

25 Αυγούστου 2016

Οι επιπτώσεις της έλλειψης μητρικής αγάπης στην κόρη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Φωτο:healingeffect.gr

Ο μύθος θέλει όλες τις μαμάδες του κόσμου να αποτελούν προσωποποίηση της απόλυτης, ανεξάντλητης αγάπης, της τρυφερότητας, της προστασίας και της στήριξης. Δεν είναι, όμως, πάντα έτσι. Υπάρχουν παιδιά που μεγαλώνουν με μαμάδες που δε μπορούν ή δεν ξέρουν πώς να τα αγαπήσουν. Και, ειδικά αν πρόκειται για κορίτσια που θα γίνουν με τη σειρά τους και αυτά κάποτε μαμάδες, οι πληγές που αφήνει μία τέτοια προβληματική σχέση μπορεί να είναι τεράστιες και αθεράπευτες.

Η Peg Streep, ψυχοθεραπεύτρια και συγγραφέας, μεταξύ άλλων, του βιβλίου *Mean Mothers* (Κακές Μητέρες), «θύμα» και η ίδια μιας τέτοιας σχέσης χωρίς τρυφερότητα από τη μητέρα της, μίλησε με δεκάδες γυναίκες για τις ανάγκες του βιβλίου. Σε αυτό παραθέτει τις μεγαλύτερες πληγές που μπορεί να αφήσει μία «κακή μητέρα» στην κόρη της, οι οποίες, όπως η ίδια λέει, δεν έχουν επιστημονική αλλά εντελώς εμπειρική βάση.

Με την ιδιότητα της ψυχοθεραπεύτριας, η Streep εξηγεί ότι οι πληγές αυτές έχουν να κάνουν με την θεωρία της προσκόλλησης, κατά την οποία στην βρεφική και νηπιακή ηλικία, η κόρη βλέπει για πρώτη φορά το είδωλό της στο πρόσωπό της μητέρας της: Αν, δηλαδή, η μητέρα της χαρίζει απλόχερα αγάπη και τρυφερότητα,

το μωρό δένεται μαζί της με ασφάλεια. Μαθαίνει ότι το λατρεύουν και ότι είναι αξιαγάπητο και αυτό γίνεται αναπόσπαστο μέρος τη συνείδησής του, προσφέροντάς του ενέργεια και στέρεες βάσεις για να αναπτυχθεί.

Αντίθετα, η κόρη μιας μητέρας που δεν την αγαπά -ή που είναι συναισθηματικά απόμακρη, συγκρατημένη, ασυνεπής, υπερβολικά επικριτική ή σκληρή- μαθαίνει διαφορετικά πράγματα για τον κόσμο και τον εαυτό της. Μαθαίνει πως ο κόσμος είναι ανάξιος εμπιστοσύνης και ότι κανείς δε μπορεί να καλύψει τις ανάγκες της. Αυτά και άλλα «μαθήματα» για τον κόσμο, αφήνουν στο παιδί που στη συνέχεια γίνεται γυναίκα, πληγές, οι οποίες συχνά μόνο με ψυχοθεραπεία μπορούν να γιατρευτούν. Το πρώτο βήμα, όμως, λέει η Streep, είναι να τις αναγνωρίσει και να τις συνειδητοποιήσει κανείς.

Οι 7 πληγές της έλλειψης τρυφερότητας
Έλλειψη αυτοπεποίθησης

Η κόρη που δεν έχει αγαπηθεί δεν ξέρει ότι είναι άξια αγάπης και τρυφερότητας. Μπορεί να έχει μεγαλώσει νιώθοντας παραμελημένη, έχοντας εισπράξει κριτική ή αδιαφορία. Στο κεφάλι της ακούει μόνο μία φωνή, αυτή της μητέρας της, που της λέει όλα αυτά που δεν είναι (έξυπνη, όμορφη, καλή, άξια). Οι επιτυχίες και τα ταλέντα της θα συνεχίσουν να υπονομεύονται από τη φωνή αυτή, αν δεν υπάρξει κάποια παρέμβαση. Γυναίκες με τέτοια βιώματα λένε ότι νιώθουν να κοροϊδεύουν τους ανθρώπους γύρω τους και φοβούνται πως θα τις «ανακαλύψουν» αν απολαύσουν ποτέ οποιαδήποτε επιτυχία.

Έλλειψη εμπιστοσύνης

«Αναρωτιέμαι πάντα γιατί να θέλει κάποιος να γίνει φίλος μου», λέει μία γυναίκα που μεγάλωσε με μαμά που δεν την αγαπούσε. «Πάντα φοβάμαι πως όλοι κάτι μου κρύβουν και έμαθα στην ψυχοθεραπεία πως αυτό έχει να κάνει με τη μητέρα μου». Αυτά τα ζητήματα εμπιστοσύνης προέρχονται από την πεποίθηση πως όλες οι σχέσεις (φιλικές ή ερωτικές) είναι επί της αρχής αναξιόπιστες. Οι ψυχολόγοι λένε ότι κορίτσια που έχουν μεγαλώσει με αυτόν τον τρόπο «βιώνουν την αγάπη ως εμμονή, μία επιθυμία για ανταπόδοση και ένωση, με συναισθηματικά σκαμπανεβάσματα, υπερβολική σεξουαλική έλξη και ζήλια».

