

MIVEL KELL

SZEMBENÉZNEM,

HA

NEM SZERETETT ELÉGGE

AZ ANYÁM?

[SZANDTNER VERONIKA](#) __ - 2016. ÁPRILIS 24. 17:02

[MAGAZIN](#) [ÉLETMÓD](#) [PSZICHOLÓGIA](#) [CIKK](#) 5 PERC __ __ __

A megfelelő anyai szeretet vagy elfogadás hiánya akár egy életen át gúzsba kötheti az embert. Mik a leggyakoribb, a szeretethiányból fakadó sérülések, hogyan nyomják rá a bélyegüket a felnőttkori kapcsolatokra. Van kiút az ördögi körből?

Ma már alapvetésnek vesszük, hogy a szülői szeretet nem valamiféle luxus, hanem létfontosságú egy gyerek életében. A biológiai, társadalmi és kulturális viszonyrendszerben az anyákkal szemben különösen nagyok az elvárások, a kötelességeikkel kapcsolatban pedig különösen erősek a mítoszok ebből a szempontból. A kultúránkban szentnek és megkérdőjelezhetetlennek tartott anyai szeretetről inkább csak áhítattal beszélünk, de mi van, ha a realitást nézzük?

Jó esetben már csecsemőkorban érezzük, hogy az anyánk számára mi vagyunk a világ közepe. A kevésbé szerencsés gyerekek viszont már az édesanyjuk karján ülve elkapják egy-egy hideg pillantását, ölelésüket hátrító mozdulatát, amitől a szakemberek szerint korán rögzül bennük az érzés, hogy nem elég jók, szerethetőek, hiszen még a saját édesanyjuk sem tudja elfogadni őket.

A pszichológiában gazdag szakirodalma van az anyával kapcsolatos korai gyerekkori élményeknek, illetve azok élethosszig tartó, baráti és párkapcsolatokon átívelő hatásának. Már az első visszaidézhető gyerekkori emlékek előtt is számos olyan hatás ér minket, amelyekre nem tudunk ugyan visszaemlékezni, de szinte beleégnek az idegsejtjeinkbe. Például az anya szeretetteljes érintése vagy éppen ingerült eltolása magától.

Egy harmonikus anya-gyerek kapcsolatban biztonságos kötődés alakul ki az édesanyához, ami védőburokként veszi körbe a kisbát személyisége fejlődése közben. Ha viszont az anya valami miatt ezt nem tudja megadni, annak a pszichológusok szerint egész életen át tartó hátrányait látja a gyerek. Az édesanyjukhoz biztonságosan és nem biztonságosan kötődő gyerekek között már egészen kis korban látszanak a különbségek. Egy kutatásban különböző szituációkban tesztelték a csecsemők érzelmkifejezéseit 9, 14, majd 23 és 33 hónapos korukban. Hároméves korukra a nem biztonságosan kötődő gyerekek sokkal több negatív érzelm kifejezésére voltak képesek, mint biztonságosan kötődő társaik.

Persze minden anya másképp szeret, és a kevésbé puszilkodós-ölelgetős anyák sem akarnak rosszat a gyereküknek. A nem megfelelő anyai érzelmkifejezésnek számos oka lehet, kezdve attól, hogy valaki nincs felkészülve az anyaszerepre, egészen odáig, hogy őt is érzelemszegényen nevelte az édesanyja. De a háttérben az is állhat, hogy egy anya éppen kritizálással és örökösen másokhoz való hasonlításal akarja fejlődésre sarkallni gyermekét.

Legyen bármi az oka, az érzelmileg rideg vagy gyereküket nem eléggé szerető anyák gyerekei sokszor még felnőttként sem képesek megbízni másokban, vagy éppen irreális elvárásokat támasztanak az emberi kapcsolataikkal szemben.

HÉT HOSSZAN FÁJÓ SEB

Néhány éve Amerikában sikerkönyv lett Peg Streep *Mean Mothers* című írása. A történetek főszereplői olyan lányok, akiket nem vert az édesanyjuk, sőt a többségüknek jót akart. Mégis, nem eléggé szeretetteljes viselkedésükkel, állandó kritizálásukkal, vagy a teljesítményüket lekicsinylő megjegyzéseikkel hosszútávú lelki károkat okoztak nekik. Az egyéni történetekből hét gyakori sérülés képe rajzolódik ki.

