



كيلى ماكدانيال

# الجوع إلى

Telegram:@mbooks90

# الأمومة

في سبيل معالجة فقدان  
والتعافي منه

ترجمة: منير علي

الهامون  
مركز النشر والتوزيع

الكتاب: الجوع إلى الأمومة

المؤلف: كيلي ماكدانيال

التصنيف: رواية

الناشر: دار ملهمون للنشر والتوزيع

ترجمة: منير عليمي

الطبعة الأولى: يناير 2024

التصنيف العمري: E

تم تصنيف وتحديد الفئة العمرية التي تلائم محتوى الكتب وفقاً لنظام  
التصنيف العمري الصادر عن المجلس الوطني للإعلام.

الرقم الدولي المتسلسل للكتاب: ISBN: 978-9948-787-39-6


إذن طباعة: MC-10-01-8384658


**ملهمون**  
للنشر والتوزيع


جميع حقوق الطبع وإعادة الطبع والنشر والتوزيع محفوظة لملهمون للنشر والتوزيع،  
ولا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه في نطاق استعادة  
المعلومات أو نقله بأي شكل من الأشكال دون إذن خطي من ملهمون للنشر والتوزيع.

AL MASAR PRINTING: الطباعة

   darmolhimon

 www.darmolhimon.com

 0097165551184

 SILICON OASIS, 20TH  
FLOOR ( SIT TOWER ) -  
OFFICE 2004, Dubai, UAE

## مدخل

توفيت والدتي وعمري 18 عامًا. كنت طالبة حينها في كلية الفنون الحرة الصغيرة في فيرمونت. بعد عشر سنوات، كتبت لها رسالة، كما كنت أفعل كل عام في ذكرى وفاتها. كتبت «أمي العزيزة. لقد مضى على موتك عشر سنوات». أنا أبكي الآن، بينما الدموع تنهمر على خدي، دافئة وجليئة.

كتبت: «رسالتي هذه، ستكون مختلفة عن الرسائل الأخرى. لم تعد الأمور كما هي. أخذ اليأس عشر سنوات من حياتي قبل أن ألتفت إلى نفسي أخيرًا. لم أدرك البتة حجم الكراهية التي واجهت بها نفسي. كم كنت خائفة من ذاتي! كان هذا العام الماضي صعبًا للغاية وشفافًا بامتياز. أنا وحيدة الآن. وحيدة تمامًا. لا كحول بعد الآن، لا صبيحة ولا ذاتًا أطحنها بيدي، أوقفت الآن لعبة التخفي عن آلمي، ولكن، مازلت وحيدة وما زلت أفقد حضورك كثيرًا. عشر سنوات تبدو كأنها الأمد مطلقًا شرعيه. لم أعد الفتاة التي كنت عليها من قبل... لم أعد الفتاة التي لديها أم.

لكنني لا أريد أن أفعل هذا بعد الآن. لا أريد أن أسرق منك موتك. لا أريد أن تكون حياتي كلها عنك. أنا ممتنة، ممتنة للغاية، لما أصبحت عليه بسبب هذه الخسارة، لكنني لا أريد أن تدور حياتي حولها بعد الآن.

ولا أريد أن أكون مصدر قسوة لنفسي بعد الآن. لا أريد الاختباء. لا أريد أن أشعر باليأس أو الوحدة أو الكراهية بعد الآن. أريد أن أتقدم إلى الأمام. أريد أن أتخفف من حمل هذه الخسارة. أريد التخلص منها كما لو كنت أتخلص من معطف ارتديه في يوم صيفي. لقد سئمت من كل شيء. أريد أن أكون أنا فقط وللقيام بذلك، يجب أن أترك ترحلين.

أعتقد أنه ربما، ربما فقط، في السماح لك بالرحيل، في عدم محاولتي التمسك بك، يمكنني أن أكون في طمأنينة. لم أكن في سلام يا أمي. كل هذه السنوات العشر الماضية، كنت أشعر بالمشقة. لقد كان الأمر صعبًا للغاية. ولا أريد أن أفعل ذلك بعد الآن. لكن أمي، أريدك أن تطلقني سراحًا أيضًا.

الحب، ابنتك الوحيدة، كبير».

أجد صعوبة في قراءة هذه الرسالة الآن، بعد مرور 25 عامًا تقريبًا على وفاتها. ينفطر قلبي على النسخة الأصغر مني التي كتبت هذه الرسالة. وينفطر قلبي على والدتي، التي لم تكن تريدني أبدًا أن أشعر بالمشي.

بعد ثلاث سنوات من كتابتي لتلك الرسالة، أنجبت طفلي الأول، ابنتي. وفي تلك الأسابيع والأشهر الأولى بعد ولادتها، جلست في الحضانة أحملها بين ذراعي وأنا أبكي. كانت حماتي قلقة من فترة النفاس. لاحظت أنها لم تتذكر أبدًا أنها بكت كثيرًا عندما ولد أطفالها.

لكنها لم تكن مرحلة نفاس. كنت أعيش فترة من الوعي بأنني لم أترك والدتي ترحل ولم أرغب في ذلك ولم يكن يتعين علي القيام بذلك. كنت أحمل ابنتي بين ذراعي، وأدركت أن السبب الذي جعلني أفقد والدتي كثيرًا كان بسبب نفس الشيء الذي كنت أعيشه هناك في الحضانة مع طفلي: تلك العلاقة البدائية بين الأم وابنتها. أدركت أن هذا حب ورياط عميق جدًا بحيث لا يمكن لأي امرأة أن تنكر وجوده أو عدمه.

لقد صرث الآن معالجة متخصصة في الحزن لأكثر من عقد. لقد جلست مع مئات، وربما الآلاف، من النساء أعلجهن من مرض فقدان الأم. إن العمق المتجذر في العاطفة الذي يأتي مع غياب الأم لا يتوقف عن إدهاشي. سواء فقدت المرأة أمها عن طريق الموت، كما حدث معي، أو نتيجة هجر بأشكاله المتعددة، فإن التجربة ستكون تجربة ستؤثر على المرأة طوال حياتها.

عندما أخبرتني كيلي مكدانيل لأول مرة بعنوان كتابها «الجوع إلى الأمومة»، عرفت في لحظة أن هذا سيكون كتابًا سيغير حياة كل من قرأه. على الرغم من وجود العديد من الكتب التي كتبت عن الخسارة، وبعضها عن فقدان الأم على وجه الخصوص، لم يتناول أي منها بإيجاز تجربة ما يعنيه التوق للأم.

أرى العديد من حالات فقدان الأم في عملي كمعالجة. أرى نساء فقدن أمهاتهن



مؤخرًا ونساء فقدن أمهات منذ عقود. أرى نساء فقدن أمهاتهن بسبب السرطان والانتحار، والقتل، والحوادث، والمرض. وأرى النساء اللاتي ما زلن لديهن أمهات، ولكن فقدهن بسبب الهجر والإدمان وخلل الذاكرة والأمراض العقلية وغير ذلك. بعض الخسائر تكون مؤلمة أكثر من غيرها لكن تجربة الشوق التي تأتي مع هذه الخسارة هي نفسها. «الجوع إلى الأمومة» يمثل صدى لهؤلاء النساء اللاتي يحملن أشكالا مختلفة من الألم بطرق فريدة ودائمة - وكلها تخاطبها كيلى في هذا الكتاب الشجاع للغاية.

لكن من وجهة نظري، فإن أهم ما تفعله كيلى في الجوع إلى الأمومة هو إثبات تجربة فقدان الأم. العبارة التي أسمعها من عملائي أكثر من أي جملة أخرى هي أنني لا أصدق أنني ما زلت أتعامل مع هذا. ولكن كما يوضح كيلى، فإن تجربة التوق إلى الأم تؤثر على النساء على مستويات عميقة لدرجة أنه غالبًا ما يتم حملها ليس فقط طوال حياة المرأة، ولكن حتى عبر الأجيال.

لا يؤكد كتاب الجوع إلى الأمومة صحة هذا التأثير فحسب، بل يزودنا بالحلول والمسارات للشفاء منه، وستكون له آثار مضاعفة لسنوات قادمة.

لقد استغرق الأمر مني وقتًا طويلًا حتى أغفرَ لنفسي لأنني تأثرت بشدة بوفاة والدتي، ولكن بالنسبة إلى العديد من النساء، فإن الهروب من ألم فقدان الأم أمر بعيد المنال وصعب تحقيقه. كتاب كيلى سيغير ذلك إلى الأبد.

إذا كنت سأكتب لأمي خطابًا آخر اليوم، فسأخبرها أنني لم أتركها تذهب كل تلك السنوات الماضية، وأنتي لن أتوقف عن حبها أبدًا، ومع ذلك وجدت طرقًا لآكون في سلام في حياتي. أمل أن يحدث الأمر نفسه لكل من يقرأ هذا الكتاب.

**كلار بيدوال سميث**

**مؤلفة كتاب: القلق: مرحلة الحزن المفقودة**

## مقدمة

كتبت ليزا دونوفان في مذكراتها التي كتبتها بأسلوب جميل، سيدة الجوع الدائم: نحن النساء، نحمل آلام بعضنا البعض بعمق في العائلة. إنه مثل عضو إضافي، غرفة إخواننا في قلوبنا لا يعرف أحد منا كيفية عملها، مما يعوق الأشياء الطبيعية التي تفعلها قلوب الآخرين.

تصوّر دونوفان حسرة القلب، «الغرفة المكسورة» التي ترثها بعض البنات من أمهاتهن. بينما كنت أولف الكتاب الذي تحمله الآن بين يديك، كانت كلمات دونو فان دواءً لروحي، واعترافًا بما يتركه الأجداد في حسرة. إنه موضوع يصعب التحدث عنه أو تناوله بالكتابة أو التعرف عليه.

على مدار عامين، توقفت تقريبًا عن كتابة هذه المخطوطة جزئيًا، فلطالما راودتني فكرة أن معظم الناس لا يحظون برغبة الغوص في هذه المشكلة نظرًا لما تحمله من ألم. سألت نفسي بشكل حثي تحوّل السؤال إلى روتين يومي، لماذا أفعل هذا؟ واصلت الكتابة لسبب واحد: هذا هو الكتاب الذي كنت أتمنى كتابته عندما كنت فتاة صغيرة.

ولدت في سلسلة ديناميكية من النساء اللواتي ربين الأطفال بأفضل طريقة ممكنة، لقد جئت من خلفية مؤلمة مثل العديد منكم. ورغم أنني استفدت من بشرتي البيضاء، ومن التعليم القوي، ومن المزايا الأخرى، وجدت أن الحياة التي تشرع مزاياها نحوك لا يمكنها أن تملأ جوعك للأمومة.

تخلت جدتي لامي عن أمها عندما كانت طفلة صغيرة. أخذت ابنتها الأخرى وغادرت المدينة لتعيش مع رجل جديد، وفي النهاية كانت واحدة من خمسة رجال ستتزوجهم وتطلق. نشأت الفتاة الصغيرة التي تركتها ورائها لتصبح جدتي.

أحببت جدتي بشدة. زرناها مرة واحدة فقط في السنة، لكن تلك الأوقات المشتركة كانت ساحرة بالنسبة إلي. لم تكن والدتي تحب جدتي كثيرًا. مما لا شك فيه أن إرث الهجر قد ترك جدتي جائعة لشيء ليس لامي أن تقدمه. لا بد أنه كان عبئًا

على أن تكون ابنتها. لا أعرف التفاصيل، لأن أمي لديها ذاكرة قليلة جدًا عن طفولتها ولا تميل إلى الحديث عن هذه الأشياء.

لم أفهم تمامًا مفهوم «الجوع إلى الأمومة» إلا في رحلة الأمومة والمسار الوظيفي. لكن حتى في سن مبكرة، كنت أعرف أن هناك خطب ما في عائلتي. من خلال الإدراك المتأخر والمنظور السريري، لا أعتقد أن الحصول على مزيد من المعلومات كان يمكن أن يساعدني عندما كنت في رعاية والدتي؛ كنت مشغولة جدًا بمحاولة أن أكون ابنة جيدة. كنت مشغولة بالبقاء على قيد الحياة. لحسن الحظ، في بداية العشرينيات من عمري، تعثرت في دورات دراسات النساء حيث وجدت إرشادات ذات صلة ومفتوحة للأعين أعطتني بعض التفاصيل لأطلق مصطلح الجوع إلى الأمومة. بعد عشرين عامًا من نشر كتابي الأول، الاستعداد للشفاء، حيث أطلقت عليه لأول مصطلح الجوع إلى الأمومة باعتباره أصل الحب الذي يسبب الإدمان. منذ ذلك الحين، كنت أساعد النساء على فهم وعلاج وجع القلب الناتج عن ضعف التعلق المبكر. الجوع إلى الأم: كيف يمكن للفتيات البالغات أن يفهمن ويتعافين من فقدان التغذية والحماية والتوجيه هو مجموعة من الحكمة المستقاة من العقود الثلاثة الماضية من البحث والممارسة والتعلم. إنها رسالة مني إليكم - من ابنة إلى أخرى - حول إرث العيش مع الحسرة التي هي جزء بيولوجي، وجزء نفسي، وجزء ثقافي، وجزء روحي.

رغم القصص المتنوعة، ما وجدته هو أن كل امرأة تعاني جوع الأمومة تتوق إلى نفس الشيء: صفة معينة من الحب - حب مغذي وآمن وملهم - نوع الحب الذي نفكر فيه على أنه حب الأمهات. إنه الحب الذي نحتاجه لبداية قوية في الحياة. إنه حب غير مشروط لا يمكن استبداله بعلاقة رومانسية أو صداقة أو كعكة عيد ميلاد.

يشعر الكثيرون أن هذا الحب الفريد يمكن أن يقدمه الآباء أيضًا. في حين أنه من الواضح أن البنات اللواتي ينشأن على يد الآباء اليقظين والمربين يتمتعون بعدد المزايا، لا يمكن للآباء أن يحلوا محل الأمهات. إن مصطلح الجوع إلى الأمومة لا تعني تجاهل أهمية الآباء أو غيرهم من مقدمي الرعاية الأساسيين. ولا يتعلق الأمر

بإلقاء اللوم على الأمهات على ما لا يمكنهن تقديمه. يعتبر الجوع إلى الأمومة إطار عمل لمساعدتك في تحديد العناصر الأساسية لرعاية الأم حتى تتمكن من التعرف على ما فقدته واستعادة ما تحتاجه.

في هذا الكتاب، سوف نستكشف أسباب الجوع وما يجب فعله حيال ذلك. عندما تقرأ هذه الصفحات وتقوم باكتشافات، فإن القوة العلاجية للاعتراف لن تشعر دائماً بالرضا، ولكنها ستجلب لك أملاً جديداً وطاقة متجددة. كن مطمئناً أن الجوع إلى الأمومة يمكن الشفاء منه دون حضور والدتك الجسدي أو الاعتراف بحزنك. جوع الأم لا يعني أنك تريد أن تكون أما أو أن تكون قريباً من والدتك. يمكن أن يحدث جوع الأم سواء كنت قد نشأت على يد والدتك، أو أم بالتبني، أو أم حاضنة، أو أب، أو والدتان، أو أبان، أو أم عزباء، أو عدة راعين. لا يتعلق «جوع الأم» بمن قام بتربيتك بالفعل بقدر ما يتعلق بالاحتياجات التنموية التي كانت مفقودة خلال سنوات تكوينك. الجوع إلى الأمومة هو الشوق الذي تعيش أو يعيش معك؛ التوق إلى صفة معينة من الحب.

تم تنظيم الفصول التالية لدعمك بلطف. في الفصل الأول، نحدد ما نقصده بالجوع إلى الأمومة حتى تجد الراحة على الفور. سيوضح باقي الكتاب العناصر الأساسية الثلاثة لحب الأم. بدءاً من عنصر الأم في التغذية، سوف نتعلم من الحيوانات، ونتحدث عن الارتباط، ونلقي نظرة فاحصة على العلاقة المعقدة مع الطعام والجنس التي تشكل جزءاً من الجوع إلى الأمومة.