Δυσκολία να θέσουν όρια

Πολλές κόρες, εγκλωβισμένες στην ανάγκη τους για τη μητρική φροντίδα και στην απουσία αυτής, αναφέρουν είτε ότι προσπαθούν πάντα να ευχαριστήσουν τους άλλους στις σχέσεις τους είτε ότι τους είναι αδύνατο να θέσουν όρια ώστε να δημιουργήσουν υγιείς και συναισθηματικά σταθερές σχέσεις. Πολλές τέτοιες

κόρες, λοιπόν, δυσκολεύονται να δημιουργήσουν φιλικές σχέσεις με άλλες γυναίκες γιατί δεν τις εμπιστεύονται, δυσκολεύονται να πουν «όχι» στους άλλους ή αναζητούν τόσο έντονες σχέσεις, που ο άλλος τρομάζει και κάνει πίσω.

Δυσκολεύονται να δουν τον εαυτό τους όπως πραγματικά είναι

Μία γυναίκα αναφέρει αυτό που έμαθε από την ψυχοθεραπεία: «Όταν ήμουν μικρή, η μητέρα μου με κρατούσε πίσω με το να επικεντρώνεται στα ελαττώματά μου, ποτέ με τα επιτεύγματά μου. Μετά το κολλέγιο βρήκα διάφορες δουλειές, αλλά κάθε φορά τα αφεντικά μου είχαν παράπονο ότι δεν προσπαθώ αρκετά να αναπτυχθώ. Τότε κατάλαβα ότι είχα υιοθετήσει τον τρόπο με τον οποίον η μητέρα μου με ανάγκαζε να βλέπω τον κόσμο». Η αντίληψη αυτή έχει να κάνει με όσα έχουν πει στην κόρη αυτή καθώς μεγάλωνε, αναφορικά με τις ικανότητες και την εμφάνισή της. Και δεν έχει να κάνει απλά με έλλειψη αυτοπεποίθησης. Το πρόβλημα είναι πολύ πιο βαθύ.

Εξ ορισμού θέση η αποφυγή

Η έλλειψη αυτοπεποίθησης ή ο φόβος για καθετί καινούργιο θέτει, κάποιες φορές, τις γυναίκες αυτές σε αμυντική θέση, ώστε να αποφύγουν να πληγωθούν από κάποια κακή σχέση, αντί να κινητοποιούνται και να αναζητούν σταθερότητα. Οι γυναίκες αυτές, λένε οι ψυχολόγοι, μπορεί να δείχνουν ότι θέλουν να δημιουργούν σχέσεις, αλλά σε βαθύτερο επίπεδο μάλλον τις αποφεύγουν. Με τον τρόπο αυτόν, όμως, δεν θα καταφέρουν ποτέ να βρουν την αγάπη και την στοργή που πάντα αναζητούν.

Υπερβολική ευαισθησία

Μία κόρη που δεν έχει αγαπηθεί από τη μητέρα της μπορεί να είναι ευαίσθητη στην παραμέληση από τους άλλους, την πραγματική και τη φανταστική, ενώ ένα απλό σχόλιο μπορεί να επαναφέρει την επίπονη εμπειρία που είχε ως παιδί, χωρίς καν η ίδια να το συνειδητοποιήσει. Χρειάζεται τρομερή προσπάθεια από μία τέτοια γυναίκα για να αντιμετωπίσει και να ξεπεράσει οποιοδήποτε σχόλιο, χωρίς να πληγωθεί βαθιά από αυτό.

Αντιγράφοντας τον δεσμό της Μητέρας στις σχέσεις

Οι ψυχολόγοι λένε ότι είναι στη φύση των ανθρώπων να έλκονται από αυτό που γνωρίζουν -από καταστάσεις που, παρόλο που στο τέλος τους κάνουν δυστυχείς, τους είναι τουλάχιστον οικείες. Έτσι, είναι σύνηθες, κόρες που έχουν μεγαλώσει χωρίς αγάπη από τη μητέρα τους να αναζητούν ανθρώπους με αντίστοιχο ιστορικό. Όπως χαρακτηριστικά λέει μία γυναίκα «Παντρεύτηκα τη μητέρα μου.

Ενώ ο άνδρας μου επιφανειακά ήταν εντελώς διαφορετικός από εκείνη, στο τέλος μου φερόταν με τον ίδιο ακριβώς τρόπο. Ήταν αδιάφορος και καθόλου τρυφερός, τρομερά επικριτικός και σπάνια υποστηρικτικός». Κατέληξε να πάρει διαζύγιο και από τον άνδρα της και από τη μητέρα της.

Έλενα Μπούλια

Πηγές: mama365.gr- psychologytoday