

LBRIS

We know
books

MARTA SEGRELLES

Dragă mamă, relația cu tine mă rănește

Traducere din limba spaniolă de
ANCA COMAN DOICIN

 UNIVERS

Și le mulțumesc colegelor mele, psihologele perinatale Cintia, Angela, Nuria și Andrea, care mi-au oferit informațiile necesare pentru a putea scrie unele capitole cu mai multă claritate.

Și, mai presus de toate, îți mulțumesc ție, cititoarea mea. Pentru curajul tău și pentru încrederea în cuvintele mele. Sper din tot sufletul să simți că vindecarea este mai aproape decât era atunci când ai început acest drum. Sper ca rănilile tale să devină un memento al faptului că ești capabilă să îți oferi tot ce ai nevoie.

CUPRINS

Notă privind gramatica și evenimentele descrise în carte	7
ÎNAINTE DE A ÎNCEPE. Să ne spunem povestea pentru a ne vindeca rana	9
INTRODUCERE. Dragă mamă, relația cu tine mă rănește!	11
Despre traume și răni	12
Toate fațetele sinelui	18
Realitatea depășește ficțiunea	22
1. Sunt o fiică rea?	28
Îmbrățișarea în cădere: ce spune atașamentul nostru despre relație	30
lubește-mă atunci când îți spun că ești cea mai rea mamă din lume	39
2. Înainte de tine: viața femeii înainte de a fi mamă și trauma dintre generații	46
Rucsacul mamei și învățămintele tale	49
Ce impact are trauma mamei tale asupra ta?	55
Impactul răni asupra sentimentului de siguranță perceput	61
3. Importanța unui atașament sigur	68
O conexiune emoțională unică	71
De la mame la mame și de la fiice la fiice	75
Fereastra ta de toleranță	76
Importanța unui atașament sigur	84

4. Mamă, unde ești? Absență și gol	89
Nu-mi mai face asta, te rog.....	89
Spune-mi adevărul, voi putea face față.....	91
Încearcă să simți golul înainte de a-l umple.....	95
A fi „orfană“ de o mamă care trăiește.....	98
5. Mamă, nu vreau să fiu ca tine: respingerea moștenirii, a repetițiilor, a excepțiilor	108
Acceptarea nu înseamnă resemnare.....	108
A accepta înseamnă a acționa pentru a avea grijă de noi înșine.....	110
Dacă nu am avut niciodată ceva, nu pot să-i simt lipsa... Sau pot?.....	112
În locul ei, eu aș fi făcut-o mult mai bine.....	116
Din exterior spre interior: rănilor culturale pe care le purtăm.....	119
Ruperea tiparului.....	123
6. Puterea de a cunoaște cum relaționați: ieșirea din jocul relațional	128
De unde ne raportăm: modelul PAC.....	131
Economia stroke-urilor.....	137
Triunghiul dramatic.....	140
Triangulația.....	149
7. Între mame și fiice adulte: în căutarea iubirii	153
O căutare disperată.....	157
Frica de a găsi ceea ce căutăm.....	163
Relaționarea din postura de adult, relaționarea din postura de copil.....	167
8. Sper să nu știi despre ce vorbesc: despre legături și dinamici în care lipsește comportamentul respectuos	171
O durere de nedescris: când mama este călăul.....	175
În căutarea afecțiunii dorite: minciuna că trebuie să ne câștigăm iubirea.....	176

Experiențe adverse din copilărie: factori de stres importanți care denaturează legătura.....	183
Imaturitate emoțională, narcisism sau tulburare de personalitate borderline: comportamente și efecte....	189

9. Speranța că lucrurile se vor schimba: de la relația ideală la relația reală	202
Puterea unei scuze adevărate.....	203
Când repararea nu ține de doi oameni: a învăța să pui limite.....	209
Elefantul legat în lanțuri.....	216
Întrebările tale despre mamă.....	221
10. Să fii adulta de care aveai nevoie	229
Mama din tine.....	239
A fi sau a nu fi mamă.....	243
EPILOG. Dragă tu.....	253
Bibliografie.....	263
Mulțumiri.....	267

