

Vanessa Bennett

Mitul maternității

Regăsește-ți curajul de a fi *tu însăși*
dincolo de rolurile sociale și așteptările
despre parentaj, intimitate și relații

Traducere din limba engleză de:
GEORGE ARION JR.

EDITURA  HERALD
București



LA FEMININ



LA FEMININ este o invitație la cea mai importantă dintre călătorii: aceea care te aduce mai aproape de tine însăși prin cunoaștere, creștere și descoperirea tuturor versiunilor tale. Femininul nu este o singură poveste. Este o multitudine de feluri de a exista, de a iubi, de a crea, de a pierde, de a renaște. Este corp, memorie, relație, ciclicitate, vulnerabilitate și forță. Este totodată ceea ce moștenim, ceea ce alegem și ceea ce devenim.

Colecția te invită să îți oferi timp și spațiu personal pentru a explora complexitatea experienței umane declinate la feminin. Multitudinea de expresii și de forme ale esenței feminine oglindește un univers întreg de povești, de întrebări și de etape de transformare prin care trecem individual și împreună. Cărțile din colecție urmează firul roșu al experienței umane prin relații, cuplu, maternitate, sănătate și numeroase căutări personale, șoptind că experiența fiecărei femei este singulară, dar niciodată solitară.

EDITURA HERALD



Cuprins

Introducere	12
PARTEA I.	
Mituri despre maternitate	44
Capitolul 1	
De la Fecioară la Mamă	47
Capitolul 2	
Cum am pierdut satul... și pe noi înșine	75
Capitolul 3	
Cultul ideii de a fi în permanență ocupate	105
Capitolul 4	
A fi mamă nu e totuna cu a fi martir	133
PARTEA A II-A.	
Mituri despre sexualitate	158
Capitolul 5	
Rana maternă	161
Capitolul 6	
Rana paternă	193
Capitolul 7	
Sexul nu a fost niciodată despre mine	217
Capitolul 8	
Rolul femeii sălbatice în feminismul nostru aflat în continuă transformare	243

PARTEA A III-A.

Mituri despre relații	266
------------------------------	-----

Capitolul 9

Eliberarea ce vine odată cu asumarea responsabilității	269
---	-----

Capitolul 10

Să ne aparținem nouă însene	295
-----------------------------	-----

Capitolul 11

Iubire sau frică?	311
-------------------	-----

Capitolul 12

Problema cu terapia de cuplu	335
------------------------------	-----

Concluzii

Călătoria nu se încheie aici	353
------------------------------	-----

Mulțumiri	355
------------------	-----

Despre autoare	357
-----------------------	-----



„Nu există un răspuns bun la
întrebarea «cum să fii femeie?»;
s-ar putea însă ca arta să
constea în felul cum refuzăm
această întrebare.”

– Rebecca Solnit,
*Mama tuturor întrebărilor*¹

¹ Rebecca Solnit, *The Mother of All Questions* (Haymarket Books, 2017), p. 2. [În limba română cartea a apărut cu titlul *Mama tuturor întrebărilor*, trad. Anca Dumitrescu, la editura Black Button Books, 2020. (N. red.)]



Introducere

Mitul maternității s-a născut din nenumărate ore petrecute alături de cliente și cupluri, dar și din reflecțiile mele asupra propriei călătorii prin nenumăratele etape, răsturnări de situație și sinuozități ale maternității. Cartea a apărut din repetarea aceluiași întrebări dureroase: „Ce e în neregulă cu mine?”; „De ce lucrurile nu merg mai ușor?”; „De ce nu sunt mai fericită?” Confruntându-mă cu atât de mult efort, lacrimi, furie și confuzie, n-am putut să nu pornesc în căutarea unor răspunsuri. Au fost mamele dintotdeauna atât de copleșite și deziluzionate de experiența de a fi părinte? Au fost dintotdeauna partenerii de cuplu atât de nemulțumiți unul de celălalt după ce au devenit părinți? A existat dintotdeauna un asemenea tumult emoțional și psihic? De ce unele femei și cupluri par să fie mai liniștite și mai fericite decât altele? Care e cauza? Care e rădăcina problemei? Ce încearcă psihicul colectiv să ne dezvăluie?