من هناك، سوف ننتقل إلى العنصر الأساسي الثاني للحماية الأمومية. ستعمل مراجعة القوى الثقافية المضطربة التي تضر بالمرأة على بناء التعاطف حين تظهر أعراض الجوع إلى الأمومة في أعماق الكثير منا.

بعد ذلك، سوف نستكشف عنصر التوجيه الأساسي الثالث للأم: كيف تلهم الأم ابنتها. بعد ذلك، مع اقتراب نهاية الكتاب، سنلقي نظرة على الجوع إلى الأمومة من الدرجة الثالثة، وهو احتراق نفسي من الدرجة الثالثة يمكن أن يدمر حياة المرأة، كما حدث مع كل من جودي جارلاند وإديث بياف. أخيراً، سوف نفحص الحزن الكامن



في الجوع إلى الأمومة.

يولد الجوع إلى الأمومة بأشكال مختلفة، بعضها أشد من البعض الآخر، لذلك يبدو الشفاء مختلفًا بالنسبة إلى الجميع. لم يعد لدى البعض منكم أمٌ على قيد الحياة، لذلك سيكون طريقك مختلفًا عن أولئك الذين لديهم. سواء كانت والدتك على قيد الحياة أم لا، فإن الشفاء ينطوي على استبدال ما فقدته خلال سنوات تكوينك. ليست كل الأفكار الواردة في هذا الكتاب مناسبة لتجربتك كإبنة. لكن في مكان ما في هذه الفصول، قد تجدين الكلمات المناسبة لشبح الأم الذي يطاردك. عندما تفعلين ذلك، فإن الوضوح الجديد سيوجه عملية الشفاء الفطرية.

رغم أن مسار التعافي فريد من نوعه، إلا أن هناك بعض العلامات الشائعة للشفاء التي يمكنك التطلع إليها: زيادة الأمان العاطفي، وتسهيل اتخاذ القرارات، وتقليل القلق، وفهم أسلوب التعلق. ستجدين التعاطف مع الاختيارات التي اتخذتها (حتى تلك التي تندم عليها بشدة)، وسيصبح من السهل اختيار الأصدقاء والشركاء اللطفاء. إذا كان لديك أطفال، سيصبح حبهم أسهل أيضًا.

إذا كنت أمًا، فقد يكون من المفري قراءة هذا الكتاب كتعليمات للأمومة أو إعادة النظر في الأشياء التي تندم عليها. حاول ألا تفعل هذا. يرجى قراءة هذا الكتاب بوصفك بنتًا. يدور هذا الكتاب حول تعلم ما فاتك خلال تطورك حتى تتمكن من استعادة الأجزاء الرقيقة من نفسك التي تم التضحية بها لكسب حب والدتك أو النجاة من غيابها.

في الصفحات القادمة، وأنت تبينين وعيًا جديدًا، ستجدين أنني أدعمك بشكل دائم ومتواصل.

## الفصل الأول

### في تسمية الجوع إلى الأمومة

إذا كان هناك وصف وظيفي للأمومة، فقد يبدو كما يلي:

يجب أن يكون المرشح المثالي لهذه المهمة مبتدئاً وقادراً على تحقيق الراحة والتواصل مع إنسان جديد ضعيف من خلال الإمساك بالإشارات غير اللفظية وتغذيتها والاستجابة لها. تشمل المسؤوليات حماية هذا الإنسان من التهديدات الخارجية والمشاركة بنشاط في تنميته الأكاديمية والروحية والاجتماعية. يحتاج المرشح إلى أجزاء متساوية من الرقة والقوة والحكمة تحت الضغط، والحدود الصحية. هذه الوظيفة غير مدفوعة الأجر.

لماذا يقوم أي شخص بالتسجيل في هذه الوظيفة؟ إنها متطلبة، وغالباً ما تكون بلا أجرٍ أو مقابل، ولهذا نجد أن وظيفة الأم أمرٌ مذهل. تؤدي العزلة والضغط المالية والتمييز بين الجنسين إلى تفاقم المسؤوليات الجسيمة التي تأتي مع رعاية الطفل حديث الولادة وحمايته وتوجيهه الطفل خلال مراحل معقدة من التطور البشري. بالإضافة إلى ذلك، فإن ممارسة دور الأم والأمومة تتسمان بالرومانسية (أو الدراما) بشكل مفرط، مما يجعل من المحرمات وصف الواقع بأنه أي شيء أقل من تجربة إلهية (أو عبثاً مروغاً)؛ كلا الطرفين يمحو تعقيد الأمومة. عندما تشعر المرأة بالثقصان لاختيارها الأمومة على أنواع أخرى من العمل أو يتم الحكم عليها بسبب تأجيل طموحاتها المهنية، فذلك يعني أن هناك شيء خاطئ للغاية في تفكيرنا الجماعي.

حب الأم هو تجربتنا الأولى لما يشعر به الحب، ورعاية الأمومة التي نتلقاها تخبرنا كيف نشعر تجاه أنفسنا طوال الحياة. الأمومة هي أهم مسعى إنساني موجود. ومع ذلك، عندما نحاول تحديد ما الذي يجعل الأم جيدة، من الصعب العثور على الكلمات الصحيحة. ليس لدينا تعريف دقيق وشامل للأم أو للأمومة.

عندما أبحث عن الأمومة، يعزفها قاموس كامبريدج على أنها «عملية رعاية

الأطفال من قبل أمهم أو رعاية الناس كما تفعل الأم». يُعرف ميريام وبستر الأمومة بأنها «الولادة من الرحم، أي أن تولد». هذه التعريفات لا تمنحنا شيئاً ملموساً؛ إنها تشير إلى مسألة الأمومة بنوعٍ من السطحية وبطريقةٍ فطرية تجعلها مرتبطةً فقط بالإناث.

لمساعدة النساء على ملء جوعهنّ إلى الأمومة، كنت في حاجة إلى تعريف عملي للأمومة. لقد استغرقت سنواتٍ من الاستماع إلى النساء البالغات منكسرات القلوب واستكشاف شاملٍ لنظرية التعلق لإنشاء إطارٍ يمكن أن يوجه عملية العلاج. ما وجدته هو أن الأمومة تتطلب ثلاثة عناصرٍ أساسية: الرعاية والحماية والإرشاد. الأولين - الرعاية والحماية - هما أكثر الاحتياجات بدائية التي يحتاجها الصغار من الأمهات. أما العنصر الثالث المتمثل في التوجيه فيأتي لاحقاً. إذا حرمانا من واحد أو أكثر من هذه الاحتياجات التنموية، فإننا نكافح مع أعراض التعلق غير الآمن أثناء نضجنا. بدون الحماية المبكرة للأم، نشعر بالقلق والخوف باستمرار. بدون توجيه الأمهات، نفتقر إلى بوصلةٍ داخليةٍ توجه اختياراتنا. هذه هي أعراض الجوع إلى الأم. قد يبدو الجوع إلى الأم عذراً آخر لإلقاء اللوم على الأمهات في مشاكلنا، لكنه ليس كذلك. في الواقع، الأمر عكس ذلك تماماً. عندما نفهم أن الأمهات يحببننا بأفضل طريقةٍ ممكنة والطريقة الوحيدة التي يعرفنها، فلا مكان للوم. يمكن للأم أن تعطي طفلها ما لديها فقط.

ينشأ الجوع إلى الأم من الميراث المتوارث بين الأجيال للنشأة في ثقافة تفضل الرجال والسمات الذكورية والاستقلالية بينما تحط من قيمة المرأة والسمات الأنثوية والترابط. إذا تمكنا من تنحية لوم الأم جانباً، أو الميل إلى إصدار تعميمات كاسحة حول مهن النساء اللواتي يتلاعبن في العمل، وبالتالي يكافحن من أجل التواجد مع أسرهن، فإن فهمنا الجماعي للجوع إلى الأمومة يمكن أن يوجه جهداً ملهماً لدعم النساء في الاستعداد للأمومة. بعد كل شيء، على المدى الطويل، يستفيد الجميع من الرعاية والحماية ورعاية الأم والتوجيه.

**نحن في حاجةٍ إلى أمهاتنا**

إذا شعرت يوماً بالحاجة أو الارتباط، فقد يساعدك هذا القسم في فهم السبب. نحن في حاجة إلى أمهاتنا. هذه الحاجة مثبتة بيولوجياً في أجسامنا وأدمغتنا. إذا لم يكن لدينا ما يكفي من الأمومة، فإن التوق إلى الحب يبقى معنا. من وجهة نظري، أشير إلى الأم البيولوجية في المقام الأول - ولكن الأم هي أيضاً فعل، ويمكن أن تكون الأم هي الراشدة التي لديها الرغبة والقدرة والاستعداد لرعاية الطفل وحمايته وتوجيهه. ومع ذلك، فإنني أقدر وأتفق مع ملاحظة إيريك كومييسار: «إن إنكارنا للدور الجسدي والعاطفي الخاص للغاية للأم بالنسبة إلى طفلها، ليس في مصلحة الأطفال واحتياجاتهم».

الأمومة مهنة مستهلكة لأن الصغار لديهم غرائز بقاء قوية. منذ بداية الحياة، تجبر الغرائز الأطفال حديثي الولادة على البقاء بالقرب من أمهم البيولوجية، لأن صوتها ورائحتها وجسدها مألوف بالفعل. في المنزل بالنسبة إليهم. مثل البالغين الذين يريدون حبيباً أساسياً أو صديقاً مقرباً، ينمو الأطفال في علاقة مألوفة ومهدئة خلال الأشهر الأولى. هذا هو علم الأحياء.

عندما لا تكون الأم البيولوجية متاحة، يمكن لشخص آخر غير الأم البيولوجية أن يكون مقدم الرعاية الأساسي. ومع ذلك، في بعض الأحيان، كما في حالة الطوارئ الطبية، أو وفاة الأم أو التبني، يمكن أن يؤدي الانفصال الأولي عن جسد الأم البيولوجي إلى مضاعفات للارتباط بمقدم رعاية بديل. وفقاً لخبير التبني الدكتور مارسي أكتيسيس، «الطبيعة هي صاحبة مهمة صارمة: لا يمكن لأفضل النوايا ولا أسمى المبررات إعادة كتابة قوانينها الخاصة بالفيزيولوجيا العصبية». نستشهد بالدكتور غابور ماتي، الذي يقول إن البالغين الذين تم تبنيهم وهم أطفال «لديهم شعور قوي بالرفض مدى الحياة». يعلمنا عمل ماتي وأكسنس الكثير عن عمليات حياتنا المبكرة وكيف يمكن أن يكون الانفصال عن والدتنا محفوفاً بالمخاطر. أحب رؤى أكسنس هنا:

يمكن لجميع المشاركين في التبني أن يختبروا بركات هائلة، لكن يجب ألا ننسى أبداً أنه في أغلب الأحيان، تولد هذه البركات من الضياع - خسارة الوالدين لطفل لن



يكونوا أبوين؛ فقدان الطفل البيولوجي الذي يحلم به الوالدان المتبنيان لن ينجبهما.

الطفل الذي عانى من فقدان مفاجئ لوالدته المنطقية الحيوية يتطلب رعاية إضافية. عندما لا يحدث هذا، يمكن أن يترك التمزق المبكر وجعًا على مستوى القلب يظل مدى الحياة.

## فقدان رعاية الأم

الجوع إلى الأمومة هو مصطلح أنشأته لوصف شعور أن تتقدم في العمر بعيدًا عن عاطفة الأم والأمن العلائقي. يبدو الجوع إلى الأم كما لو أنه فراغ في الروح يصعب وصفه لأنه قد يحدث أثناء الطفولة أو قبل أن تتشكل اللغة وتصبح جزءًا من شعورك دائمًا. مصطلح الجوع إلى الأمومة يجسد التوق المقنع والنهم للحب - نوع الحب الذي نحلم به ولكن لا يمكننا العثور عليه. يخطئ الكثير منا في أن الجوع إلى الأمومة تروق إلى الحب الرومانسي. لكن في الحقيقة، نحن نتوق إلى الحب الذي لم نحصل عليه خلال اللحظات التكوينية والأشهر والسنوات.

توفر العناصر الأساسية لرعاية الأم البيئة لعقل قوي وسليم جاهز لتحقيق الألفة والتعلم. يحتاج الأطفال إلى قرب بشري موثوق به وحساس حتى يتمكن الدماغ من تطوير المجالات الاجتماعية الضرورية للتواصل البشري. حبنا الأول، حب الأم، يشعرنا ما يبدو عليه الحب في المستقبل. «اليوم، عندما ينخرط الآباء في تربية أطفالهم أكثر من أي وقت مضى، فإن فكرة الدور الفريد الذي لا يمكن الاستغناء عنه للأم قد تبدو قديمة الطراز. ومع ذلك، هناك أدلة مهمة على أن علم الأحياء له تأثير على الطرق المختلفة التي يتغذى بها الرجال والنساء، وقد أظهرت أحدث الأبحاث أن الوجود الفريد للأم أمر بالغ الأهمية للتطور العاطفي والصحة العقلية للأطفال في سنواتهم الأولى».

## الجوع إلى الارتباط

إذا كنت تقرأ هذا الكتاب، فمن المحتمل أنك تشعر أحيانًا بالجنون أو الخجل أو الانكسار - لكنك لست كذلك. يُساء فهم الجوع إلى الأمومة بشدة، والأشخاص الذين

ليس لديهم جوع للأم لا يمكنهم ببساطة أن يتعاملوا مع شعورهم. هذا، بالطبع، يجعلنا نشعر بالوحدة مع كل مشاعرنا وسلوكياتنا المربكة.

في عام 2008، استخدمت اللغة السريرية السائدة لوصف الجوع إلى الأمومة على أنه اضطراب في التعلق. يؤسفني هذا المصطلح، لأن الجوع إلى الأم ليس اضطرابًا، إنه إصابة - حسرة تتشكل من عدم كفاية رعاية الأم أو حمايتها أو توجيهها في مرحلة التطور المبكر. تصف الإصابة بالجوع إلى الأمومة، لأن التعايش معها يؤلمها - طوال الوقت. إنه مثل الحزن - حزن معقد يأتي من حمل عبء غير مرئي وغير معترف به بنفسك.

بوصفك طفلًا أو طفلةً، إذا كانت العناصر الأساسية لرعاية الأم وحمايتها مفقودة، فلن تتوقف عن حب والدتك - فأنت ببساطة لم تتعلم أن تحب نفسك. هذا هو جوهر الأم الجوع. الجوع إلى الأم هو حسرة تمس كل شيء في عالمك، لا سيما علاقاتك مع الآخرين وشعورك بالقيمة. في هذا الكتاب، سأشرح هذا المفهوم من عدة وجهات نظر - بيولوجية وعاطفية ونفسية - حتى لا تشعر بالارتباك أو الجنون أو الوحدة.

في لغة نظرية التعلق، يعتبر الجوع إلى الأم طريقة لإعادة تسمية الارتباط غير الآمن. يعد التعلق غير الآمن تسمية مزعجة، لأنه يشير إلى وجود خطأ ما فيك وفي طبيعة علاقتك بالآخرين. لا أحد يريد أن يكون في موضع غير آمن. لكن التعلق غير الآمن ليس ضعفًا في الشخصية. إنه مصطلح تم إنشاؤه لأغراض البحث ويصنف كيفية ارتباطك بالآخرين، وهو نتيجة مباشرة لكيفية رعايتك وحمايتك عندما كنت طفلًا. ما لا يقل عن 50 في المائة من السكان لديهم أسلوب ارتباط غير آمن (سننظر إلى هذا عن كثب في الفصل التالي)، لذلك إذا تركت سنواتك الأولى مع تجربة علاقات غير مرغوب فيها أو غير جديرة بالثقة، فأنت في رفقة جيدة.