- **Önbizalomhiány:** John Bowlby brit pszichológus elmélete szerint egy csecsemő az anyja tekintetével néz először tükörbe. Ha egy babára visszamosolyognak, gyakran megsimogatják, akkor szerethetőnek érzi magát, tudja, hogy fontos és figyelnek rá. Ha viszont az anya nem képes gyengéd érzelmek kifejezésére, akkor a csecsemőben tudat alatt rögzül, hogy nem elég szerethető. Ezek a gyerekek sokszor felnőttkorban is önbizalomhiánnyal küzdenek; nem hiszik el magukról, hogy értékes teljesítményre képesek vagy hogy valaki önmagukért szereti őket.

“

A főnökeim szerint nem tudom elhinni magamról, hogy értek ahhoz, amit csinálok

– panaszolja egy nő a Peg Streep könyvében. Ő valahányszor valami új, kreatív megoldást választana egy munkahelyi kihívásra, szinte hallja a fejében anyja becsmérlő megjegyzéseit, hogy úgylis elrontja majd.

- **Nehezen bíznak másokban:** „A saját gyerekeimen és nagy ritkán a férjemen kívül senkiben sem tudok megbízni” – elmélkedik egy másik nő a könyvben. A pszichológusok szerint a bizalomhiány is az anyához való ambivalens kötődéshez vezethető vissza. Egy szeszélyes anya mellett a gyerek nem tudja megjósolni anyja reakcióit, és már nagyon korán az rögzül benne, hogy az emberek alapvetően kiszámíthatatlanok és megbízhatatlanok. Gyakran felnőtt korukban is állandó megerősítést várnak párjuktól vagy barátaiktól, a legtöbb ember számára pedig nagyon frusztráló az örökös próbatétel és a hűség állandó bizonygatása.

- **Probléma a határok kijelölésével:** Gyakori az is, hogy a ridegen kezelt gyerekek a szeretetéttségük miatt később párkapcsolatukban is túlságosan alávetik magukat a másiknak, szinte a szolgájává válnak. Nagyon nehezen mondanak bármire is nemet, mert attól félnek, hogy a visszautasítással megbántják társukat. A másik pedig emiatt sokáig nem is érzékeli a problémát. Ugyancsak gyakran előfordul, hogy az anyai szeretet hiányától szenvedő gyerekek felnőttként kész forгатókönyvvel a fejükben mennek bele egy kapcsolatba, amit minden áron rá akarnak erőltetni a másokra. Nem csoda, hogy legtöbbször csalódás éri őket, ha a másik éppen nem úgy öleli vagy nem akkor hagyja békén őket, ahogy elképzelték. Az illúziók pedig sokszor frusztrációhoz, majd a párkapcsolatból való kimeneküléshez vezetnek.

- **Torz önkép:** a szakemberek szerint különösen azokra a nőkre jellemző ez, akiket gyerekkorukban sokat kritizált az édesanyjuk testi adottságaik miatt. Náluk sokszor már tinédzser korban rögzül a tudat, hogy nem elég szépek, amin felnőttként is csak hosszas terápiás munkával tudnak túljutni. De mire eljutnak egy pszichológusig, gyakran már étkezési zavarokkal küzdenek, vagy egyáltalán nem mernek nőiesen öltözködni, nehogy kivívják kolléganőik ellenszenvét, mint annak idején az anyjukét.

- **Kapcsolatkerülés és problémák az intimitással:** az anyai szeretet hiánya miatt sérült gyerekek mindenkinél jobban vágnak az elfogadásra és a szeretetre, de mivel nem tapasztalták meg ennek a gyakorlati működését, gyakran felnőtt korukban is illúziókat kergetnek egy szerető kapcsolatról. A félelem miatt pedig sok potenciális kapcsolatot szalasztanak el.

- **Túlérzékenység:** egy gyerekkorában sérült emberben a legártalmatlanabb megjegyzés is fájó sebeket nyithat fel. Gyakran többet képzel egy megjegyzés mögé, mint amennyit a másik akart vele, ezért sokszor túl is reagál bizonyos szituációkat, vagy egy kívülálló számára ártalmatlan mondaton is megsértődik.

- **Az anyai minta kísértése:** „Egész életemben az anyámtól akartam megszabadulni, de végül pont egy olyan férfihoz mentem hozzá, mint ő.” Gyakori jelenség, hogy valaki minden igyekezete ellenére is megismétli párkapcsolatában az anyával való rossz viszonyát. Ezt a szakirodalom azzal magyarázza, hogy tudat alatt mindenki a gyerekkorában megtapasztalt ismerős kötődési mintákhoz vonzódik. A sérült gyerekek emiatt felnőttként is könnyen belefutnak bántalmazó kapcsolatokba.