Fiecare mamă pe care am întâlnit-o a trăit o transformare profundă a identității sale atunci când a devenit părinte, însă multe dintre ele nu dispun de limbajul sau de sprijinul necesar pentru a procesa și integra această schimbare. Această lipsă le ridică adesea întrebări despre cum mai pot evolua, găsind, totodată, sprijin în înțelepciunea lor ancestrală, profund intuitivă. Multe mame cu care lucrez vin la mine și încearcă să-și înțeleagă călătoria de viață, să o întoarcă pe toate părțile și să o studieze din fiecare unghi.

Mitul maternității pune la îndoială mitul atât de răspândit – credința culturală profund înrădăcinată – cum că maternitatea, parteneriatul romantic și relațiile ar trebui, prin natura lor, să fie

ceva simplu și să te împlinească. Cartea explorează disonanța dintre așteptările societății și realitatea trăită, și examinează felul în care aceste mituri ne fac să simțim că am dat greș. Volumul de față studiază provocările pe care le-am observat atât în rândul clientelor mele, cât și în ceea ce mă privește, în timpul tranziției de la Fecioară la Mamă, de la cuplu la familie și de la un Sine neinițiat și nesigur la unul care pune lucrurile la îndoială, își ascultă propria voce și își apără înțelepciunea inerentă chiar și atunci când acest lucru nu le pică bine celorlalți și tulbură statu-quo-ul. Pe tot parcursul cărții vă voi oferi context, solidaritate și strategii care să vă ajute să navigați mai ușor, cu mai multă autenticitate și cu mai multă compasiune față de sine nu doar prin tranziția inițială spre rolul de părinte, ci și prin continua voastră evoluție.

Deși încurajez construirea unui sentiment puternic de Sine, acest lucru nu înseamnă să ne deconectăm de ceilalți sau să abandonăm comunitatea. O comunitate sănătoasă este posibilă doar atunci când putem relaționa cu alții prin a rămâne, simultan, conștienți de noi înșine și de forța noastră interioară. Multă lume echivalează în mod eronat simțul personal de răspundere și încrederea în sine cu izolarea și egoismul, însă în realitate lucrurile stau chiar pe dos: prin a ne cultiva un sentiment de Sine caracterizat de ancorare și suveranitate, putem lua parte la conexiuni mai profunde, mai autentice.

O societate codependentă – cum cred că este cea în care trăim deja de generații întregi –, în care relațiile se construiesc pe baza validării externe, cultivă conexiuni superficiale, conduse de teamă, control și nevoia constantă de a demonstra că suntem valoroși și demni de iubire. Aceste dinamici alimentează epidemia de singurătate și de deconectare pe care o vedem astăzi. Codependența este un tipar relațional întemeiat pe frică și pe externalizarea puterii personale, în care propria valoare depinde de aprobarea celorlalți. Așa cum remarca la un moment dat cercetătoarea și activista feministă Silvia Federici, societățile precapitaliste se bazau mai mult pe sprijinul colectiv, un contrast puternic cu individualismul izolat, împins înainte de structurile

capitaliste. Și bell hooks a scris mult despre cum iubirea adevărată și comunitatea înfloresc atunci când există respect reciproc și autodeterminare, nu dependență și control.

Interdependența, în schimb, se naște dintr-un sentiment al valorii internalizat, indivizii implicându-se în relații pornind de la o bază de siguranță și autonomie. Interdependența lasă loc pentru suveranitate personală și în același timp permite cultivarea unor conexiuni profunde și semnificative, întemeiate pe reciprocitate, încredere și stimă de sine autentice. Limpezind de la bun început aceste deosebiri, putem risipi mitul cum că prioritizarea unui sentiment puternic al propriului Sine înseamnă să ne izolăm de alții. Dimpotrivă, înseamnă să ne angajăm în relații care pun la loc de cinste individualitatea și conexiunea deopotrivă, prin eliberarea de comportamentele alimentate de frică.