عندما لا يتم تلبية الاحتياجات المبكرة للرعاية والحماية، فهذا يعد إعدادًا لنمو الجوع إلى الأم. على الرغم من أن العديد من البالغين يعانون من الجوع، إلا أنه يظهر بشكل مختلف لكل واحد منا. بناءً على عنصر الأم المفقود، وإلى متى وإلى أي درجة، قد يكون جوعك خفيفًا أو شديدًا.

يأتي الجوع إلى الأم من الأحداث التي قد تحدث قبل تكوين اللغة، عندما تكون رعاية الأم هي عالمك بأكمله. للحصول على فكرة عن هذه المسألة، فكر في والدتك البيولوجية على أنها منزلك الأول. كان جسدها وعناقها وعواطفها بيئتك الأولى، التي لا يمكن فصلها عن جسدها وعواطفك المولودة حديثًا. بالنسبة إلى الرضيع، فإن جسد الأم هو الموطن الطبيعي الذي ينظم التنفس ودرجة حرارة الجسم وإيقاعات النوم ومعدل ضربات القلب. تصميم الطبيعة بالنسبة إليها هو البقاء على مقربة حتى يسير تطورك بسلاسة.

عندما يتم تنبيه الطفل إلى حاجة بسبب الجوع أو الألم أو الانفصال، فإن تصميم الطبيعة هو لمسة أمها وأصواتها الهادئة لتلبية هذه الحاجة. بمرور الوقت، مع استجابة الأم، تعمل التفاعلات الإيجابية على تقوية أنظمة المكافآت التنموية التي تساعدنا على الوثوق بالآخرين والتوتر الناتج عن سن الرجل. وبهذه الطريقة، فإن التفاعلات اليومية والراحة الليلية بين الأم والطفل «هي الغراء العصبي البيولوجي لجميع العلاقات الصحية في المستقبل».

إذا لم تكن والدتك مستعدة لأن تكون أما لأي سبب من الأسباب، أو إذا لم تكن، مثل كثيرين، على دراية بالمفاهيم التي سنغطيها هنا، فإن العلم يشير إلى أنك قد تحمل التناقض أو الخوف أو الغضب الذي شعرت به. قد تكون استجابتها لاحتياجاتك وحضورها المادي غير كافٍ. على الرغم من عدم وجود ذاكرة واضحة عن رعايتها المبكرة، إلا أن جسدك يفعل ذلك. عندما تغيب العناصر الأساسية لرعاية الأم، تكون النتيجة الإصابة بمرض التعلق الذي يصبح أساس التفكير والشعور في المستقبل.

## الذاكرة الذمينة

يعرف جسدك قصة شعور الحب المبكر. لهذا السبب، سينصب الكثير من تركيز هذا الكتاب على العامين الأولين من الحياة، قبل أن تكون الذاكرة صريحة والإدراك متاحًا، عندما لا يكون «التفكير» تفكيرًا على الإطلاق - إنه شعور. «التفكير» للرضع والأطفال الصغار هو تجربة عاطفية تعتمد على الجسم وتتخذ تعاليمها من البيئة





يتحدث الدكتور دانيال جي سيجل عن أهمية دمج الذاكرة الضمنية والصريحة حتى تكتسب نظرة ثاقبة حول كيفية تأثير ماضيك عليك. أنت تفعل ذلك الآن من خلال الاعتراف بالجوع إلى الأم وتعلم كيفية علاجه.

## الرابطة الإنسانية

البيئة الأولى التي يمر بها كل واحد منا هي أمنا البيولوجية. في الرحم، تخبرنا عواطفها وتغذيتها عن العالم الذي ندخله وكيف نعيش فيه. يبدأ إحساسنا بالانتماء من هنا. تتطور العلاقة الإنسانية - قدرتنا على الارتباط بالآخرين والثقة بهم - لأول مرة في الرحم وتستمر في النمو ضمن علاقة أولية مناسبة حتى نكون مستعدين للروابط الاجتماعية مع الآخرين.

نحن نعلم أن أكبر مؤشر على صحة الإنسان وسعادته ليس الثروة أو المكانة؛ إنه عدد علاقات الحب التي لدينا. تم تأسيس أساس الرفاه النفسي البيولوجي مدى الحياة خلال الأيام الألف الأولى من حياتنا. يؤكد الدكتور ألان شور، الرائد العالمي في نظرية التعلق، على أهمية الأيام الألف الأولى، والتي تشمل الحمل حتى سن الثانية. يسمي هذه الفترة بالأيام الأولى «أصل تكوين الذات الضمنية الذاتية المبكرة».

يخبرنا علم الأعصاب أن الدماغ لا يفرق بين الألم العاطفي والألم الجسدي. لا يستطيع الجسد التمييز بين كسر عظم وقلب مكسور. الرضيع الذي يشعر بالجوع أو الوحدة يشعر بالألم. عندما لا يكون هناك مقدم رعاية مقرب لتخفيفها، يزداد الألم. لا يستطيع دماغها إبلاغ جسدها عن سبب تألمها. إذا تعرضت رعاية الأم للخطر خلال السنوات الثلاث الأولى، فإن هذا النقص في التغذية أمر مفرج للطفل.

العلم لا جدال فيه: يحتاج الأطفال إلى الرعاية والحماية والتوجيه من مقدمي الرعاية في وقت مبكر من أجل تطوير عمليات الدماغ اللازمة لحياة مثالية. تحدد مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها «العلاقات الآمنة والمستقرة والحاضنة» كأساس لتعزيز النمو الاجتماعي والعاطفي الصحي للأطفال. يمكن للبالغين منع استجابات الأطفال للمواجهة أو الهروب في مواجهة الضغوطات. تسمح هذه

العلاقات أيضًا للأطفال بتحسين التنمية الشخصية الإيجابية وتعزيز مهاراتهم الاجتماعية. يحدد مركز السيطرة على الأمراض الأمان والاستقرار والرعاية على النحو التالي:

الأمان: مدى تحرر الطفل من الخوف والأمان من الأذى الجسدي أو النفسي داخل بيئته الاجتماعية والمادية.

الاستقرار: درجة القدرة على التنبؤ والاتساق في البيئة الاجتماعية والعاطفية والمادية للطفل.

التنشئة: مدى تلبية احتياجات الأطفال الجسدية، والعاطفية، والنمائية بحساسية، وثبات.

لا يمكننا أن نتوقع ألا يكون لدى الرضع والأطفال هذه الاحتياجات لمجرد أنها غير ملائمة لنا للوفاء بها. تكلفة تجاهلها باهظة للغاية. كما تشير إيريك كومييسار، «نريد القضاء على مشكلات الصحة العقلية مثل الاكتئاب والقلق والعنف لدى الأطفال والشباب، لكننا لا نريد حقًا أن ننظر بعمق في جذور المشكلة». إذا نظرنا عن كثب، فسنطلب إجراء تغييرات كبيرة لمعالجة القضايا النظامية للإجازة الوالدية وقوى الحياة المعادية للمرأة التي تعارض المرأة وتقلل من تمكينها. سوف نلقي نظرة فاحصة على النظام الأبوي في الفصل السادس: الحماية.

### الانتماء هو البقاء

ليس من المفترض أن تشعر الولادة بأنها مغادرة المنزل. تم تصميم الأطفال ليبقوا قريبين جسديًا من أمهاتهم البيولوجيات، بينتهم الأكثر شيوعًا. الأمهات هنّ المأوى والغذاء. في الأشهر الستة إلى التسعة الأولى من الحياة، لا يستطيع الأطفال تمييز أنفسهم عن الأم. هذه هي خطة الطبيعة لضمان بقاء الرضع. تم بناء أدمغة الأطفال وأجسادهم من أجل رعاية الأم عن كثب، مما يعني الحمل والحمل والرضاعة. لم يتم تصميم الأطفال ببساطة لساعات طويلة بعيدًا عن مقدم الرعاية الأساسي؛ تعتمد أنظمة التطور غير الناضجة مثل التنفس ومعدل ضربات القلب ودرجة الحرارة

## والأمن العاطفي على اللمة البشرية والقرب.

أريد أن تكون والدتي هي النداء المعترف به عالميا لطفل صغير مضطرب. لقد سمعنا هذه الصرخة. ربما شعرنا بهذه الصرخة. النداء يتردد بعمق في قلوبنا. ماذا يحدث عندما لا يتم الرد على البكاء؟ أو واجه ردود غاضبة ونفاد الصبر؟ هل نتوقف عن الحاجة إلى أمنا؟ مُطلقاً. بمرور الوقت، وبدون راحة الأمهات، نتعلم بالفعل دفن الحاجة. لكن الحاجة لا تزول. تتفاقم الاحتياجات غير الملباة لرعاية الأم وحمائتها مثل العدوى الغاضبة. يحتفظ الجسم بذكرى الألم العاطفي، وقد يولد مع مرور الوقت ضائقة مزمنة وانعدام الأمن. عندما تكون الشدة هي القاعدة، فإنها تصبح سامة. يؤدي الإجهاد السام إلى حدوث التهاب فيزيولوجي، مما يضعف جهاز المناعة. وبهذه الطريقة، فإن الافتقار إلى الرعاية أو الحماية المبكرة هو شكل من أشكال الشدائد ويؤدي إلى إصابة التعلق. يتبعنا الطفل الدارج الخائف أو الوحيد في الداخل إلى مرحلة البلوغ، مما يتسبب في إحداث فوضى في أجسادنا وعلاقاتنا ومهننا. هذا القلب المكسور المبكر هو أصل الجوع إلى الأم.

### «لا أحد يحبك مثل والدتك».

الحقيقة هي أننا لا نتجاوز حقًا حاجتنا أم لتكون مصدر راحةٍ بالنسبة إلينا، أو تحتفل بإنجازاتنا، أو تجعلنا حساء. نقلاً عن المؤلف أدريان ريتش، «كانت هناك، في معظمنا، طفلة لا تزال تتوق إلى حنان المرأة وحنانها وموافقها». بالنسبة إلى البنات، يكون حب الأم الصحي دائمًا شعورًا جيدًا. الأمهات والبنات اللاتي يبقين على اتصال دافئ طوال فترة حياتهن أكثر صحة وسعادة من أولئك الذين فقدوا لبعضهم البعض.

الأمهات اللواتي يقدمن الرعاية الكافية والحماية والإرشاد يخلقن فتيات مرتبطات بشكل آمن يتغلبن على تحديات الحياة دون ضائقة لا داعي لها. لكن الأسطورة القائلة بأن جميع الأمهات تحب بناتهن تمحو الحقيقة التي تعرفها الكثير من النساء: حب الأم لم يكن جيدًا. لم ينطبق خيال حب الأم. تخلق الأسطورة ارتباكًا للعديد من الفتيات اللواتي لم يعرفن أبدًا هذا النوع من الحنان.

يمكن أن يأتي الجوع إلى الأم - التوق إلى حب الأم - من الأمهات ذوات النوايا





يتعايش الغياب النفسي مع الوجود المادي - بعبارة أخرى، عندما يكون الشخص حاضراً جسدياً، ولكنه غائب نفسياً وعاطفياً.

قد تكبر الابنة وهي تعاني من أعراض انعدام الأم لأنها تفتقد انتباه والدتها وتناغمها. الاهتمام ضروري للرعاية والحماية. يشعر الأطفال بأنهم محبوبون، يحتاجون إلى التناغم العاطفي لأهمهم بالإضافة إلى حضورها الجسدي. يؤثر غياب التوافر العاطفي للأم بشكل مباشر على جودة رعايتها. يحدث نقص التناغم الأمومي لأسباب عديدة، مثل متطلبات العمل، والهواتف الذكية والشاشات، والإدمان المتنوع، أو سوء الحالة الصحية. يمكن أن يضعف التأقلم النفسي للأم من قدرتها على الانتباه والتناغم، ويخرجها من اللحظة الحالية وابنتها.

### الأم ابنة قبل أن تكون أما

عندما أحتاج إلى لغة من أجل الجوع إلى الأمومة، فإن أدريان ريش تلهمني دائماً. تكتب ريتش:

لقد تمت تربية الكثير منا بطرق لا يمكننا حتى إدراكها؛ نحن نعلم فقط أن أمهاتنا كن إلى جانبنا بطريقة لا تحصى. ولكن إذا هجرتنا الأم، بالموت، أو تعرّضنا للتبني، أو لأن الحياة دفعتها إلى الكحول أو المخدرات، والاكئاب المزمن أو الجنون، إذا كانت قد أجبرت على تركنا مع غرباء غير مبالين وغير مهتمين من أجل كسب حاجاتنا الغذائية... إذا كانت قد حاولت أن تكون «أما صالحة» وفقاً لمطالب المؤسسة وتحولت بذلك إلى حامية عذرية قلقة ومقلقة ومتشدة؛ أو إذا كانت قد تركتنا ببساطة لأنها كانت بحاجة إلى العيش بدون طفل... الطفلة فينا، الأنثى الصغيرة التي نشأت في عالم يسيطر عليه الذكور، لا تزال تشعر، في لحظات، بأنها غير مبالية على الإطلاق.

لم تقدم العديد من الأمهات الرعاية الكافية أو الحماية أو التوجيه لبناتهن لأنهن ببساطة لا يمكنهن مشاركة ما لم يكن لديهن. الأمهات بنات قبل كل شيء، وقد يعشن مع أمهاتهن نوعاً من الجوع المجهول. تحمل كل أم الموارد والمعتقدات والصدمات من أمها. وبالنسبة إلى كل امرأة، فإن «فقدان الابنة للأم، والأم للابنة، هو مأساة

لأسباب عديدة، يمكن أن تكون قراءة هذا الكتاب محفزة. إن تحديد الجوع هو علاج الاحتياجات الأساسية غير الملباة الآن بعد أن أصبحت بالغة. أثناء استعراض المفاهيم الواردة في هذا الكتاب، قد تتأرجحين بين الشعور بالغضب من والدتك والشعور بأنك تخونينها من خلال قراءة هذا الأثر. يتم تدريب معظمنا على أن يصبحن بنات صالحات، ونقوم بتقليل سلوك أمهاتنا بغض النظر عن مدى الألم. من ناحية أخرى، قد ترغب في إلقاء اللوم على والدتك. اللوم هو مرحلة طبيعية من الحزن وجزء طبيعي جدًا من الجوع إلى الأمومة، لكنه مكان فظيع للوقوع فيه. إذا وجدت نفسك غير قادرة على تجاوز اللوم، فقد تكون هذه علامة على أنك بحاجة إلى مزيد من الدعم لجبر هذا الجرح.

إذا كان لديك أطفال، فقد تكون قراءة هذا الكتاب صعبة للغاية. الأمومة ليست لضعاف القلوب. بينما نحن مرتبطون بيولوجيًا برعاية الأطفال وحمايتهم، تتلقى الأمهات نصائح متضاربة ومتناقضة تجعل العمل أكثر صعوبة. أنت تعرفين بالفعل كيف يكون الشعور بالذنب لأنك لا ترقين إلى مستوى الأمومة المصنع. لقد مرت تلك الأيام التي فقدت فيها صبرك ومزاجك. وعقلك. قد تتساءلين لماذا كان لديك أطفال في المقام الأول. هذه كلها مشاعر طبيعية تأتي مع ضغوط الأمومة الهائلة في بيئة ثقافية لا تدعمك بشكل كافٍ إذا كان أطفالك أكبر سنًا أو منفصلين عنك أو يكافحون في حياتهم، فقد تشعرين باليأس من فقدان من هم قريبون منك. ولكن عندما تكتسبين رؤية جديدة، تتذكرين أنه عليك الاستمرار في التركيز على تجربتك كبنت. على الرغم من أنني أعطي مبادئ الأمومة، إلا أن هذا ليس دليل الأبوة والأمومة؛ لقد قمت بتضمين هذه المعلومات فقط لمساعدتك في تحديد ما فقدته عندما كبرت لتكوني الشخص الذي أنت عليه اليوم. الغرض هنا هو شفاء جوعك للأمومة.