Nu știu unde mă vor duce toate astea, dar am încredere că alegerea de a paria pe mine nu-mi va aduce nimic rău. Știu că există relații mamă-fiică tot atâtea câte mame și fiice sunt pe lume și tocmai de aceea, de acum înainte, voi încerca să nu mă mai compar cu nimeni, chiar dacă uneori este inevitabil atunci când mă gândesc la tine. Mamă, sunt atâtea lucruri pe care aș vrea să ți le spun... Și cred că cel mai important nu este ca tu, mamă, să mă auzi sau să mă citești, ci ca eu să am curajul de-a înțelege cum m-am simțit și cum mă simt și de-a fi conștientă de ceea ce ți-aș spune în realitate.

Poate că multe dintre experiențele pe care le voi relata sunt uneori reduse la tăcere din cauză că nu au existat sau nu există spații sigure pentru a le povesti, așa că, dacă acesta este cazul tău, lasă-mă să fiu, așa cum am făcut în scrisoarea anterioară, vocea ta de-a lungul acestor pagini, astfel încât mai târziu, rezonând cu a mea, să-ți poți folosi propria voce.

INTRODUCERE

DRAGĂ MAMĂ, RELAȚIA CU TINE MĂ RĂNEȘTE!

Simpla scriere a acestei fraze mă duce cu gândul la o mulțime de senzații și de amintiri (nu doar ale mele, ci și ale celor pe care i-am însoțit în procesul lor terapeutic), toate foarte profunde. Aceste șapte cuvinte, atât de directe, atât de pătrunzătoare, atât de reale, descriu ceea ce simt unele persoane atunci când îmi vorbesc despre relația cu mama lor: **ambivalența și contradicția din acea legătură.**

Pe de o parte, „dragă mamă“ reflectă cât de mult și-ar dori ca lucrurile din relația lor să fie diferite. **Este vocea fetei interioare**, acea parte a ta vulnerabilă și sensibilă care a trăit cele mai plăcute și mai neplăcute experiențe din copilăria ta. Este o voce care ia naștere din iubire și din dorința de apropiere; poate fi vocea care se agață de imaginea mamei pe care ar fi vrut să o aibă, cea formată în copilărie, uneori idealizată, deoarece încă își dorește ca lucrurile să funcționeze așa cum își imaginează că ar trebui să funcționeze; fiindcă speră că mama se va schimba și va fi persoana care, în cele din urmă, o va îngriji, o va accepta și

o va iubi. Că va fi acea figură de atașament și siguranță de care a avut atâta nevoie în copilărie.

Pe de altă parte, „mă rănești“ este urma impactului a ceea ce s-a întâmplat și, probabil, continuă să se întâmple, chiar și în cele mai mundane situații. **Este ecoul rănilor generate de acea legătură:** toate acele experiențe adverse care nu ne-au lăsat indifereți și pe care astăzi încă le purtăm și încercăm să le vindecăm, răni care adesea dor sau provoacă disconfort în prezent.

Spre deosebire de ceea ce credem în mod obișnuit atunci când auzim vorbindu-se despre relații disfuncționale între mame și fiice, nu este nevoie să fi trăit situații grave și extreme (traume cu T mare, despre care voi vorbi în continuare) ca să înțelegi despre ce vorbesc. Uneori ne putem regăsi în această frază simțind pur și simplu că **relația cu mama noastră nu e dintre cele mai rele, dar nu e nici cea mai bună, și nu știm prea bine de ce. Și, vai, cât ne-am dori ca mama noastră să fie cea pe care o avem în minte, să fie tot ce ne dorim și chiar mai mult.**

Despre traume și răni

Trauma cu T mare se referă la un eveniment punctual care ne-a depășit resursele de a-l înfrunța și de a ne regla, cum ar fi un război, un accident de mașină, un dezastru natural etc.

Trauma cu t mic, în schimb, se referă la acele fapte care, în mod repetat, au avut un impact asupra relației și au pus în pericol integritatea noastră fizică sau emoțională, cum ar fi lipsa unui tratament bun.

