

Mama, prosim, spusti me

Dediščina strupenega materinstva

Bolj ko je odnos med osebama zlorablajoč, bolj je zavezujoč. In to za noben odnos ne velja bolj kot za tistega med materjo in otrokom, saj je to prvi odnos, v katerega se novo bitje rodi. *Dovolj dobra mama* – izraz je skoval Donald Winnicott, pediater in psihoanalitik, ki je preučevanju materinstva posvetil velik del svojega poklicnega življenja – je odraslega otroka zmožna izpustiti iz gnezda, da si ustvari lastno življenje. Mati, ob kateri je otrok razvil katero od oblik nevarne navezanosti, tega ne zmore. Nekateri otroci se od takih mater – v potu svojega psihičnega obraza – lahko odtrgajo. Drugi ostanejo z njimi v nezdravi simbiotični zvezi do smrti.

So res vsega krivi starši?

Za zdrav razvoj otrok ne potrebuje popolne ali idealne mame, ampak »samo« dovolj dobro (in seveda prav takšnega očeta, ampak na tem mestu se bomo ustavili pri mamah). Če bi bilo treba za opis takšne mame izbrati eno samo besedo, bi lahko rekli *tankočutna*. Takšna, ki ima dovolj razvit materinski radar, da začuti otrokova razpoloženja. In ker ni popolna, seveda ni nujno, da jih zmeraj razume; pomembno je, da se nanje odzove z vso pripravljenostjo, da jih *bo* razumela, to pa seveda nujno obsega tudi učljivost. Ob svojem otroku se mama nenehno, pravzaprav vse življenje, uči stvari, ki se jih tako natanko ne more naučiti v nobeni šoli in tudi v nobenem drugem

odnosu. In vendar je jasno, da lahko svojega otroka sprejme precej dobro čustveno pripravljena, če je sama odraščala v funkcionalni družini.

Kaj pa v primeru, če ta mama ni bila deležna dovolj dobrih odnosov v svoji primarni družini? Zelo verjetno tudi njen

Za zdrav razvoj otrok ne potrebuje popolne ali idealne mame, ampak »samo« dovolj dobro.

odnos z otrokovim očetom ni ravno optimalen. Mnogi takšni pari se odločijo za partnersko terapijo ravno takrat, ko dobijo otroka, obenem pa se soočijo s trdo realnostjo – spoznanjem, da se njun odnos ne le ni nič izboljšal, ampak se je še poslabšal.



Avtorica: **Jana Lavtižar**, spec. zakonske in družinske terapije, www.janalavtizar.com

Česar ni mogla predelati babica, bo počakalo vnukinjo

Ko že odrasla hči (ali sin) obtožuje mater za številne in ponavljajoče se krivice, je tako ujet(a) v ozki prostor svoje bolečine, da ne zmore jasno videti ničesar zunaj nje. Razumsko se morda še lahko zaveda, da bi imel(a) boljšo mater, če bi ta odraščala v bolj zdravih okoliščinah, vendar so se zaradi čustvene (ali še kake druge) zlorabe v otroštvu utrdile tiste hčerkinine nevrnske poti, da se ob najmanjšem sprožilu v njej vedno znova samodejno sproža misel: »Krivica, krivica! Zakaj mi je to delala? Kako je mogla? Zakaj se je to zgodilo ravno meni?«

Starši ali skrbniki so naši prvi učitelji odnosov. Vemo pa, da z leti vse bolj prevzemamo odgovornost zase. Večjo odgovornost na srečo spremlja tudi večja svoboda.

Kot rečeno, pa njena mati ni odraščala v dovolj zdravih okoliščinah. Tudi ona je imela starše, ti starši pa svoje starše – da ne govorimo o sorojencih in drugih bližnjih sorodnikih, od katerih je vsak prispeval svoj delež v kompleksno družinsko dinamiko. Raziskave kažejo, kako dolga je roka nepredelanih travm in zlorab, saj sega še vsaj v naslednje tri generacije. Česar ni mogla, na primer, predelati babica, ker ni imela sočutnega, razumevaločega človeka, ki bi mu lahko zaupala svojo stisko, to bo počakalo na hčer ali vnukinjo ali pa se bo vleklo še naprej. Dokler nekdo ne bo rekel: »Dovolj! Tako ne gre več naprej! To se mora ustaviti – ne sme zastrupljati še mojih otrok!«

Vsi poznamo takšne zgodbe. Nekatere se končajo tako, da zadnji potomci prizadete družine nimajo več otrok, za kar se odločijo zavestno ali pa se jim tako preprosto zgodi.

Vsekakor se je pomembno zavedati, da se s tem, ko najdemo krivca za naše trpljenje, v tem primeru mama, ta stiska še ne poleže. Iskanje krivca spada vsekakor na področje sodstva: krivca se obtoži, obsodi in mu naloži kazen. Pa še takrat žrtev ni nujno pomirjena. Na izmuzljivem področju čustvene zlorabe ali zanemarjanja pa ugotavljanje krivca ne zadošča. Prej ali slej se odrasli otrok zave, da bi imel drugačno mamo, če bi ta odraščala drugače.

Kako najlaže zagledamo širšo sliko?

Sami lahko narišemo družinsko drevo. Vse osebe, ki sestavljajo našo družino, tudi primožene in priženjene, tako daleč v preteklost, do koder imamo podatke. Ob tem zaznamujemo vse težke dogodke in dogajanja. Alkoholizem in druge zasvojenosti, nasilne smrti in samomore, spolne in fizične zlorabe in še in še. Prav presenetljivo je, da se v vsakem takšnem drevesu pokaže določen vzorec. In v tej veliki sliki zagledamo svojo mater kot krogec sredi mnogih drugih krogcev in kvadratov ter sredi najrazličnejših prepletajočih se dinamik in težkih občutij.

Ob takšni veliki sliki, ko tudi sebe zagleda kot le majhen krog sredi mnogih, oseba, ki je s sabo in svojimi odnosi zadovoljna, lahko začuti varnost, ponos, povezanost in pripadnost. Tisto, ki nosi breme strupenega materinega odnosa, pa lahko navda malodušje: »Ali je sploh mogoče, da kaj spremenim? Poleg tega me mama potrebuje. Res je, da me mori z nenehnimi klici, zahtevami in pritoževanjem, ampak mogoče to vsaj pomeni, da ji ni vseeno zame.«

V resnici nas ta dediščina določa, ko smo majhni. Starši ali skrbniki so naši prvi učitelji odnosov. Vemo pa, da z leti vse bolj prevzemamo odgovornost zase. Večjo odgovornost na srečo spremlja tudi večja svoboda. Svoboda odločanja, ali bom dovolil(a), da me moj strah in groza, žalost in bes, sram in gnus nosijo kot peresce v burji, ali pa jih bom uporabil(a) kot kompas, kaj se z mano dogaja, zakaj se to dogaja in kaj lahko storim, da to spremenim.

Mame lahko imajo pogosto poguben odnos do svojega otroka, a se tega sploh ne zavedajo, zato je na nas samih, da prepoznamo nezdrave vzorce in se jih rešimo.