مرة أخرى، العلاقة مع والدتك هي سبب وجودك معي هنا. أثناء استعادة الأجزاء المفقودة من نفسك، عليك أن تتجهي إلى أطفالك، بغض النظر عن عمرهم، لملء الفراغ. وبينما يتعافى قلبك، سيرث أطفالك ما تعيشينه دون أي تفسير. تقول ريسماء







الحياة. بالطبع، حتى الأمهات اللواتي يقدمن هذه العناصر سوف يرتكبن الكثير من الأخطاء على طول الطريق. لحسن الحظ، الأخطاء لا تسبب الجوع إلى الأمومة. يأتي الجوع إلى الأمومة من الأضرار غير المعترف بها التي تلحق بالتغذية أو الحماية أو التوجيه. الأمهات اللاتي يتعرفن على أخطائهن ويقمن بالإصلاحات يحافظن على تأمين الترابط مع أبنائهن. لكي تفعل أي أم هذا بشكل جيد، يجب أن تتم رعايتها من قبل الأصدقاء، وأن يحميها الشركاء، وأن تدعمها الأسرة. إذا لم تكن هذه الموارد متاحة، فقد تحتاج الأم إلى دعم متخصص لتلبية متطلبات الأمومة.

### الانعكاس والتعاطف

من خلال التكرار والقدرة على التنبؤ، يحاكي المكون العصبي للطفل مقدم الرعاية، ويطلع نموذجاً لكيفية الحب وكيف تشكل المشاعر. تساعد اللمسة الدافئة والمنتظمة دماغها على النمو وتغذية الخلايا العصبية التي تعزز الترابط. ينمو الطفل بين ذراعي أمه، مقابل قلبها، نفساً تلو الآخر. من خلال ثنائية الأم والرضيع، تُنظم سيمفونية الحب دماغاً مجهزاً لإتقان الملاحظة والتواصل الاجتماعي الذي سيخدمها طوال الحياة. الانعكاس يجعل هذا التعلم غير اللفظي ممكناً.

عندما نبتسم لشخص ما، تنطلق أعصابهم المرآتية عند الابتسام، مما يحفز التفاعل الكيميائي في دماغهم الذي يطلق الدوبامين والسيروتونين، وهي هرمونات تزيد من السعادة وتقلل من التوتر. وبالمثل، عندما نرى شخصاً ما يبتسم، فإنه يطلق الخلايا العصبية المرآتية الخاصة بنا للابتسام. هذا هو مبدأ الانعكاس في العمل. يتيح لنا الانعكاس الشعور أو «الحصول» على شخص آخر. هذا لا يتطلب أي جهد معرفي. إنه متصل بيولوجياً في الخلايا العصبية المرآتية لدينا. بهذه الطريقة، نشعر تلقائياً بما يشعر به شخص آخر بمجرد رؤية تعابير وجهه. الانعكاس هو بداية التعاطف. والتعاطف يجعلنا بشراً، ويوفر أساساً للتواصل مع المجتمع ويعزلنا عن الشعور بالوحدة.

يبدأ الانعكاس في الأشهر الأولى من الحياة. يدرس جميع الأطفال وجه أمهاتهم. عيناها وابتسامتها وتعبيرات وجهها هي أدلة على ما إذا كانوا آمنين ومحبوبين أم

لا. إذا بدا وجه الأم دافئًا ومرتاحًا، فسيقدر طفلها الإشارة إلى أن كل شيء على ما يرام. على الجانب الآخر، إذا بدت الأم غاضبة أو باردة، فإن الخلايا العصبية المرآتية للرضيع تصدرُ تهديدًا. عندما يحيي وجه الأم الفارغ أو الحاجب المجعد مولودها الجديد، يمكن أن يصبح الاتصال البشري تجربة غير سارة، بل ومرعبة للطفل.

## العزلة والوحدة

في المقابلات الأخيرة، ناقش الجراح العام السابق الدكتور فيفيك مورثي الطبيعة السامة للوحدة. ويوضح أن الوحدة المستمرة تخلق «حالة إجهاد مزمنة» تؤدي بدورها إلى إتلاف جهاز المناعة. يسبب الالتهاب، ومشاكل القلب، والاكتئاب، والقلق. ويزيد من احتمالية الوفاة المبكرة. «الوحدة المزمنة تعادل تدخين 15 سيجارة في اليوم»، وفقًا للدكتور مورثي. في ثقافة تشجع تدريب الأطفال على الاستقلال، لا يدرك الكثير من الآباء احتياجات التعلق الحرجة لدى أطفالهم. خوفًا من أن يصبح أطفالهم ضعيفين أو محتاجين أو مدللين. يرتكب الآباء ذوو النوايا الحسنة أخطاء تجعل أطفالهم يشعرون بالوحدة، مما يؤثر سلبيًا على الارتباط الآمن ويمهد الطريق لنمو الجوع إلى الأمومة.

كبالغين، يعيش الكثير منا مع شغف عميق غير واع بالحب والأمن الذي ينبع من الوحدة المفرطة أثناء فترات الضعف والديناميكية لنمو الدماغ. بينما قد نبذو قادرين وقويين، هناك شعور مزعج بالفراغ في أعماقنا. إن التكيف مع الشعور بالوحدة في وقت مبكر جدًا من الحياة يترك فجوة عميقة حيث يجب أن يكون الحب والتواصل. نحن لا نمتلك بوصلة داخلية للحب والحياة، ونشتبك جنبًا إلى جنب مع العقول التي تتكيف مع الشعور بالوحدة وغير مستعدين لعلاقات صحية.

## الحب الأول

سواء كان ذلك مزعجًا أو مؤكدًا، فإن حب الأم هو حبك الأول، حيث تزرع بذور ما تشعر به تجاه نفسك والآخرين والعالم من حولك. إذا كانت تجربتك الأولى مع الحب إيجابية، فغالبًا ما تكون العلاقات الأخرى كذلك. إذا لم يكن الأمر كذلك، فإن ارتباط الأم المحطم يمهد الطريق لجميع العلاقات الأخرى في حياتك. سواء شعرت

بعبء الاهتمام بسلامتها العاطفية أو لم تستطع الحصول على ما يكفي من انتباهها، فإن هذا الاتصال الممزق مع الشخص الأكثر أهمية في حياتك يجعلك تشعر شعورًا جيدًا أو سيئًا - وعرضة للرغبة الشديدة للإدمان، وتقلبات المزاج، والعزلة، والعار. تشاركني العديد من النساء كيف أن الأصدقاء حسن النية والموجهين الروحيين ومقدمي خدمات الصحة العقلية لا يفهمون هذا الألم. في الواقع، لا يشجع البعض على مناقشتها. لا عجب أنك قد تشعر بعدم الولاء أو عدم الامتنان إذا ظهر موضوع والدتك. عندما لا يكون هناك مكان آمن للحديث عن خسارتك، فإن الحزن يعلق بجسدك. إنَّ الجوع إلى الأم غير مرئي ولا يعالج، ويستمر في التأثير على حالتك المزاجية وعلى من تحبهم. فهم طبيعة العلاقة الأولى في حياتك لا يعني أنك جاحد للجميل أو تشعر بالأسف على نفسك. فكر في الأمر كخطوة شجاعة نحو الكمال. إن إدراك ما لديك وما فقدته يوجه الطريق نحو استعادة ما تحتاجه.

### لألمك اسم

العيش مع الجوع المجهول هو مثل العيش مع الغمات. لا يمكنك ببساطة شفاء ما لا يمكنك رؤيته. في هذه الصفحات، نزيل الغموض العاطفي لتحديد عناصر رعاية الأم التي لم تكن جزءًا من تربيته. سنلقي نظرة أعمق على العناصر الثلاثة الحاسمة للأمم حتى تفهم ما يحدث للتطور عندما يفقد عنصر واحد أو أكثر. إنَّ فهم الأمم يساعدك على استعادة ما فقدته.

إن تجربتك مع الجوع إلى الأمم فريدة من نوعها بالنسبة إلى علاقتك مع والدتك، ومع ذلك فإن الألم شامل. تشمل المشاعر التي تأتي مع «جوع الأمم» مشاعر حزن أو قلق أو ارتباك إنساني. عادة ما تجد هذه المشاعر العامة الراحة في العلاقات مع الأصدقاء والشركاء. لكن الجوع إلى الأمم يُعقد الترابط مع الآخرين، لذلك لسوء الحظ، لا تجلب العلاقات دائمًا الراحة. لهذا السبب، من السهل أن تتعثر. يزدهر جوع الأم ويتحمل في جو من الوحدة والخوف والعار. تحتاج هذه المشاعر المجهدة بانتظام إلى تخفيف الإدمان، ولهذا السبب، بالنسبة إلى الكثيرين، يمكن أن يصبح الطعام، أو الجنس، أو الحب، أو العمل، أو التمرين، أو الإنفاق إدمانًا. سنناقش

كيف يحدث هذا في الفصل الرابع: الراحة البديلة.



## الفصل الثاني نظرية التعلق والجوع إلى الأمومة

تكتسب نظرية التعلق زخمًا باعتبارها التفسير النفسي الشامل لسبب عيش البشر وحبهم بالطريقة التي نحبهم بها. نمط التعلق الفردي الخاص بنا هو خريطة مجسدة لكيفية تواصلنا مع الآخرين. في حين أن سلوكيات التعلق البشري متنوعة، لدينا أنماط سائدة من التواصل والتواصل مع الآخرين والتي تظهر في وقت مبكر جدًا. من أجل فهم الجوع إلى الأمومة، سنلقي نظرة فاحصة على الأشهر التكوينية مع أمنا عندما «نتعلم» كيفية التعلق.

يقدم الدكتور دان سيجل، المؤلف والطبيب النفسي ومدير مركز التنمية البشرية بجامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس، منظورًا إكلينيكيًا: «يؤسس التعلق علاقة شخصية تساعد الدماغ غير الناضج [الطفل] على استخدام الوظائف الناضجة لدماغ الوالدين لتنظيم عملياته الخاصة». في حالة عدم وجود شخص بالغ ثابت وراع يوفّر الوقاية، يمكن أن تؤدي دروس التعلق المبكرة إلى انعدام الأمن. الجوع إلى الأمومة مصطلح يصف كيف يكون شكل التعلق غير الآمن لدى البالغين وما يحدث عندما تكون العناصر الأساسية لرعاية الأم مفقودة. إن فهم السبب الجذري للتعلق غير الآمن يوجه الشفاء ويزيد من إمكانية تكوين ارتباط آمن في مرحلة البلوغ.

### نظرية التعلق

وُلدت نظرية التعلق بعد الحرب العالمية الثانية عندما لاحظ جون بولبي، الطبيب النفسي والمحلل النفسي البريطاني الذي عمل في دور الأيتام، أنه على الرغم من أن الأطفال كانوا يتلقون الطعام والمأوى والرعاية الطبية، إلا أنهم لم يتطوروا! في الواقع، مات الكثير منهم. بدأ بولبي في دراسة كيف يمكن أن يحدث هذا، وبعد ذلك توسعت ماري أينسوورث في عمله. من خلال أبحاثهم، التي تم اختبارها في جميع أنحاء العالم عدة مرات منذ ذلك الحين، تعيدنا نظرية التعلق إلى حقيقة

أساسية: الأطفال الرضع يعتمدون على رعاية راعيهم. الأطفال هم آلات ربط، مصممة بيولوجيًا للبقاء بالقرب من مقدم الرعاية الأساسي. إذا تعطلت عملية نمو الرضيع أو الطفل، فذلك لا يعني وجود خطبٍ ما. بدلاً من ذلك، يمكن أن يكون مؤشرًا على أن شيئًا ما غائب في بيئة تقديم الرعاية.

مثلما يحتاج المولود الجديد إلى البروتين والدهون لبناء دماغه وجسمه، فهو في حاجة إلى دفاء والدته لتقوية المواطن الاجتماعية في دماغه. الحضان يحفز نمو دماغ الرضيع. وكذلك تفعل الآلاف من التفاعلات الدقيقة التي تأتي مع التغيير والتغذية والحمل. كل لحظة لديها القدرة على بناء شعور بأن الناس متساوون في المتعة وأن العالم مكان آمن ومرحب به. تعمل التفاعلات الهادئة والمتجاوبة بين الأم وطفلها على تحفيز دماغ الرضيع وتنشيط الدوبامين والسيروتونين والناقلات العصبية الأخرى التي تجعل الرضيع يشعر بالراحة. كلما زاد تكبب الأطفال في عالم الطفل، كلما كان دماغه أكثر تقبلاً للحب والمشاعر السعيدة الأخرى أثناء نموه.

تعزز رعاية الأم الصحية نمو الدماغ الأيمن. الدماغ الأيمن هو قلب التفكير المنطقي في المستقبل والقدرة على قراءة إشارات الآخرين وتنمية التعاطف مع ما يشعر به الآخرون. يعتمد نمو الدماغ الأيمن على لحظات ارتباط حساسة يمكن التنبؤ بها. ألان شور، أستاذ علم الأحياء العصبي الشخصي في كلية جيفن للطب في جامعة كاليفورنيا، يسمي هذه العملية «الاعتماد على الخبرة». وبهذه الطريقة، فإن حب الأم هو الأساس لدماغ يثق بشكل أساسي في الاتصال البشري أو العكس.

## تعلم التعلق

يتم تخزين التجارب البدائية للمس المحب والأصوات الآمنة في الجسم كذاكرة ضمنية. الذاكرة الضمنية، أو الذاكرة المستندة إلى الجسد، هي الطريقة التي نحمل بها المعلومات حول العالم وعائلتنا قبل ظهور الذاكرة الصريحة أو الذاكرة الواعية على الإنترنت. تتيح لنا الذاكرة الصريحة تذكر ما حدث بالأمس أو العام الماضي أو الليلة الماضية. يأتي فهمنا للذاكرة الضمنية من علماء النفس بيتر جراف ودانييل ل. تحتفظ خلايانا بقبصص التجارب المبكرة للغاية، بغض النظر عن مقدار الوقت الذي

مر. لكن الذاكرة الضمنية لا تُذكر هنا.

نظرًا لأن أجزاء من دماغنا الحوفي، وتحديدًا اللوزة حيث تتم معالجة العواطف، تعمل عند الولادة، فإن التفاعلات البشرية الأولية مهمة جدًا. حتى عندما كنا أطفالًا، فإننا نلتقط الأحاسيس حول البيئة (الأمان، الانتماء، الفرح، التوتر) في ذاكرتنا الضمنية. تعد الذاكرة الضمنية جزءًا بدائيًا من ذكائنا الفطري، حيث تعلمنا عن الأمان والحب قبل أن تتطور المناطق القشرية العليا في الدماغ وتساعدنا على فهم الواقع. من الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل وحتى السنة الثانية من عمر الطفل، يتضاعف حجم الدماغ. خلال هذا الوقت من النمو السريع، يعتمد دماغ الطفل على عقل مقدم الرعاية الأساسي لديه من أجل التنظيم العاطفي - لتهدئة الضيق، والشعور بالأمان، والثقة في التواصل مع البشر. لا يمكن للرضيع حتى الآن «التفكير» بنفسه. بعبارة أخرى، يحتاج القائمون على رعايته إلى ترجمة الحب إلى لغة الأطفال من خلال الصوت واللمس والاتساق.

بالنظر إلى العلم الذي يخبرنا أن الصغار ليس لديهم القدرة على التفكير مثل الأطفال أو البالغين، فمن المؤسف عدد خبراء الأبوة والأمومة المضللين الذين يعلمون الآباء أن الأطفال يمكن أن يتلاعبوا. التلاعب هو عملية تفكير أعلى ليست ممكنة بعد - ولن تكون كذلك لسنوات. البكاء أو نوبات الغضب ليست جهودًا للتلاعب بمقدمي الرعاية - فهي علامات على الضيق وإشارة لطلب المساعدة. لا يملك الأطفال الصغار الناميون القدرة على تنظيم العواطف بأنفسهم. يتعلمون هذا من الرعاية التي يتلقونها.