În *Dansul furiei*, Harriet Lerner scrie: „Obiectivul nu este să punem capăt relațiilor, ci să punem capăt dinamicii de dependență și salvare, astfel încât să se poată dezvolta adevărata intimitate”¹. Atunci când ieșim din tiparele de codependență, lăsăm ușa deschisă pentru acele relații întemeiate pe grijă reciprocă, nu pe obligație, conexiuni în care iubirea și respectul sunt oferite liber, nu câștigate prin sacrificiu. În aceste relații interdependente, intimitatea poate prinde rădăcini și, odată cu ea, poate avea loc vindecarea de deconectarea și singurătatea larg răspândite în cultura noastră.

Sper ca această carte să nu le vorbească doar mamelor care simt schimbările prin care trec până în străfundurile ființei lor, ci și celor care încearcă să le înțeleagă mai bine pe femeile din viața lor. Nu este o cronică exhaustivă a tuturor problemelor care apar odată cu rolul de mamă, altfel, fiecare capitol ar fi putut fi, în sine, câte o carte separată. Maternitatea este o călătorie amplă,

¹ Harriet Lerner, *The Dance of Anger: A Woman's Guide to Changing the Patterns of Intimate Relationships* (Harper & Row, 1985), p. 129. [A se vedea și traducerea cărții în limba română: Harriet Lerner, *Dansul furiei: Ghid pentru femeile care vor să schimbe tiparul propriilor relații*, ediția a III-a, trad. Roxana Melnicu, Editura Herald, 2022. (N. tr.)]

În continuă evoluție, care variază de la o cultură la alta și de la o experiență la alta, iar o singură lucrare nu o poate surprinde pe deplin. Dacă vă simțiți copleșite de toate schimbările prin care treceți, vă rog să nu uitați că nu sunteți singure.

Deși narațiunea mea este modelată de faptul că sunt o femeie albă, cisgen și heterosexuală, am inclus diferite puncte de vedere preluate din munca mea cu clienți provenind din diverse contexte sociale, dar am inclus și numeroase cercetări din mai multe discipline. Cartea de față nu are cum să cuprindă toate experiențele posibile, dar își propune să ofere remarci inclusive și informative pentru toată lumea. Sper ca fiecare cititor să găsească în aceste pagini ceva cu care să rezoneze, indiferent de istoricul sau călătoria sa unică de viață.

Minciunile pe care am ajuns să le credem

Îmi vine să strig din toți rărunchii că prin viață nu trebuie doar „să treci” sau să o înduri. Generațiile din urma noastră ne-au lăsat moștenire niște credințe adânc înrădăcinate în traume colective: muncești, faci copii, mori. Majoritatea clientelor pe care le-am avut de-a lungul anilor s-au luptat din greu să deconstruiască înțelesurile acestor convingeri moștenite sub forma unor fraze pe care le auziseră în copilărie:

- Nu mai plânge, taci și îndură!
- Viața e un chin.
- N-ai decât să te descurci de una/de unul singur.
- Las' că-ți dau eu motiv de plâns.
- Băieții nu plâng niciodată.
- Nu mai fi așa dramatic(ă).
- Copiii ar trebui văzuți, nu auziți.
- Dacă m-ar fi interesat opinia ta, ți-aș fi cerut-o.

Par

Mituri despre maternitate



„Avem nevoie de femei care sunt atât de puternice, încât să poată fi blânde; atât de educate, încât să poată fi smerite; atât de neînfricate, încât să poată arăta compasiune; atât de pătimașe, încât să poată fi raționale, și atât de disciplinate, încât să poată fi libere.”

– Kavita Ramdas¹

¹ Kavita Ramdas, „Radical Women, Embracing Tradition”, TEDIndia, noiembrie 2009, ted.com/talks/kavita_ramdas_radical_women_embracing_tradition.

te al

Partea I pregătește terenul pentru o trezire colectivă în fața forțelor care ne-au modelat și, din multe puncte de vedere, ne-au suprimat cele mai naturale feluri de a fi. Povara structurilor sociale dominante, așteptările zdrobitoare de la maternitate și narațiunile prevalente care ne spun să ne facem mai mici decât suntem, toate acestea nu sunt doar povești pe care le moștenim, ci și realități trăite care s-au infiltrat în fiecare cotlon al vieții noastre. Dar acum începem să ne amintim. Ne amintim de înțelepciunea care a existat înainte de aceste narațiuni și ne amintim că revendicarea poveștilor noastre este un gest de curaj, o revoluție tăcută a Sufletului.