Cum se manifestă trauma cu T mare în viața noastră:



Cum se manifestă trauma cu t mic în viața noastră:



Unele dintre aceste situații sunt inevitabile. Ceea ce ne face să reușim să le integrăm în copilărie este sprijinul pe care îl primim atât în timpul evenimentului, cât și în perioada consecințelor sale. Iar atunci când vorbim despre răni materne, problema este că, în majoritatea cazurilor, **ne-am confruntat singure cu aceste experiențe**.

Când o traumă cu t mic, de natură relațională, se repetă iar și iar, ea se transformă într-o „**traumă complexă**“. Acesta este rezultatul expunerii repetate sau prelungite la multiple forme de traumă interpersonală, adesea în circumstanțe de care nu este posibil să scăpăm, din cauza limitărilor fizice, psihologice, de maturitate, familiale, de mediu sau sociale.

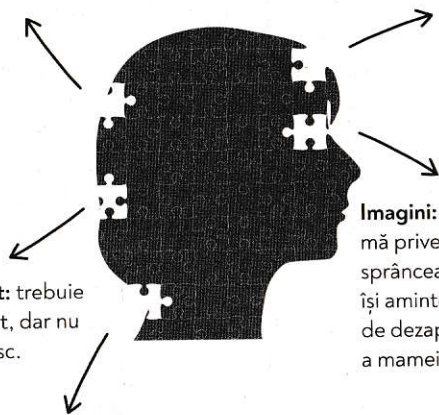
Efectul acestei traume sau al acestei răni relaționale din copilărie se poate manifesta în viața adultă prin numeroase simptome: gândurile și dialogul nostru interior (bucla mintală sau ruminanția, modul în care ne criticăm și ne judecăm pe noi înșine, rigiditatea cu care ne tratăm și perfecționismul spre care tindem); imagini, amintiri, comportamente (impulsivitate sau iritabilitate), stărnindu-ne senzații corporale (insomnie, probleme digestive, bruxism¹) sau emoții. Când are loc o traumă pe care nu reușim să o procesăm, ea rămâne în corpul nostru într-o formă fragmentată. De aceea, prin integrarea în terapie încercăm să dăm sens experienței și să construim o poveste coerentă în jurul ei, care să ne permită să vindecăm rana.

¹ Bruxismul este o afecțiune caracterizată prin scrâșnirea sau strângerea dinților într-un mod involuntar. (n.tr.)

Uneori, chiar dacă avem toate aceste informații la îndemână, nu le putem accesa pentru a construi o poveste care să lege faptele din trecut de consecințele din prezent, deoarece unele dintre aceste aspecte încă apar în mod inconștient. A deveni conștiente de ele este un pas necesar pentru a ne vindeca rana maternă, o rană de natură relațională.

Senzații corporale: de obicei, mă doare capul și-mi simt maxilarul încordat în permanență.

Gânduri: am avut o copilărie fericită și „cred” că eu și mama ne înțelegem bine.



Comportament: trebuie s-o iau mai încet, dar nu pot să mă opresc.

Imagini: când cineva mă privește și ridică sprânceana, corpul meu își amintește expresia de dezaprobare a mamei mele.

Dialog interior: sunt un dezastru și sunt o persoană rea.

Rănilile relaționale sunt răni pe care, de cele mai multe ori, le invalidăm pentru că la prima vedere nu le observăm nici impactul, nici consecințele. Nu există nicio cicatrice pe pielea ta care să spună cât de greu era să te simți copleșită sau singură atunci când erai doar o fetiță sau o adolescentă, niciun semn pe corpul tău care să spună lumii cât de greu era să crești ascultând judecățile sau criticile din partea uneia dintre principalele tale figuri de referință sau să simți că nu îi îndeplinești așteptările.

Acest lucru este cu atât mai adevărat în relația mamă-fiică. De multe ori, rana provocată de mama noastră este ascunsă și, dacă nu o aducem la lumină, este greu ca relația cu ea să ajungă să fie așa cum ne-am dori. Cu toate acestea, realitatea este că aproape toți avem astfel de răni, dar le purtăm în tăcere, cu tot cu durerea și disconfortul pe care ni le provoacă. Cel mai probabil, relația pe care o avem cu mama noastră nu este cea pe care ne-o dorim.