في الأساس، يتشارك الأطفال دماغًا مع أمهاتهم أثناء انتظارهم لمناطق الدماغ المعرفية التي تحكم المنطق والعقل للتطور. يدعم القرب الجسدي والتفاعلات الحساسة مع الأم أو مقدم الرعاية الأساسي العمليات البيولوجية التي تسمح للدماغ بالتطور على النحو الأمثل. عندما يعمل نصفي الدماغ بشكل جيد معًا، يكون تعلم العواطف وتنظيمها أسهل. تعتمد كلتا القابلتين كليًا على الرعاية والحماية المبكرة، مما يعني أن الأمهات في الأساس مهندسات دماغ. أنا بالتأكيد لم أدرك حجم

الأمومة عندما كنت أماً صغيرة. لم تكن هذه المعلومات متاحة، ولم أكن أعرف ما لم أكن أعرفه.

## أنماط التعلق

تُطبع المشاعر المرتبطة بالرعاية المبكرة في الذاكرة الضمنية. والذاكرة الضمنية تخبرنا بأنماطنا الفريدة التي تبحث عن التعلق. بهذه الطريقة، يوجه جسدنا / عقلنا قصة الحياة اليومية، سواء كان لدينا وعي بها أم لا. يفسر الافتقار إلى الوعي والوصول إلى هذه التجارب المبكرة سبب شيوع التفكير في أن كل شخص يتواصل اجتماعيًا أو يترابط أو يلعب أو يعمل بنفس الطريقة التي نعمل بها. قد لا نفهم مدى تميز أنماط ارتباطنا وسلوكياتنا - حتى يكون هناك تعارض مع شخص نهتم به. يجلب الصراع فرصة لتعلم شيء جديد حول كيفية ترابطنا، وما نحتاجه، وكيف يفسر الآخرون سلوكياتنا. لكن الكثير منا يخجل من الحكمة الكامنة في الصراع لأننا لا نملك الأدوات لفهم مزاجنا المزعج أو الغيرة الشديدة. نحن ببساطة لا نعرف لماذا نتصرف وفق هذه المشاعر التي لدينا.

يفتقد الجزء المنطقي من دماغنا المفتاح (الذاكرة الصريحة) لتشكيل الشخصية المبكرة (الذاكرة الضمنية). عندما نكتسب نظرة ثابتة لأحاسيس أجسادنا ونهتم بمشاعرنا، فإننا نتمتع بقدر أكبر من التحكم في خياراتنا وسلوكياتنا. ومع ذلك، تستغرق هذه العملية وقتًا، لأنه من دون ذاكرة صريحة لأشهر وسنوات التكوّن لدينا، فإن قصة كيف تعلمنا الارتباط والحب ليست متاحة بسهولة. لكن كن مطمئنًا أنه كلما تعلمت المزيد عن العناصر الأساسية لرعاية الأم، مثل التناغم والانعكاس، قد يبدأ جسمك / عقلك في التعرف على ما فقدته في سنوات تكوينك. قد يجلب لك الاعتراف ومشاعر صعبة، لكن هذه المشاعر غير السارة أو المذهلة تجهّزك لمرحلة الشفاء والتحول.

## التناغم

عندما يكون هناك شخص ما أو شيء مهم بالنسبة إليك، فأنت توليه اهتمامك الكامل. الانتباه هو كيفية إظهار التقدير أو الحب أو الاحترام. يتطلب الانتباه كلاً



من حضورك المادي وحضورك العاطفي. الاهتمام هو الاهتمام. يعد ضبط نشاطك المفضل أو معلمك أو صديقك عرضًا لما يهملك. التناغم هو تعبير كامل عن نفسك بالكامل.

الرضع الذين يتلقون تناغمًا من مقدم رعاية أساسي في السنوات الثلاث الأولى يكونون أكثر قدرة على إدارة مجموعة واسعة من المشاعر والوصول إليها أثناء نموهم وتعلمهم. يسمي باحثو التعلق هؤلاء الأطفال بأنهم مرتبطون بأمان. الأطفال المرتبطون بأمان لديهم أدمغة سعيدة. هذا لا يعني أنهم دائما أطفال سعداء. هذا يعني ببساطة أن أدمغتهم تعمل بشكل جيد.

التناغم هو لغة حب الأم. من خلال نظراتها وأصواتها وطريقة لمسها، تعلم الأم طفلها كيف يشعر بالحب. طفلة تعشق وجه أمها. إنها لا تهتم إذا كانت والدتها رائعة أو جميلة، إنها تريد فقط أن تكون حاضرة. حتى لو لم تتمكن الطفلة بعد من التركيز على كل تفاصيل تعبيرات والدتها، فإنها تشعر بتناغم والدتها. أجرى الدكتور إدوارد ترونيك تجارب لتوضيح تناغم الأمهات. في تجربته الشهيرة الآن «تجربة الوجوه الساكنة»، تبدأ الأمهات بالتفاعل مع أطفالهن بطريقة مألوفة. نشاهد كيف يستمتعون ببعضهم البعض، ويشاركون الأصوات والإيماءات والتواصل البصري. بعد بضع دقائق، يُطلب من الأمهات الابتعاد عن أطفالهن والحفاظ على وجههن ثابتة أثناء البقاء في نفس المكان.

تتوقف الأمهات عن الابتسام وإصدار الأصوات. بعد لحظات قليلة فقط مع أم غير مستجيبة بلا تعبيرات، يصبح الأطفال الذين كانوا سعداء سابقًا مرتبكين ومكتئبين. إنهم يصرخون احتجاجًا ويجهدون لجذب انتباه الأم مرة أخرى. على الصعيد العالمي، يقوم الأطفال بمحاولات متكررة لإعادة التواصل مع أمهاتهم بينما تظل وجوه الأمهات باهتة. من الصعب حقًا مشاهدة التفاعل. يمكننا أن نرى المحنة. يبدو الأمر كما لو أن الطفل يقول، «ماذا حدث؟ أين ذهبت؟ ما هو الخطأ؟ أنا بحاجة إليك!» في غياب التناغم، لا يستطيع الطفل تحمل قرب والدته. لا يكفي وجود والدته جسديًا هناك؛ يحتاج الطفل إلى أن يكون هناك على المستوى العاطفي أيضًا.

بالإضافة إلى التناغم الأمومي، نتعرف على مدى مرونة الأطفال وقابليتهم للتكيف في تجربة الوجوه الساكنة. مع مهدئ حساس، يتعافون بسرعة من الضيق. لا توجد أم متناغمة تمامًا مع طفلها طوال الوقت، ولا يجب أن تكون كذلك. لكن الأمهات اللاتي يتم ضبطهن لا يسمحن لأطفالهن الصغار بالمعاناة لفترة طويلة أو في أحيان كثيرة.

هذا التناقض بين الأم وطفلها يبني الثقة والتعلق الآمن وهو أمر ضروري لتنمية الدماغ الأيمن. تظهر لنا الأبحاث الحالية أنه بحلول شهرها الثالث، تحاكي الطفلة أصوات وتعبيرات والدتها. وبحلول الشهر الرابع، توثق بياتريس بيبي، دكتوراه أستاذة علم النفس الإكلينيكي في معهد ولاية نيويورك للطب النفسي وخبيرة في التواصل بين الأم والرضيع، أن الفتيات الصغيرات يفقدن إيماءات الوجه التي لا تملكها أمهاتهن. يحتوي بحث بيبي على إشارات عميقة لطفلة تكون والدتها على الهاتف باستمرار، أو تشتت انتباهها عن الكثير من المسؤوليات الأخرى، أو ببساطة لديها تعبير واضح. تعابير وجه الأم لا تنقل المشاعر فحسب، ولكنها تنشئ أيضًا دوائر دماغية لطفلها. تعد جودة ووجود نظرة الأم جزءًا من هذه العملية النفسية. لذلك يمكننا أن نفهم كيف أن نقص التناغم الأمومي هو شكل من الشدائد المبكرة.

### الحب لا يكفي

الحب وحده لا يكفي لبناء ارتباط آمن. والحمض النووي المشترك لا يضمن شعور الطفل بالحب. التناغم يترجم الحب إلى لغة الأطفال. في الواقع، بغض النظر عن عمرنا، كلنا نختبر الحب من خلال التناغم. نحن نتوافق مع الأشخاص الذين يهْمُوننا - أو على الأقل نحاول أن نتوافق معهم. يعاني الكثير منا، لأن التناغم لا يأتي بشكل طبيعي. إذا لم تتم رعايتنا بهذه الطريقة بوصفنا أطفالاً، فنحن بحاجة إلى المساعدة في تعلم كيفية ضبط الأشخاص الذين نهتم بهم. وهذا ما يفسر شعبية الكتاب الضخم الأكثر مبيعا «لغات الحب الخمس». يعلم المؤلف غاري تشابمان البالغين كيفية التعبير عن الحب بطرق يمكن أن يشعر بها الشريك. يوضح تشابمان أنه لا يكفي أن تكون «في حالة حب». يجب أن نعبر عن الحب باللغة التي يفهمها شريكنا.

نظرًا لأن هذا ينطبق على البالغين، يمكننا أن نفهم أنه أكثر من ذلك بالنسبة إلى الرضع والأطفال الذين لا يستطيعون فهم سلوكيات البالغين.

التناغم هو العمل غير المرئي لرعاية الأم. تتناغم الأمهات بعدة طرق - على سبيل المثال، من خلال البحث عن أدلة على أن طفلها يحتاج إلى النوم أو التغذية أو التهدئة. أم متناغمة تلاحظ ما يهدئ طفلها. الأم الحاضنة تعدل لمستها بالطرق التي يحبها طفلها. تبحث عن تلميحات تشير إلى أن طفلها وحيد أو خائف. تعطي الأم المتناغمة مساحة لطفلها عندما يبدو الصغير راضياً. هذه هي الإيماءات القوية والبسيطة التي تخلق علاقة. التناغم هو فعل وتعبير نشط عن الحب.

يخشى مقدمو الرعاية أحيانًا أنه إذا استجابوا كثيرًا أو بسرعة كبيرة لإشارات الرضيع، فسوف يفسدون طفلهم. لكن المعنى الحقيقي للفساد هو ترك شيء على الرف ليتعفن. لا يوجد شيء اسمه إفساد طفل، لكن هذه المعلومات الخاطئة المنتشرة على نطاق واسع في كل مكان. الاهتمام باحتياجات الطفل من الراحة والطعام واللمس يبني الانتماء والحب والثقة. هذه هي احتياجات الإنسان الأساسية. عندما يتم تلبية هذه الاحتياجات في الوقت المناسب من الناحية التنموية، فإن مهام المرحلة اللاحقة من التنشئة الاجتماعية والتعلم والتدفق الفردي. يبني التناغم نظامًا عصبيًا قويًا وصحيًا يسمح للطفل بمعرفة نفسه واستكشاف العالم وتكوين روابط سعيدة مع الآخرين في المستقبل.

## تعلق آمن

لا يجب أن تكون التغذية والتناغم مثاليين للأطفال لتكوين ارتباط آمن. ترتكب جميع الأمهات الكثير من الأخطاء عند رعاية أطفالهن الصغار. من خلال التمسك والتأرجح والاعتذار، تعوض الأمهات المتوازيات عن الأخطاء الطبيعية. من خلال جهود الإصلاح الحساسة مثل هذه، تعيد الأمهات الاتصال بأطفالهن بعد غيابهم لفترة طويلة أو تعرضهم لانفجار عاطفي. الطبيعة لا تتطلب الكمال. الأطفال ليسوا كذلك. يأتي التعلق الآمن من العلاقة المتبادلة التي يمكن الاعتماد عليها بين الأم والطفل، مما يغرس الاعتقاد بأن العلاقات تخفف الألم. تعمل هذه الدروس العلائقية المبكرة

على تقوية أنظمة الدماغ النامية من أجل الصحة والسعادة المستمرة وخلق ارتباط آمن.

إن تربية طفل متصل بشكل آمن هي سحر الأمومة: عمل نشط للتناغم وتصميم الرقصات الضخم لدعم الإنسان.

التعلق الآمن يسمح بتدفق النضج. الاستقلال هو نتيجة ثانوية لاحتياجات التبعية الصحية التي تم تلبيتها خلال الأشهر والسنوات الأكثر ضعفًا. يشبه التعلق الآمن وجود مكان آمن للعيش فيه ومكان عاطفي للاتصال بالمنزل. يميل الأطفال ذوو التعلق الآمن إلى أن يكونوا أكثر فضولًا وأقل عدوانية من أقرانهم المرتبطين بشكل غير آمن. إنهم قادرين على إظهار التعاطف مع الآخرين والتعامل مع بعض الصعوبات. يستمر الأطفال المرتبطون بأمان في تكوين روابط وثيقة طوال حياتهم تمتد مع الأصدقاء والعشاق وأطفالهم.

### تعلق غير آمن

مثل أي شخص آخر، يعاني الصغار المرتبطون بأمان عند حدوث أشياء سيئة، لكنهم يسارعون إلى الارتداد ويثقون في الآخرين لمساعدتهم عندما تكون الأمور صعبة. لكن الأطفال الذين ليس لديهم تغذية مبكرة كافية يعانون من ضائقة داخلية. يكبر الأطفال الذين ليس لديهم تعلق آمن ليصبحوا بالغين ولديهم نظام عصبي كامل مبني بشكل مختلف عن أولئك الذين لديهم أنماط آمنة. عندما ينضج الأطفال جسديًا، يواجه الأطفال المرتبطون بشكل غير آمن وقتًا عصيبًا مع النضج العاطفي. يمكن أن يؤدي التعلق غير الآمن إلى ظهور أعراض القلق. الثقة بالآخرين صعبة، مثل التركيز. عندما يصل الأطفال إلى السن التي تخوّل لهم الدخول إلى المدرسة الإعدادية، قد يظهر التعلق غير الآمن مثل الاكتئاب، أو التردد أو التسويف أو العزلة الاجتماعية أو الأكل المضطرب أو الإدمان. يخبرنا علم التعلق أن حوالي 50 بالمائة من السكان لديهم أسلوب ارتباط غير آمن.

### علامات التعلق غير الآمن



بالنسبة إلى الأطفال والبالغين المرتبطين بشكل غير آمن، فإن الضيق العاطفي يمثل تحديًا أكثر من أولئك الذين لديهم ارتباط آمن. يفتقد الأطفال والكبار المرتبطون بشكل غير آمن بالرعاية المبكرة ويكافحون من أجل العمل بشكل جيد مع الآخرين، أو الانسحاب أو العزلة عند الخوف. يمكن أن يكون الأشخاص المرتبطون بشكل غير آمن معتمدين بشكل مفرط ولديهم صبر ومرونة أقل من أقرانهم المرتبطين بأمان. الذاكرة معرضة للخطر. أقل عرضة لتكوين صداقات طويلة الأمد، يعاني الأشخاص المرتبطون بشكل غير آمن بالوحدة. يمكن أن يكون البعض عدوانيًا أثناء الصراع.

إن أعداد الأشخاص الذين يعانون من التعلق غير الآمن كبيرة جدًا لدرجة أنه ليس من المنطقي إطلاقًا اعتبار هذه التجربة الإنسانية مرضية. في الواقع، يمكن اعتبار التعلق غير الآمن «طبيعيًا» إذا تجرأنا على استخدام مثل هذه الكلمة. تتعلق التكيفات النفسية مع التعلق غير الآمن (مشكلات الصحة العقلية، والإدمان، وغيرها من المشكلات الصحية) بنقص الدعم، وليس الضعف الأخلاقي. يؤدي الافتقار إلى التغذية إلى زيادة عمر دوائر الدماغ المخصصة للاتصال وتقوية الدوائر المصممة للحفاظ. بهذه الطريقة، يتم إعداد التعلق غير الآمن للوحدة المحتملة والمستمرة. يشرح التعلق الغير آمن التجربة المشتركة التي يشترك فيها الكثير منا - الرغبة في شيء ما أو شخص ما لتخفيف آلام العزلة.