CAPITOLUL

01

De la Fecioară la Mamă

„Nașterea este moartea vieții pe care am cunoscut-o;
moartea este nașterea vieții pe care încă nu am trăit-o.”

– Marion Woodman, *The Pregnant Virgin*¹

Mă simțeam ca o stea-de-mare, cu brațele întinse pe o masă de metal în formă de T. O perdea de la piept în jos îmi bloca vederea. Eram amorțită, nu puteam să-i văd decât pe anestezist, care stătea în dreapta mea, și pe partenerul meu, în stânga. În jurul corpului meu erau mulți oameni, care îl atingeau, îl mișcau și îl înțepau, vorbind despre mine. Pe unii dintre ei nu reușeam să-i văd, iar mulți dintre ei nici nu observau efectiv că sunt acolo.

În ultimele cinci zile petrecute în spital înainte de momentul anterior descris, timpul devenise straniu și distorsionat. Lipsa de somn, o avalanșă constantă de intervenții dureroase și de medicamente, faptul de a fi blocată la a sta într-o singură încăpere –

¹ Marion Woodman, *The Pregnant Virgin: A Process of Psychological Transformation* (Inner City Books, 1985), 14.

în mare parte, într-un pat incomod – și un hol mic estompaseră granița dintre realitate și coșmar. Iar acum zăceam întinsă pe o masă rece, într-un loc unde peste jumătate dintre oamenii din cameră se purtau ca și cum eu și corpul meu am fi fost entități separate.

Dintr-odată, am simțit cum corpul îmi este tras în sus. Am simțit o presiune, apoi o eliberare, atunci când au scos din mine corpul de 3 kilograme și ceva al fiicei mele. Nu se auzea niciun alt sunet în afară de bipăitul aparatelor și frânturi de termeni medicali roștiți în șoaptă, în timp ce asistentele s-au grăbit să-mi pună copilul pe o masă aflată în afara câmpului meu vizual. Vorbeau cu toții deodată și nu reușeam să disting nimic din ce spuneau. Apoi am auzit-o pe fiica mea țipând... și iar țipând. Nimeni nu a venit să-mi spună ce se întâmplă. I-am strigat disperată partenerului meu să meargă la ea, să vadă ce se întâmplă. Mai mult plâns, mai multe țipete. Și totuși nimeni nu-mi spunea nimic.

În cele din urmă am strigat, cu toată forța pe care o mai aveam: „Ce se întâmplă? Să-mi spună cineva ce naiba se întâmplă!”

O asistentă iritată și grăbită a venit în fugă lângă mine și mi-a spus pe un ton răstit: „Copilul are meconiu în plămâni; îi facem aspirație”. Apoi a plecat. Am zăcut acolo, în tăcere, singură, cu lacrimi fierbinți și roindu-mi pe obraji. N-a observat nimeni.

Nu așa ar fi trebuit să se întâmple. Ar fi trebuit să am un travaliu confortabil și să rămân acasă cât mai mult posibil, apoi să mă îndrept calm spre spital, unde avea să mă întâmpine moașa mea, care apoi să instaleze luminițe colorate, să pună niște muzică bună și să monteze un odorizant de cameră cu ulei esențial de levănțică. Ar fi trebuit să intru într-o cadă, fără medicamente și fără să stau conectată la monitoare și ecrane, să simt tranziția de la travaliul pasiv la cel activ, să mă pierd în dansul primordial al nașterii, să fiu susținută de partenerul meu și de mama mea. Să simt o conexiune ancestrală cu milioanele de femei care au trecut acest prag inițiativ înaintea mea și să o aduc în mod natural pe lume pe fetița mea.

O citisem pe Ina May¹, urmasem cursuri de pregătire pentru naștere și creasem o listă de preferințe pentru naștere, nimic din tot ce am trăit nu era pe acea listă. În schimb, fiica mea mi-a fost extirpată din corp în urma unei decizii luate în grabă, pe un fond de panică și epuizare. O cameră întreagă de asistente și de rezidenți s-a bulucit în jurul patului meu, fixându-mi pe față masca de oxigen, făcându-mi injecții cu terbutalină și trăgând de corpul meu în toate direcțiile, ca să îmi găsească pulsul pe care îl pierduseră cu câteva minute mai devreme, când eram pe toaletă.