Când Editura Bruguera mi-a propus să scriu cartea de față, a doua despre acest subiect, am știut că nu va fi o sarcină ușoară; m-a speriat gândul că aș putea fi considerată o „dușmancă” a mamelor, însă intenția mea va fi mereu să dau glas acelor răni și să promovez bunătatea față de fetița care am fost și față de femeia adultă care suntem. Prima mea carte, *Îmbrățișează-o pe fetița care ai fost*, își propune să te ajute să te reconectezi cu fetița din interiorul tău și să integrezi experiențele emoționale adverse din copilărie, în general, pentru a vindeca disconfortul din prezent. Dar de această dată vom merge mai departe: nu este deloc ușor să vorbim despre rănilile materne, pentru că sunt răni foarte profunde și greu de recunoscut. **Cum ar putea fi ușor să acceptăm durerea și să recunoaștem suferința ce vine de la persoana care, potrivit societății, ne iubește cel mai mult pe lume – cea care ne-a dat viață și care ar trebui să ne protejeze și să ne iubească necondiționat, în orice împrejurare?**

Când le-am împărtășit familiei și prietenilor mei vestea că voi scrie această carte, fiecare dintre ei mi-a răspuns cu o frază de genul: „Uf, ce subiect delicat!” Iar când auzeam aceste cuvinte, îmi spuneam în gând: „Da, desigur, să scrii despre asta... ce provocare!” Mulți dintre ei s-au oferit să-mi povestească experiențele lor și să-mi ofere notițe despre ceea ce au trăit; astfel că, deși nu se vorbește deschis despre asta, se pare că cei mai mulți dintre noi

am trăit sau am cunoscut îndeaproape acest tip de durere. Vreau să le mulțumesc tuturor că au avut încredere în mine și în această carte. Prin relatările lor, au adus o contribuție prețioasă pentru multe dintre persoanele care citesc aceste rânduri.

EXERCIȚIU

Înainte de a începe, tu, cea care ții această carte în mâini, gândește-te la ce anume ți-a atras atenția la ea și ce te-a determinat să o citești și încearcă să răspunzi la următoarele întrebări:

Ce speri să descoperi?

.....

.....

.....

.....

.....

Ce informații ai despre mama ta și despre relația voastră? Cum ai descrie-o, în linii mari?

.....

.....

.....

.....

.....

Care sunt schimbările pe care ți-ar plăcea să le vezi la tine în ceea ce privește relația voastră?

.....

.....

.....

.....

.....

Acum am să-ți povestesc o întâmplare care se potrivește foarte bine în context. La mine acasă, de când am început să vorbesc despre impactul rănilor din copilărie asupra vieții adulte, părinții mei mi-au spus, pe jumătate glumind, pe jumătate meditativ, că își amintesc unele situații din copilăria mea – acelea care, poate, mi-au provocat disconfort – și că nu îi miră deloc faptul că am atâta material pentru a continua să scriu despre acele răni. Un astfel de episod s-a petrecut în timpul unei excursii la Disneyland Paris, unde ne-am dus toți trei după prima mea împărtașanie. Din cauză că nu eram destul de înaltă, nu am putut urca într-un montagnes russes din parc, dar părinții mei țineau să se dea și s-au dus fără mine. Când ne-am amintit acel moment, s-au întrebat unul pe altul: „Unde a rămas Marta?”

„Cred că am rămas jos, cu rucsacurile. Mi-ați spus pe unde o să ieșiți și am rămas acolo, singură, așteptând.“ Deși nu îmi aminteam acea situație punctuală ca pe o experiență traumatică, probabil că ea descrie multe alte scene din copilărie care s-au repetat și în care singurătatea mi-a fost tovarășă.