Bár a fent leírt érzelmi sérüléseket nők történetei alapján gyűjtötte össze a szerző, az anyai szeretet és elfogadás hiányát a fiúk is éppen úgy megszenvedik. Tőlük ráadásul sokszor még azt is elvárják, hogy lehetőleg minél kevésbé mutassák ki érzelmeiket, hiszen a „lelkizés” amolyan női dolog. William Pollack amerikai pszichológus professzor, több férfi lélektani könyv szerzője *Real Boys* című könyvében gender kényszerzubbonynak nevezi a jelenséget, amibe a társadalmi és kulturális elvárások kényszerítik bele a fiúkat. Kutatásai során arra jutott, hogy a legtöbb fejlett társadalomban az anyák már csecsemőkortól jobban szabályozzák a kisfiúk érzelmerkifejezését, mint a lányokét, a környezetük pedig könnyen bélyegzi őket „anyám asszony katonájának”, ha hangot adnak negatív érzelmeiknek. A fiúkba így aztán már kiskorukban beleégetik a férfiasság kódjait, amiért ők később még nehezebben fogalmazzák meg gyerekkori traumáikat, és a felismerés után ritkábban jutnak el terapeutához is.

Akár sérült lányról vagy fiúról van szó, a terápián kívül van néhány tudatos lépés, ami a pszichológusok szerint segíthet az öngyógyításban.

- **Önmaguk reális megítélése:** ehhez a szakemberek szerint először tudatosan el kell hallgattatniuk a fejünkben folyton korholó anyai hangot, ami sokszor azt súgja, hogy „úgysem vagy képes rá”, vagy hogy „mások ezt sokkal jobban tudják nálad”.
- **A múlt újráirása:** a folyton kritizáló anyai hang elcsendesítésének egyik módja, ha a sérült gyerekek leírják az átélt traumákat. Ha rendbe szedik és megfogalmazzák az élményeiket, egy kicsit el is távolodnak tőlük, és könnyebben átlátják, ha valamiért jogtalanul hibáztatta őket az édesanyjuk. A szakemberek szerint ez a technika segíthet kikapcsolni a sérült gyerekeknél gyakori önhibáztató mechanizmust.
- **Pozitív emlékek keresése:** gyerekkori fényképeik ismételt nézegetése segíthet, hogy ne csak anyjuk szemével nézzék magukat. Az ember felnőttként egészen másképp látja saját magát a régi képeken. Például nem is annyira kövérnek, mint azt az édesanyja állította gyerekkorában, vagy egészen szerethetőnek a nagyszülőket átkarolva
- **Határok kijelölése a kapcsolatokban:** mivel a sérült gyerekekre gyakran jellemző, hogy

nem tudják megfelelően kijelölni a határokat a kapcsolataikban, sokat segíthet, ha jó előre megfogalmazzák maguknak, mit várnak egy kapcsolattól, és mik azok a dolgok, amiket nem akarnak megtenni.

- **Beavatkozás a saját kapcsolatukba:** a szakemberek szerint egy érzelmileg sebzett gyerekek felnőttként az átlagosnál többször kell feltennie magának a kérdést, hogy tényleg boldog-e a párkapcsolatában vagy elégedett-e a baráti kapcsolataival. Ha a válasz nem, akkor érdemes tovább gondolkodni, hogy pontosan mivel elégedetlenek, és miért maradnak ennek ellenére is benne egy rossz kapcsolatban.

- **A szünet gomb beiktatása:** olykor érdemes megnyomniuk a szünet gombot, és egy percre kimerevíteni azokat a szituációkat, amelyek az anyjukkal való veszekedéseikre emlékeztetik őket, különben hajlamosak lehetnek a gyerekkori reflexek mentén ártalmatlan szituációkat is túlreagálni.

- **Negatív érzések újra átélése:** az alámerülés a rossz emlékekben nélkülözhetetlen az anyával kialakult rossz kapcsolat mozgatórugóinak megértéséhez. A bántások újraélése és kívülről való megvizsgálása a pszichológusok szerint abban is segíthet, hogy felnőtt kapcsolataikban ne ismételjék újra a gyerekkorból hozott rossz mintákat.

-