يمكن أن يشكل غياب راحة الأم وحماتها نوعًا من مرض التعلق قبل تطوير وظائف أعلى مثل الذاكرة الواضحة والإدراك والمنطق. من الصعب التحدث عن شيء لا يمكننا تذكره. تصف النساء ذوات التعلق غير الآمن الشعور بالثقل أو الخدر أو الانفعال دون معرفة السبب. تصارع أعراض الاكتئاب أو القلق العام. الجوع من الدرجة الثالثة (الذي سنناقشه في الفصل الثامن) يشترك في أعراض الاضطراب ثنائي القطب واضطراب الشخصية الحدية.

لا يمكن للنساء اللاتي يتمتعن بعلاقات أمومية آمنة أن يتعاملن مع اليأس والعار اللذين يصاحبهما الجوع إلى الأمومة. ليس لأنها ليست ذات نية جيدة أو ليس لديها

فترات من الحزن - فالنساء المرتبطات بشكل آمن ببساطة لا يعانين من الجوع. لا يمكن تصور ذلك بالنسبة إليهم. إنهم يميلون إلى دفع أمهاتهم عندما تكون الحياة صعبة، ويحتفلون بالأوقات السعيدة معًا. يطلبون المساعدة عندما يحتاجون إليها. تشارك البنات المرتبطات بشكل آمن المعالم والأفراح الأخرى مع أمهاتهن، سواء كان زواجًا أو ترقية أو وصفة بسيطة أو ولادة طفل. تظل التفاعلات المستمرة بين الأمهات والبنات جزءًا حميفًا وتكوينيًا من الحياة.

من ناحية أخرى، لا يمكن أن ترتبط النساء غير الآمنات بالعلاقات الدافئة بين الأم وابنتها. لقد تعلمن وهن صغارا ألا يذهبن إلى أمهاتهن عندما يكن خائفات أو حزينات - وأحيانًا حتى عندما يكن سعيدات، لأنهن يعرفن أن الفرح قد يهدد أمهن الهشة عاطفيًا. تتذكر النساء الأسماء المستعارة التي جعلتهن يشعرن بالحاجة والخجل، كما لو كان هناك الكثير من العمل على أمهاتهن. يتحدث البعض عن دفعهم بعيدًا عندما يحتاجون إلى عناق. شعر آخرون بالارتباك من احتياج أمهاتهم.

بدون رعاية صحية للأم، قد تكبر الفتيات الصغيرات بإحساس ضمني متجسد في مقولة إنني وحيدة، وهذا خطأي. مثل هذه الأفكار تخلق إحساسًا بالعار، والاشمئزاز الذاتي الذي يعترض طريق الرعاية الذاتية، والعلاقات الصحية، ولحظات الفرح الحقيقية. يشعر الخجل وكأنه قفص مغلق. صاغ الدكتور جان بيكر ميلر مصطلح «إدانة العزلة» لوصف تجربة العزلة والعار هذه.

في السنوات التي أمضيتها في الممارسة العملية، لم أعالج بعد امرأة مرتبطة بشكل آمن من أجل الجوع إلى الأمومة. لكن أتاحت لي الكثير من الفرص لاستكشاف تنوع التعلق غير الآمن. ينقسم التعلق غير الآمن عمومًا إلى فئتين: القلق أو الابتعاد. سنغطي كلا النوعين هنا. التعلق غير المنظم، وهو فئة غنية ومعقدة تسمى أحيانًا الارتباط المتجنب المخيف، غالبًا ما يتم تجاهله أو إساءة فهمه. لهذا السبب، سأغطي التعلق غير المنظم بشكل أكثر شمولاً في الفصل الثامن لأنه ينطبق على الجوع إلى الأمومة من الدرجة الثالثة.

## التعلق الاجتنابي

يتعلم الأطفال الذين يعانون من التعلق الاجتنابي أن يغلقوا مشاعرهم في سن مبكرة جدًا. معظم هذه المشاعر تخلق مساحة عاطفية من الناس كإجراء دفاعي - وسيلة لتجنب الرفض أو الاختناق. كبالغات، تميل النساء اللاتي لديهن ارتباط تجنب إلى أن يكنّ مفكرات خطيئات. مناقشة العواطف أو المشاعر تجعل الأشخاص المتجنبون متوترين للغاية. غالبًا ما يُشار إلى أسلوب التعلق هذا على أنه رافض، لأنه في عملية إغلاق مشاعرنا، فإننا نكافح للتواصل مع شعور الآخرين بطريقة حقيقية.

لقد وجدت طريقتين أساسيتين يحدث فيهما التعلق الاجتنابي:

نقص الأم: غالبًا ما كان مقدم الرعاية الأساسي غير قادر على الاستجابة. تخلت عن طفلها مبكرًا جدًا وفي كثير من الأحيان، تاركة محنة الانفصال التي لم يتم إصلاحها والتي أضرت بالعلاقة المبكرة. كان غياب الرعاية يتطلب من الطفلة استسلام الجهود للوصول إلى والدتها.

الأمومة المفرطة: كان مقدم الرعاية الأساسي مختنقًا. بالنسبة إلى الرضع، فإن الإفراط في الأمومة ليس مشكلة في الحقيقة. الكثير من التغذية أفضل من انعدامها. لكن مع مرور الوقت، تواجه البنات اللاتي يعانين من زيادة في عدد الأمهات صعوبة في الحصول على مساحة من الأمومة التي تبتلعها. في الدوائر السريرية، نسمي هذه الظاهرة بالتشابك. تحدث العداوة عندما تحتاج الأم إلى الرفقة والتأكيد على قدرة طفلها على الاستقلالية والرعاية. يطلب هذا الدور المعكوس من البنات رعاية الأم بدلاً من العكس.

المحاصرة شكل خبيث من الإهمال. إنه عكس التنشئة. كمراهقات وبالغات، فإن البنات المتورطات في شرك الغضب والإحباط الذي ينتابهن تجاه أمهاتهن، اللواتي يبدين «لطيفات» للغاية. قد يقوم المعالجون عن غير قصد بتدريبهن على التحلي بالصبر، مما يفض الطرف عن العبء الثقيل الذي تتحمله هؤلاء الفتيات. وبهذه الطريقة، يتم تجاهل الغضب الذي تشعر به الابنة المتورطة وقد يتحول إلى اكتئاب. من دون تدخل مناسب، تفقد هؤلاء الفتيات التحقق من صحتها ولا يدركن أن غضبهن هو قيام الصديق بضربهن على كتفهن لملاحظة أن هناك شيئًا ما خطأ. سوف

نلقي نظرة فاحصة على هذا النوع من ربط الأم وابنتها في الفصل السابع.

يمكن أن تكون النساء المتجنبات ساحرات للغاية في البداية، مما يعطي الانطباع بأنهن حاضرات عاطفياً. بشكل عام، يعد هذا سلوكًا مكتسبًا وليس مقياسًا للتوافر. وكبار، غالبًا ما تشعر النساء المتجنبات بالاختناق أو الوقوع في شرك أقرب رفقائهن. السلوكيات التي يستخدمها معظمنا مع الغرباء في المصعد أو في مترو الأنفاق هي إشارات افتراضية للنساء المتجنبات. دون وعي، تتراجع لغة جسدهم وتعبيرات وجههم أو تتركني وشأني.

إن النساء اللواتي لديهن التعلق المتجنب بسهولة يفقدن إشارات القرب من الآخرين ويشعرن بالإحباط عندما يحتاج من حولهن إلى الطمأنينة، والحكم عليهن على أنهن محتاجات وأقل شأنًا. الحكم هو تكيف نفسي يؤوي إصابة تعلق العطاء تحته. تخلق استراتيجية الحفاظ على الذات هذه إحساسًا زائفًا بالقوة، مما يخل بالتوازن في أي علاقة. نظرًا لأن استراتيجيات التجنب هذه هي تكيفات ضمنية بدائية مع الألم العاطفي الذي لا يطاق، فإنها تكون فاقدًا للوعي إلى حد كبير، مما يسبب الارتباك للنساء عندما يشير إليها الأصدقاء أو الشركاء.

نظرًا لأننا نعيش في ثقافة تقدر الاستقلالية على الاعتماد المتبادل، كثيرًا ما يتم التأكيد على النساء اللاتي لديهن أسلوب التعلق المتجنب لإنجازاتهم وطموحهن وقوتهم. عادة ما يشعرون بأنهم أقوى من غيرهم. يمكن للتصرف الهادئ أو الذكاء الساحر أو الشخصية فائقة النشاط أن يخفي بئزًا عميقًا من عدم الأمان عن أنفسهم وأي شخص قريب.

عادةً ما تنجذب النساء اللاتي لديهن أسلوب التعلق المتجنب إلى الأشخاص المرتبطين بقلق أكثر (وأكثر اهتمامًا بالعلاقة) في محاولة غير واعية للحفاظ على السيطرة والوهم بأن كل شيء على ما يرام. هذه هي الطريقة التي يحصلون بها على احتياجاتهم من التقارب دون أن يطلبوا ذلك. يتطلب طلب الاتصال ضعفًا، والضعف العاطفي غير مقبول بالنسبة للنساء اللاتي لديهن ارتباط متجنب.

تعتقد النساء المرتبطات بشكل اجتنابي معيّن أنهن أقوى بالفعل وأكثر استقلالية



مما هن عليه. إنهن يشعرن بالملل بسهولة ويستخدمن أصدقائهن وشركائهن لتوليد الطاقة والنشاط للحفاظ على مشاركتهن. بالنسبة إلى هؤلاء الأبناء، يمكن أن تستغرق النساء ذوات الارتباط الاجتنابي وقتًا طويلاً للتعرف على الجوع إلى الأمومة. يستغرق الأمر عمومًا أزمة بالنسبة إلى المرأة المرتبطة بجنون للوصول إلى حزنها وضعفها.

## التعلق القلق

على عكس النساء المرتبطات بجنون، فإن النساء اللواتي لديهن ارتباط قلقي يعرفن أن هناك شيئًا ما يُعطل أنماط علاقتهن. عادة ما يشعرن بالخجل من احتياجاتهن العاطفية. عندما تقلل الثقافة من العلاقات والتواصل، يتم تصنيف المرأة المرتبطة بقلق على أنها محتاجة أو متشبثة أو معتمدة لأنها تحاول الارتباط بالآخرين. في الحقيقة، فإن النساء المرتبطات بقلق لديهن رغبة شديدة في التقارب يصعب إشباعها. ومع ذلك، هذا ليس شيئًا مرضيًا. إنه مجرد شكل من أشكال الجوع إلى الأمومة.

يحدث التعلق القلق عندما لا تلتفت الأمهات مع بناتهن بطرق يمكن التنبؤ بها. الأمهات اللاتي يجدن صعوبة في إظهار المودة أو لديهن تقلبات مزاجية متكررة وغير مبررة تخلق بناتًا قلقات. قد تخلق الأمهات الجامدات والمثاليات أيضًا بناتًا قلقات. الأمهات اللاتي يشعرن بالإرهاق من احتياجات الطفل الطبيعية لديهن تعبيرات وجه ولغة جسد قد تجعل الابنة تشعر بالأذى والخجل، تاركة وراءها السؤال «هل أنا محبوبة؟»

كبالغات، تفتقر النساء المرتبطات بقلق إلى البنية الداخلية للراحة مع أنفسهن والآخرين. يتوقون إلى القرب من الأصدقاء والشركاء، ولكنهن يشعرن بالغيرة بسهولة ويفضبن بسرعة. كنوع من التكيف مع الحرمان، تعلمن أن هناك كمية محدودة من الحب. تبدو شدتهن العاطفية أحيانًا مثل رضيع أو طفل صغير في حالة احتجاج (يعاني من نوبة غضب): البكاء أو الصراخ أو العبوس لتقريب شخص ما. قد تغضب النساء المتعلقات بقلق، أو يجعن، أو يسعين للانتقام عندما يكتشفن الهجر، حتى من

قبل بناتهن.

النساء ذوات أسلوب التعلق القلق لديهن نفس الحاجة إلى الاستقلالية مثل أي شخص آخر، لكنهن لا يشعرن بذلك. بالنسبة إليهن، كونهن وحدهن أمرٌ بمثابة التعذيب ومفهوم الوحدة التصالحية لا يمكن تصوره.

### التغيير ممكن

بغض النظر عن نمط التعلق الخاص بك، فمن الممكن جدًا إنشاء ما يسميه الباحثون تعلقًا آمنًا مكتسبًا. بمعنى آخر، يمكنك تغيير نمط التعلق الخاص بك. أثناء استعادة واستعادة العناصر الأمومية التي لم تكن لديك، يمكنك بناء شعور جديد بالأمان. جهود الشفاء تغير الصحة العصبية وتملأ الأماكن التي يجب أن يكون فيها الاتصال المبكر. مثلما تقوي التمارين المنتظمة جسمك، فإن الجهود المبذولة لاستعادة التغذية والحماية والتوجيه تقوي عقلك. يتطلب الأمن المكتسب هذا واعيًا، لكنك تتخذ الخطوة الأكثر أهمية الآن: اكتساب الوعي.

تكسب العديد من النساء الأمان بمساعدة المعالج. يبني البعض إحساسًا داخليًا بالأمان بدعم من الأصدقاء الجيدين والشركاء وحتى الحيوانات الأليفة. اعتمادًا على شدة الجوع الخاص بك، ستختلف مكونات تحسين أسلوب التعلق. قد تكون مهتمًا بإصدار عبر الإنترنت من مقياس التجارب في العلاقات الوثيقة لإلقاء نظرة فاحصة على نمط تعلقك ([openpsychometrics.org/tests/ecr.php](http://openpsychometrics.org/tests/ecr.php)). سوف نلقي نظرة شاملة على شكل الشفاء في الفصل التاسع، ولكن سنضع الممارسات المفيدة في جميع أنحاء الكتاب.

في الفصل التالي، سوف نستكشف العنصر الأساسي لرعاية الأم، والتي لها تأثير كبير على كيفية تطويرنا لأسلوب التعلق وما إذا كنا نعرف شعور الحب أم لا.

## الفصل الثالث

### التغذية

التغذية هي العنصر الأساسي الأول الذي يحتاجه الأطفال من مقدم الرعاية الأساسي من أجل بناء أساس آمن للحياة. التغذية هي اللغة غير الملفوظة التي تخبر المولود الجديد بالحب والحضور. تعرف ميريام ويبستر التغذية على أنها «رعاية وتشجيع نمو أو تطور شخص أو شيء ما». وهي مشتقة من الكلمة اللاتينية «غذاء»، والتي تعني «الرضاعة» و«التغذية». أفضل التفكير في الرعاية بوصفها عملية تريض. التريض يعني الاهتمام باحتياجات الشخص المعال. ربما يفسر هذا لماذا نربط عمومًا التغذية بالنساء، لأننا نستطيع إرضاع أطفالنا رضاعة طبيعية؛ ومع ذلك، يمكن للرجال رعاية الأطفال أيضًا. لدى كل من الرجال والنساء مستقبلات الأوكسيتوسين التي تسهل سلوك الترابط.

لفهم كيفية بدء الجوع إلى الأمومة، دعونا نلقي نظرة أعمق على معنى التغذية.

- التغذية هي نوعية الرعاية التفاعلية بين الرضيع والبالغ الأساسي.
- التغذية هي للمس، والإمسك، والتهدئة، والاستمالة، والاستجابة.
- التغذية هي لغة الحب. يأخذ دماغ الرضيع تعاليمه من خلال ما يشعر به.
- تعتبر التغذية أمرًا بالغ الأهمية في الأيام الألف الأولى، عندما يشهد دماغ الطفل أسرع نمو.