Mi-a luat aproape un an ca să-mi pot reaminti experiența nașterii fără să izbucnesc în lacrimi. Chiar și acum se mai întâmplă ca un val de emoție să apară pe neașteptate atunci când anumite amintiri se strecoară în conștiința mea. Am avut parte de mai multe lucruri cumplite în cele cinci zile de dinainte de operația urgentă de cezariană, dar scopul cărții de față nu este să transform fiecare amănunt al traumei pe care am suferit-o când am dat naștere într-un travaliu pentru voi (jocul de cuvinte e intenționat), ci să prezint o versiune succintă a poveștii mele ca o ofrandă adusă pe altarul unei experiențe inițiatice sacre, adesea trecută cu vederea, subevaluată, grăbită și tratată efectiv cu lipsă de respect, un altar în fața căruia stăm împreună, solidare, mai multe dintre noi decât mi-am dat seama vreodată.

De la prințesa însărcinată la mama invizibilă

În Statele Unite, aproximativ 82% dintre femei susțin că-și doresc o naștere naturală sau una asistată de anestezie epidurală, însă 32,3% dintre aceste travalii se încheie prin cezariană. Cifre

¹ Ina May Gaskin este o cunoscută moașă și autoare americană, considerată o figură centrală a mișcării social-culturale care susține nașterea naturală. Abordarea sa promovează o naștere „centrată pe femeie”, care pune accent pe procesele fiziologice naturale, pe autonomia și intuiția mamei și pe reducerea intervențiilor medicale la cele strict necesare. (N. red.)

asemănătoare găsim și în Europa (cu câteva excepții), unele ușor mai ridicate în Australia și întrucâtva mai scăzute în Canada. În alte locuri din lume, cifrele variază semnificativ în funcție de factori precum: accesul la spitale, educația mamelor și taților, situația financiară și perspectivele culturale și religioase asupra nașterii. Organizația Mondială a Sănătății (OMS) recomandă cezariana în circa 15% dintre cazuri, și numai atunci când se justifică din punct de vedere medical. Însă în locuri precum America de Sud și Caraibe, cezarienele reprezintă circa 43% din totalul nașterilor. Conform OMS, rata cezarienelor în Africa variază de la 11,9% în Uganda până la 75% în spitalele private din Africa de Sud.¹

Studii desfășurate în Japonia, Turcia și Statele Unite arată că 45% dintre noile mame consideră că au avut o naștere traumatizantă.² În Suedia, s-a identificat o corelație între modul în care o femeie se raportează la experiența nașterii și starea ei de sănătate mintală de până la 7 ani mai târziu, experiențele negative conducând în multe cazuri la probleme emoționale de lungă durată, care le afectează relația cu partenerii și chiar cu propriii copii.³ M-am întrebat adesea: Oare cât din aceste traume poate fi explicat prin supramedicalizarea procesului nașterii în culturile occidentale? Dar prin deconectarea noastră de la o abordare mai echilibrată, naturală, fizică și psihologică față de sarcină, naștere și maternitate timpurie?

În medie, femeile însărcinate din Statele Unite merg la medicul lor de 10–15 ori pe parcursul a 7–8 luni.

¹ Organizația Mondială a Sănătății, „Caesarean Section Rates Continue to Rise amid Growing Inequalities in Access”, 16 iunie 2021, [who.int/news/item/16-06-2021-caesarean-section-rates-continue-to-rise-amid-growing-inequalities-in-access](https://www.who.int/news/item/16-06-2021-caesarean-section-rates-continue-to-rise-amid-growing-inequalities-in-access).

² Amanda S. Morris *et al.*, „The Role of the Family Context in the Development of Emotion Regulation”, *Social Development* 16, nr. 2 (2007): 361–88, doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x.

³ Ann Lazarus și Pieter Rossouw, „Understanding the Emotional Experience of Women Following Stillbirth and Neonatal Death”, *BMC Pregnancy and Childbirth* 15 (2015): 125, doi.org/10.1186/s12884-015-0683-0.