Când mi-am prezentat prima carte la Terrassa, orașul în care m-am născut, am împărtașit această anecdotă și, împreună cu participantele, am vorbit despre un aspect care mi se pare important de subliniat: schimbarea care a avut loc de la o generație la alta în ceea ce privește accesul la informații despre aspectele emoționale ale creșterii copiilor sau despre sănătatea mintală propriu-zisă. Poate că părinții mei nu au avut aceste informații, la fel cum nici eu nu le aveam la cincisprezece ani – spre deosebire de o tânără de aceea vârstă care a venit la lansare cu cartea deja citită, ca să i-o semnez, spunându-mi cât de mult a făcut-o să reflecteze și cât de mult i-a plăcut!

Cred că acesta a fost cel mai important moment atunci când mi-am revizuit amintirile din copilărie în cadrul terapiei:

recunoașterea fricii și a durerii pe care fetița mea interioară le-a simțit și le simte atunci când apare disconfortul amintirii unor scene.

Scriind aceste rânduri, îmi dau seama ce descoperire importantă a fost aceasta. Datorită faptului că, în terapie, am găsit **un loc sigur unde mi-am permis să simt toate emoțiile și să-mi spun povestea cu propria voce**, am încetat să mai simt furie pentru ceea ce s-a întâmplat și am început să simt compasiune pentru mine, pentru fetița care am fost. (Deși, evident, poate apărea și furia atunci când îmi amintesc scene nedrepte, simt că tocmai compasiunea este cea care-mi reprezintă cel mai bine durerea.)

Îți povestesc asta și ar fi firesc ca o parte din mine, furioasă, să spună: „Doamne, ce iresponsabili! Oare era atât de important un *montagnes russes*, încât să mă pună în pericol lăsându-mă singură?” Totuși, am rezonat mult mai profund cu gândul: „Sărăcuța de ea, probabil că i-a fost frică și a trebuit să se prefacă, tot timpul cât i-a așteptat, că totul e bine și să gestioneze singură situația”. Această reflecție, cum spuneam, m-a făcut să îmi dau seama că **amintirile din copilărie care mă dureau cel mai mult aveau legătură cu singurătatea** – cu faptul că nimeni nu vedea disconfortul meu sau că, dacă era văzut, poate nu era înțeles sau nu era invalidat – și, cel mai probabil, persoana de la care așteptam cel mai mult acest sprijin era mama mea.

Toate fațetele sinelui

Probabil că ți-ai dat seama că am vorbit despre diferite părți ale mele atunci când ți-am povestit întâmplarea și reflecția de după. Acest limbaj face referire la o abordare terapeutică

integratoare și plină de compasiune în lucrul cu trauma relațională: **modelul sistemelor familiale interne** (Internal Family System, sau IFS, acronimul din engleză). Această carte se bazează pe contribuțiile sale.

Richard C. Schwartz, creatorul său, este un psiholog clinician american care, prin această abordare, a încercat să explice contradicțiile care apar în procesul de recuperare după tulburările de comportament alimentar. Schwartz și-a dat seama că existau anumite **tipare în felul în care se descriau persoanele cu care lucra**, făcând referire la părți sau la diferite versiuni ale sinelui nostru care interacționează între ele, și a descoperit că, atunci când aceste părți aflate în tensiune se simt în siguranță și li se permite să se relaxeze, persoanele experimentează încredere și compasiune, calități inerente sinelui, adevăratul nostru eu, pe care avem nevoie să le accesăm pentru a vindeca rănilor și a cultiva echilibrul emoțional.

Asemenea membrilor unei familii, în timpul copilăriei și adolescenței noastre, părțile interne ale personalității noastre pot prelua roluri extreme atunci când apare trauma relațională, cu intenția (pozitivă) de a ne proteja într-un moment în care nu avem alte resurse potrivite pentru a face față intensității unei anumite situații. Ajungând la vârsta adultă, aceste părți nu știu că ai crescut, că acum poți să-ți oferi ceea ce ai nevoie, și continuă, cu încăpățănare, să își îndeplinească funcțiile originale.

În multe cazuri, strategiile pe care aceste părți ale noastre le-au urmat în copilărie sau în adolescență pentru a ne ajuta să supraviețuim au nevoie de o actualizare, deoarece în prezent ne limitează.

Atunci când persoana de referință din copilărie – de multe ori mama – nu își asumă responsabilitatea pentru unele părți ale propriei sale personalități (de exemplu, pentru fricile părților ei