• التغذية هي الأساس للتعلق الآمن وصحة الدماغ.

- التغذية أمر أساسي لجميع الثدييات. منذ لحظة الولادة، تحتضن الأمهات من جميع الأشكال والأحجام، ويلعقن، ويدفعن، ويرضعن صغارهن.

عند الولادة، يعرف الطفل صوت أمه ويفضله على الآخرين. بينما تتعرف على الأصوات والأصوات المألوفة الأخرى، قام السائل الأمنيوسي بكتفها لمدة تسعة أشهر. هم خلفية للتواصل الواضح مع صوت والدتها. في الأيام الألف الأولى من

الحياة، تحدد الرعاية المبكرة من والدتهم كيفية تطور نمو المولود العاطفي والعقلي والجسدي. «نوع وعملية الولادة، والاتصال الوثيق بجلد الأم، والرضاعة الطبيعية، والتغذية العاطفية، والحماية، والتحفيز التي توفرها الأسرة تستمر في عمليات الحمل هذه بعد الولادة».

## سحر التغذية

تعتبر لحظات التغذية والأشهر التي تلي الولادة حرجة للغاية لدرجة أن خبراء الرضع يشيرون إلى هذا على أنه الفصل الرابع من الحمل. في الفصل الرابع (الأشهر الثلاثة التالية للولادة مباشرة)، تحتاج الأم والطفل إلى إبطاء الحياة. يجب اعتبار هذا الوقت الرقيق جزءًا من الحمل لأن دماغ الرضيع ينمو بمعدل مذهل - والسماح هو تغذية الأم.

بالنسبة إلى كل من الأم والطفل خلال الأيام التسعين الأولى من حياة الرضيع خارج الرحم، فإن ملامسة العينين، وملامسة الجلد للجلد، ورائحة بعضهما البعض تكثف إنتاج هرمونات الترابط، وتشكل أدمغتهم. يعد اللمس أمرًا مهمًا للغاية خلال هذا الوقت، حيث قام طبيب الأطفال في جامعة ييل مات ثيو غروسمان، دكتوراه في الطب، بتغيير مستوى الرعاية التي استخدمها للأطفال الذين يولدون معتمدين على المواد الأفيونية. بدلاً من علاج هؤلاء الأطفال بالمورفين وتركهم وشأنهم (وهو المعيار التقليدي للرعاية ويمكن أن يستغرق أسابيع)، احتفظ بهم بالقرب من الأم، مما سمح بتلامس الجلد مع الجلد لتهدئة عملية الانسحاب. غادر الأطفال الذين تحت رعايته المستشفى في وقت أسرع من أولئك الذين يتلقون العلاج المعتمد على الدواء.

في الأشهر التي تلي الولادة، يقع الطفل في الحب. يعزز ملامسة الجلد للجلد الأوكسيتوسين، المعروف أحيانًا باسم هرمون الحب. هذا هو تصميم الطبيعة لبقاء الإنسان. بالنسبة إلى البعض، يمكن أن تكون الرابطة فورية؛ بالنسبة إلى الآخرين، فإنه يتراكم بلطف وتدرجياً بمرور الوقت. يعد الفصل بين الأم والطفل محفوفًا بالمخاطر خلال الثلث الرابع من الحمل، أو مرحلة الافتتان. بالنسبة إلى الطفل، يعتبر



الفقدان المبكر لقرب الأم تهديدًا عميقًا. الانفصال عن الأم هو السبب الرئيسي لإجهاد حديثي الولادة وقد يظهر في زيادة معدل ضربات القلب وضغط الدم وانخفاض تشبع الأكسجين في الدم.

لسوء الحظ، لا يدرك الكثير من الناس هذا الهرمون الرائع أو كيفية تعظيمه. الأمهات الجدد اللاتي يضعن أطفالهن بشكل متكرر في أسر الأطفال أو في الروضة بدلاً من حملهم قد تفوتهن تركيبة الطبيعة السحرية للترابط. يعمل الموظفون أو الأسرة الحسنة النية الذين يفصلون بين الأم والطفل على تعطيل هرمون الترابط الحيوي هذا. السياسات التي تسمح للأم بالابتعاد ستة أسابيع فقط عن العمل تكون كارثية على عملية الترابط. تحتاج الأم والطفل إلى البقاء بالقرب من بعضهما البعض - في شرنقة من الهرمونات العصبية - لأطول فترة ممكنة. مثل الاندفاع الأول للحب الرومانسي، فإن افتتان حديثي الولادة يخدم غرضًا أكبر: ربط هذين الاثنين بشكل آمن وتمهيد الطريق للارتباط الأمثل في السنوات الثلاث الأولى.

يحتاج مقدم الرعاية الأساسي إلى الكثير من الدعم في الأشهر والسنوات الأولى. بعبارة أخرى، تحتاج الأمهات إلى الأمومة. يؤدي عدم فهم مقدار الدعم الذي يحتاجه مقدم الرعاية الأساسي إلى تعريض كل من الأم والطفل للخطر. تقليدياً، كان من الممكن دعم النساء من قبل نساء أخريات من مجتمعاتنا؛ ومع ذلك، في العالم الحديث، نميل إلى العيش متفرقين ومنفصلين، وهذا النوع من الدعم نادر الآن.

بالإضافة إلى الأوكسيتوسين، تفرز الغدة النخامية للأم الجديدة بعد الولادة البرولاكتين. البرولاكتين هو هرمون إنتاج الحليب. في كل مرة يرضع الطفل، يفرز تحفيز الحلمة البرولاكتين - مما يجلب مشاعر قوية من الحب والتفاني والاسترخاء. كما أن إرضاع الرضيع يحفز الهرمونات التي تعطي الأم إحساسًا بالرضا. تساعد هذه الهرمونات نفسها في عملية الهضم لدى الطفل.

يعرف الأطفال مقدار الرضاعة الذي يحتاجون إليه. في بعض الأحيان يتعلق الأمر بالجوع، وأحيانًا أخرى بالراحة. لهذا السبب أحب مصطلح التمرير أفضل من الرضاعة الطبيعية. التمرير ينمو. يشمل الرضاعة الحضن والاتصال بالعين والهزاز

والغناء والتغذية بالزجاجة؛ أي شيء يحافظ على تدفق الأوكسيتوسين ويسمح بالتقدم في عمليتي الترابط والتعلق.

إن علم الرضاعة أو الرضاعة الطبيعية مذهل ولا يترك أخطاء: يمكن أن يكون صعباً. بعض تحديات الرضاعة الطبيعية كانسداد قنوات الحليب، ونقص الدعم، أو صعوبة الإمساك بالثدي تُعطل عمليّة المثابرة. تحتاج الأمهات القادرات على الرضاعة إلى الوقت والصبر والدعم لتعلم كيفية ضبط الإشارات التي يقودها الطفل. إن الشعور بالضغط لإكمال واجبات أخرى أو العودة إلى العمل يهدد عملية الترابط الحرجة التي تحتاجها الأم والطفل.

### التعلم من الحيوانات

يجب أن تكون رعاية الأطفال فطرية، ولكن لسوء الحظ، تكافح أجيال من النساء دون رعاية كافية للوصول إلى تصميم الطبيعة. خبراء الأبوة والأمومة المعاصرون لا يساعدون. كثير من الآباء مضطربون، ويقترحون استراتيجيات تعرض الأطفال والرضع لخطر محنة غير ضرورية، وتحديد، تسبب الكثير من الانفصال بين الأمهات. لمواجهة ضعف التوجيه، يمكننا أن نتعلم الكثير عن رعاية الأطفال من دراسة الحيوانات. يدرس الباحثون والعلماء الفئران والجرذان وفئران البراري والأغنام والقروود والثدييات الأخرى التي لها هياكل دماغية مشابهة لبنيتنا من أجل فهم أفضل لاحتياجاتنا الأولية لانتماء الأمهات وحمايتهن.

مثل الثدييات الأخرى، يستخدم الأطفال الصوت والرائحة واللمس للتعرف على أمهم ويفضلونها على أي شخص آخر. تبقى ثدييات الأمهات قريبة من صغارها وتنظفها وتحميها من الأذى. لا تُترك حيوانات الأطفال وحدها تبكي إلا إذا حدث شيء فظيع للأم.

يُظهر بحث مايكل ج. ميني مع الفئران الأم وصغارها أن النسل يتأثر بشدة برعاية الأم. عندما تلعق الفئران الأم صغارها وتعتني بها بشكل متكرر، تنشط الجينات التي تحمي الحيوانات الصغيرة من الإجهاد في المستقبل. تستمر حماية الأم المبكرة هذه حتى مرحلة البلوغ. ومع ذلك، عندما يحرم الأطفال من هذه الرعاية، تظل نفس

الجينات نائمة. وبالتالي، فإن رعاية الأم المبكرة تغير بشكل دائم مناطق الدماغ التي تنظم تفاعل الإجهاد. يعكس بحث ميني النتائج المستخلصة من مراجعة منظمة الصحة العالمية لأهمية مقدمي الرعاية في وقت مبكر لنمو الرضع والأطفال وتطورهم.

لأبحاث ميني آثار هائلة على فهم كيف يمكن أن تتداخل الاضطرابات في الترابط بين الأجيال بين الأمهات وبناتهن. ووجد أن الانفصال المبكر للأم أعاق قدرة الأطفال في المستقبل على رعاية أنفسهم. لم يُظهر أطفال الأمهات اللواتي يلعبن أكثر ويرضعن أكثر قدرة أكبر على التعامل مع التوتر فحسب، بل يرعون أطفالهن أيضًا بنفس الطريقة. توضح استنتاجات ميني السبب الذي يجعل النساء اللاتي يشعرن بالأمان في حب والدتهن أكثر عرضة لأن يكون لديهن أطفال آمنون وكذلك يتمتعون بصداقات مستقرة وعلاقات رومانسية طوال الحياة.

تقدم الأبحاث حول ما يحدث عندما يوضع الأطفال الصغار في مؤسسات دليلاً قوياً على أهمية العلاقات الداعمة والمستقرة بين مقدم الرعاية والطفل لصحة الأطفال الصغار ونموهم المعرفي والاجتماعي. غالبًا ما يفشل الأطفال الصغار الذين يعيشون في ظل الرعاية الجماعية إلى الثُّطُور؛ إنهم مهذدون بالمرض، ويحتاجون إلى الاهتمام، ويجدون صعوبة في إقامة علاقات طبيعية مع الأطفال الآخرين.

### التأثيرات اللاجينية

وجدت الدكتورة راشيل يهودا، مديرة دراسات الإجهاد الناجم عن الصدمات في مستشفى ماونت سيناي في نيويورك، أن أطفال الناجين من الهولوكوست يتشاركون أعراض الإجهاد اللاحق للصدمة مع آبائهم وأجدادهم. اكتشفت يهودا أيضًا أن الأطفال الذين يولدن لأمهات أصبن باضطراب ما بعد الصدمة بعد هجمات مركز التجارة العالمي يتشاركن أعراض الضيق السام، مثل الانزعاج بسهولة من الضوضاء العالية والأشخاص غير المألوفين. نظرًا لأن معظم حالات الانتقال الوراثي اللاجيني هي الأمومية، فإن هذا البحث يساعدنا على فهم كيف يمكن لمشاعر الأم أن تجد طريقها إلى أطفالها. وفقًا لبروس ليبتون، الباحث في كلية الطب بجامعة ستانفورد،

فإن «عواطف الأم، مثل الخوف والغضب والحب [و] الأمل، من بين أمور أخرى، يمكن أن تغير التعبير الجيني للنسل» كيميائيًا.

أبحاث ليبتون ويهودا لها آثار كبيرة على فهم الجوع إلى الأمومة. حتى لو كانت والدتك تريد بشدة أن تكون قادرة على رعايتك وحمايتك وإرشادك، فإن مخاوفها التي لم تلتئم أو آمالها المحطمة ربما تركت بصمة على روحك. قد تكون تحمل حزنًا أو غضبًا بدأ مع والدتك أو جدتك. «عندما كانت جدتك حاملاً في شهرها الخامس بأمك، كانت الخلية الطليعية للبويضة التي طورتها منها موجودة بالفعل في مبايض والدتك. هذا يعني أنه قبل ولادة والدتك، كانت والدتك قد وجدتك وصاغت آثارك في نفس الجسد».

يشير علم التخلق إلى تعديل التعبير الجيني بدلاً من تغيير في الشفرة الوراثية الفعلية. الثقافة والنظام الغذائي ونمط الحياة يمكن أن تغير التعبير الجيني. تنتقل التعديلات الجينية من الأم إلى الابنة إلى الحفيدة والتكيف مع البيئة. نظرًا لأن والدتك البيولوجية كانت بيتك الأولى، إذا كانت متوترة أو متناقضة أو متوترة أو تحمل صدمة خاصة بها، فقد تكون قد ورثت مشاعر القلق والرغبة قبل أن تعلمك تجربة الحياة أن تشعر بهذه الطريقة.

### الأبوة والأمومة في الليل

تتوق الأمهات لأطفالهن لسبب: القرب يضمن أفضل فرصة لبقاء الرضيع على قيد الحياة. هذا هي طريقة تصرف دماغنا وجسدنا. الأطفال الذين لا يحصلون على وقت كافٍ مع مقدم الرعاية الأساسي هم عرضة للخطر في الكلمات المختصرة لإريكا كوميسار، «إن إنكارنا للدور الجسدي والعاطفي الخاص جدًا للأم وطفلها، لا سيما في محاولتنا أن نكون عصريين، ليس في مصلحة الأطفال واحتياجاتهم».

تتعرض الأمهات للهجوم بنصائح مضللة حول احتياجات الرضع والأطفال الصغار، وخاصة ما يتعلق بالنوم. بالنسبة إلى الرضيع أو الطفل الصغير، فإن النوم هو لحظة انفصال ويجب فهمه بهذه الطريقة. لم يتغير الأطفال منذ أن كنا نصطاد ونجمع، لكن عالمنا الحديث يتوقع بطريقة ما أن ينام الأطفال بمفردهم في أسرة لساعات طويلة.



في الآونة الأخيرة فقط، أصبح العلم الذي يدعم إبقاء الأم والطفل قريبين أثناء النوم مدار اعتراف. نحن نتعلم، أو نعيد التعلم، عن نوم الرضيع وكيف أنه من الطبيعي أن يستيقظ الأطفال بشكل متكرر. وهي مصممة لتشعر بقرب جسد الأم من أجل الشعور بالهدوء وتجنب الهرمونات غير الضرورية التي يفرزها الجسم عندما يشعر بالخطر. يستفيد الأطفال الذين يرضعون من الثدي من الوجبات المتكررة طوال الليل، لذلك كلما اقتربوا من أمهم، كان الأمر أسهل لكليهما.

بالنسبة إلى الطفل، الانفصال عن جسد الأم يعني الخطر. لا يدرك الكثير من الآباء مدى الضرر الذي قد تلحقه ساعات الانفصال بالمواليد الجدد المعالين. تشرح إيريك كومييسار بالتفصيل الفوائد التي تعود على كل من الأم والطفل للنوم بالقرب من بعضهما البعض (في نفس الغرفة أو السرير، ضمن التعرف الحسي على كل منهما). لمدة تصل إلى ستة أشهر أو سنة. يقول كومييسار إن شعور الأمان في الليل أكثر أهمية من الأمان في النهار - خاصة عندما تكون الأم غائبة طوال اليوم.

