâmbea ea, totul se însenina.” Iată cum zâmbetul ar fi putut deveni portalul spre bucurie pentru un copil a cărui mamă suferă de depresie. Adultul de azi a rămas conectat la dorința copilului de atunci.*

*„Stăteam de foarte mult timp în spital... Tăcerea aia din sala de reanimare... Mirosea chimic, a boală, a suferință. Îi priveam insistent chipul; era palid și supt; îmi aminteam că era atât de frumoasă când zâmbea. O priveam de aproape și insistent de parcă urma să zâmbească din clipă în clipă și nu voiam să ratez.” Iată cum zâmbetul poate aduce speranța la viață pentru bărbatul ce-și veghează soția lângă patul de spital.*