في كتابه «التربية الليلية»، يشرح الدكتور ويليام سيرز كيف ولماذا ينام الأطفال بشكل مختلف عن البالغين. لقد خلق الصغار بقدرية على البقاء على قيد الحياة، لذا فهم يستيقظون بسهولة لتنظيم أنفسهم مع أمهم. يوضح سيرز أن الأطفال الرضع الذين يستيقظون بمفردهم يشعرون بالدهشة وهم يبحثون عن أمهم. تؤدي زيادة الأدرينالين ومعدل ضربات القلب إلى البكاء وصعوبة العودة إلى النوم. يوضح سيرز أن الأطفال الرضع الذين ينامون معًا نادرًا ما يبكون أثناء الليل ويكون لديهم قلق أقل أثناءه. كالبالغين، يعانون من اضطرابات نوم أقل من البالغين الذين ينامون بمفردهم وهم أطفال.

باستثناء الأطفال الذين يتعاطون الكحول والنيكوتين من قبل رعاتهم، فإن الأطفال يبنون فسيولوجيا قوية من خلال التقارب مع والديهم أثناء الليل. على سبيل المثال، نظرًا لأن الأطفال حديثي الولادة لا يستطيعون تنظيم درجة حرارة أجسامهم، فإن الأطفال الذين ينامون معًا يكون لديهم درجات حرارة أكثر استقرارًا. بالإضافة إلى ذلك، فإن ثاني أكسيد الكربون الذي ينفثه الوالد يحفز أنماط تنفس

الطفل، والرضع الذين ينامون بالقرب من أمهاتهم يعانون من توقفات أقل في التنفس مقارنة بالأطفال الذين ينامون بمفردهم. يشير كل من الدكتور جيمس ماكينا، الباحث في نوم الرضع في نوتردام ومؤلف كتاب «النوم الآمن للرضع: إجابات الخبراء لأسئلتك عن النوم أثناء النوم»، والدكتور سيرز إلى انخفاض معدل الإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ في البلدان التي يكون فيها النوم المشترك هو القاعدة.

يشير الدكتور ماكينا إلى 45 إلى 60 مليون سنة من الثُطُور ويرى أن «ممارسات رعاية الرضع الأوروبية الأمريكية الحالية، وقدرة طفلنا على استيعاب هذه الممارسات... تشير إلى أننا ندفع قدرة الرضع على التكيف (وفي الواقع قدرة الأمهات على التكيف) بعيدًا جدًا، مع عواقب وخيمة على البقاء على قيد الحياة على المدى القصير والصحة على المدى الطويل». يوضح الدكتور ماكينا أن التوصيات المقدمة من السلطات التي تدعي أن النوم المشترك غير آمن تستند إلى عدد قليل من الآباء الذين يتعاملون بشكل غير مسؤول مع الرعاية الليلية لأطفالهم. هذا أشبه بالقول إنه نظرًا لأن عددًا قليلًا من الأشخاص لا يمكنهم إدارة بطاقتهم الائتمانية، فلا ينبغي السماح لأي شخص بامتلاك بطاقة ائتمان. في رأيه، يتم تجاهل الوالدين الملتزمين والحذرين عند تقديم توصيات بشأن النوم. تنص إرشادات دكتور ماكينا على أن مشاركة الغرفة يمكن أن تكون شكلاً آمنًا وبسيظًا للنوم المشترك، لأن المعيل الأساسي والطفل يظلان ضمن النطاق الحسي لبعضهما البعض. «هذا الشكل من النوم المشترك آمن لجميع العائلات وسيكون، في رأبي، هو الترتيب المفضل والنوم الافتراضي خاصة للأطفال الذين لا يرضعون رضاعة طبيعية».

من الواضح أن الظروف المادية والاجتماعية المحيطة بالرضع ومقدمي الرعاية تحدد مدى خطورة أو فائدة النوم المشترك ونوع النوم المشترك الذي يجب تجربته (التركيز على المحاولة، لأن تعلم كيف يحصل كل شخص على نوم جيد ليلاً هو عملية تتطلب الإبداع والتجريب). يتفق العديد من الخبراء على أن مشاركة فضاء النوم تفيد عملية الترابط، وهو ما قد يفسر سبب اكتشاف الدكتور سيرز أن الآباء الذين يتبنون الأبوة أثناء الليل يخلقون أطفالاً يتمتعون بتقدير أعلى للذات، وقلق

أقل، ويفتحون باب المودة، ويزيدون من الاستقلال.

## ولادة

الولادة هي تجربة عميقة للمرأة، تفتح بوابة نفسية إلى أجزاء أعمق من نفسها. إذا كانت تجاربها المبكرة مع والدتها البيولوجية إيجابية، فقد تغمر مشاعر الفرح جسدها ودماعها لأنها تولد حياة جديدة. إنها مستعدة نفسياً وبيولوجياً للترابط.

قد يحدث العكس تمامًا للمرأة التي عانت من رعاية مبكرة غير كافية أو ضارة. عندما تلد المرأة، تضيء اللوزة الدماغية (منطقة الدماغ المسؤولة عن تنظيم استجابة الخوف والتوتر) بشكل طبيعي. بالنسبة إلى النساء اللواتي يعانين من الجوع إلى الأم غير المعالج واللاتي بالفعل في حالة تأهب مفرط، فإن هذه الاستجابة المتزايدة للوزة يمكن أن تؤدي إلى سلسلة من الذعر خلال أشهر الترابط المبكرة، مما يضر بشدة بالصحة العقلية للأم. تميل هؤلاء النساء الضعيفات والضعفاء إلى الإحساس المرتفع بالوحدة واليأس والملل في الأيام الأولى مع أطفالهن حديثي الولادة. تتداخل المشاعر المظلمة واليقظة المفرطة مع الترابط وتكشف النقاب عن قصة اللحظات الأولى من حياة الأم.

الولادة نفسها يمكن أن تكون مؤلمة للأمهات والأطفال. في المستشفيات، قد تنحرف التغذية عن مسارها بسبب حالة طبية طارئة تتطلب الفصل المبكر بين الأم والطفل. من المحتمل أن تكون صعوبات التغذية عندما يحدث هذا، وهذا يزيد من الضغط على وقت ضعيف بالفعل. إن الاستكشاف التفصيلي لصدمة الولادة هو خارج نطاق حديثنا، لكنني ألاحظ أن ضائقة ما بعد الولادة تزداد عندما تكون الولادة مؤلمة.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تتفاقم ضائقة ما بعد الولادة عندما تنفصل الأم الجديدة عن أمها أو يكون لديها أم غير داعمة أو لم تعد تعيش. في هذه الحالات، يتم فقدان أهم مصدر للراحة خلال طقوس المرور هذه. في رأيي، قد يكون الجوع المجهول إلى الأمومة سبباً رئيسياً لاكتئاب ما بعد الولادة والقلق.

خلال الأشهر الثلاثة التالية للحمل، تمر الأمهات بمشاعر شديدة تأتي مع الرضاعة والثفاس وكل التغييرات العديدة في الأمومة. من أفضل العلاجات لقلق الأم وضيقها خلال هذا الوقت هو القرب الجسدي من طفلها الرضيع. يعزز التلامس الوثيق بين الجلد والجلد الهرمونات التي تهدئ وتنظم كل من الأم والطفل، مما يخفف من قلقهما وتوترهما. تفقد الأمهات المنفصلات عن أطفالهن ملامسة الجلد الحرجة التي تزيد من إدرار الحليب وتعزز الاسترخاء.

مزيد من الرعاية والدعم ضروريان لكل من الأطفال والأمهات خلال هذا الوقت حتى يتمكنوا من قضاء أكبر وقت ممكن معًا. قد تتطلب الاحتياجات المتنافسة للأطفال الآخرين، والضغط المالية، وجدول العمل، وحالات الطوارئ الطبية، والشركاء غير الداعمين لكثير من الفصل بين الأم وطفلها حديثي الولادة، والتدخل في الترابط المبكر واحتياجات التعلق المستمرة وخلق عواقب جسدية ونفسية مدى الحياة لكليهما.

ما الذي يشكل انفصالًا كبيرًا؟ إيريكا كوميسار لديها أفكار مثيرة للاهتمام حول انفصال الأم والرضيع:

أكثر الأوقات إيلاما للأطفال الصغار هي مجيء وخروج أمهاتهم. يحتاج الأطفال إلى الأمان والاتساق والقدرة على التنبؤ من أمهاتهم، خاصة في أوقات الانتقال، مثل الاستيقاظ؛ النزول والاستيقاظ من غفوة. الانتقال من وإلى الحضانة أو الحضانة؛ والانتقال من وقت اللعب إلى وقت الاستحمام، ومن وقت الاستحمام إلى وقت العشاء، ومن وقت العشاء إلى وقت النوم.

تعطي الثقافة السائدة قيمة أعلى للعمل خارج المنزل مقارنة بالأمومة، مما يترك المرأة ممزقة عندما يتعلق الأمر بأفضل السبل للحصول على كليهما. ليس من غير المألوف أن تشعر الأمهات بالارتباك بشأن الأولويات، وكيفية إدارة الوقت بعيدًا عن أطفالهن، وحتى كيفية جعل أطفالهم فخورين. هذا مفهوم تمامًا، ولكن من المهم إبعاد السنوات الأولى عن عملية التفكير هذه. الصغار يريدون فقط حضور أمهاتهم.



إنهم لا يهتمون بسيرتها الذاتية.

من الآمن أن نقول إن الانفصال الذي يتسبب بانتظام في ضائقة الرضع يمثل مشكلة. لا شيء يهين الرضيع لعزل سريرته عندما يعتاد على صوت دقات قلب أمه. لا يفهم الأطفال أن الأم بحاجة للذهاب في رحلة عمل أو أنها وعدت والدها بقضاء ليلة في موعد غرامي. عندما ينفصل الطفل عن والدته لفترة طويلة، ما لم يكن هناك مقدم رعاية مألوف ومراعي ليحل محله، فإن الدماغ البدائي يسجل تهديدًا. ويتعلم دماغ الرضيع مما يشعر به. قد يشعر الطفل بدون والدته بفقدان مهدد ينشط جهازه العصبي بإفراز الأدرينالين. البكاء أو الاهتزاز أو الصراخ علامات تدل على وجود طفل مصاب بالضيق مع وجود الكثير من الأدرينالين في جسمه؛ هذا رضيع في حالة صراع أو هروب. هرمونات القتال أو الهروب ليست مخصصة للأطفال. لكن الانفصال الممتد عن الأذرع المألوفة سيبدأ هذه المواد الكيميائية العصبية القوية.

إنه من قبيل المهازل الطبيّة أن يحذّر بعض الخبراء الآباء من أن بكاء الأطفال أمرٌ خادعٌ. قد يكون الجهل مثل هذا السبب في انتشار عدد البالغين ذوي التعلق غير الآمن. «الطريقة الأكثر طبيعية لتهدئة ضائقتنا نحن البشر هي أن يتم لمسنا واحتضاننا وهزّنا. هذا ما يجعلنا نشعر بأننا في حالٍ سليمةٍ، وآمنون، ومحميون، ومسؤولون». تشجيع الآباء على ترك الرضع والأطفال وحدهم لتهدئة أنفسهم يتحدى تصميم الطبيعة. لقد خلقنا من أجل الاتصال. التهدئة الذاتية هي مهارة متقدمة تأتي لاحقًا وتتدفق بشكل طبيعي بعد تأمين الترابط. عندما تتبنى الأمهات والمعيّلين رعاية قوية وتوقيثًا ثابتًا للسنوات الأولى، فإن وجودهنّ العاطفي والجسدي يبني ارتباطًا آمنًا ويملأ المساحة التي قد ينمو فيها الجوع إلى الأم.

## الفصل الرابع الراحة الثامنة

ماذا يحدث عندما تكون رعاية الأم غير متوفرة أو معرضة للخطر؟ تتطلب رعاية الأم المفقودة بديلاً - شخص يمكنه تولي منصب الفعيل الأساسي. عندما يتوفر معيلاً بديل حساس وموثوق به، مثل الشريك أو المربية التي تمارس وظيفتها بدوام كامل أو الجد، يمكن للرضع والأطفال الصغار الاستفادة من الأمان في العلاقات حتى في حالة عدم توفر أمهاتهم. ولكن إذا لم يتوفر شخص بالغ قادر على تلبية احتياجات الرعاية والحماية، يجب على الصغار الصمود والتعامل بمفردهم مع التغييرات المؤلمة التي تأتي مع الحياة خارج الرحم. يجدون طرقاً أخرى للشعور بالأمان حتى عندما لا يكونون كذلك. يهدئون أنفسهم. يجدون بدائل عن حب الأم المفقود. على حد تعبير تارا براش، معلمة اليوغا، والمؤلفة، والأخصائية النفسية، «عندما تكون لدينا احتياجات غير ملباة، فإننا نتعامل معها بطريقة أخرى». في معظم الأوقات، تحدث التكيفات الشخصية والسلوكية التي تملأ الأمومة المعرضة للخطر في سن صغيرة جدًا بحيث لا يلاحظها أحد. قد يتجاهل الآباء ذوو النوايا الحسنة، الذين يعيشون حياة مزدحمة، الإشارات التي تدل على أن أطفالهم يكتسبون عدم الثقة في التواصل مع البشر.

### ما هو الطفل «الجيد»؟

غالبًا ما يُطلق على الأطفال الذين لا يبكون ولا يسببون الإزعاج لقب الأطفال «الجيدين». ينام الأطفال «الجيدون» طوال الليل ولا يزعجون القائمين على رعايتهم. أشعر بالحزن عندما أسمع والدي يتحدثان بهذه الطريقة. أنماط النوم لا علاقة لها بكونك طفلاً «جيداً» أو «سيئاً». صرخات الرضع ليست علامة على سوء الخلق. تغذي البيولوجيا البكاء لتقريب مقدم الرعاية - فالأطفال يبكون لأنها الطريقة التي يتواصلون بها. الاتصال أساسي للترابط. والترابط هو أساس البقاء.

رغم أن بعض الأطفال يولدون بمزاج مسالم أو هادئ، فإن فكرة أن الطفل «الجيد»

هو طفل هادئ هي فكرة غير مدروسة وغير لطيفة. إن توقع أن ينام الطفل ليلة كاملة دون الحاجة إلى والدته هو سوء فهم مؤسف لنمو الرضيع واستجابة الوالدين. في حين أن العديد من الأطفال حديثي الولادة ينامون كثيرًا في الأسابيع الأربعة إلى الستة الأولى، فإن معظمهم سيتضايقون ويبكون أكثر لأنهم يتأقلمون مع الحياة خارج الرحم ويحتاجون إلى مزيد من الدعم للنوم. لم يتم تصميم الأطفال للنوم مثل البالغين. من الطبيعي أن يستيقظوا كثيرًا لتناول الطعام أو الراحة. بدون أي تدريب، ينام الأطفال عندما يكونون متعبين. النوم، مثل الجوع، أمر طبيعي.

عندما تشعر الطفلة بالجوع أو الوحدة، تبكي. أثناء البكاء، تعاني من زيادة سريعة في ضربات القلب وإطلاق الأدرينالين. يساعد الأدرينالين أو الإبينفرين على بدء استجابة الطبيعية للقتال أو الهروب. عند البالغين، يبدو هذا مثل القيادة إلى مطعم أو البحث عن الطعام في الثلجة أو الاتصال بصديق للتحدث. عند الأطفال، يبدو الأمر وكأنه بكاء. الطبيعة تحثنا على العمل بمواد كيميائية عصبية قوية.

قد يتوقف الأطفال الذين ليس لديهم تغذية حساسة وسريعة الاستجابة عن البكاء عندما يحتاجون إلى شيء ما. البكاء المستمر صعب للغاية على جسد ضعيف. يعد التوقف عن البكاء مثالاً على التكيف مع الرعاية الضعيفة. لذا، من الممكن أن يكون الطفل الهادئ طفلاً مستقيلاً. الرضع الذين يعانون من نقص روتيني في الاستجابة - كما في حالة التدريب على النوم الذي يفصل الرضيع عن والدته أو يستخدم طريقة «البكاء» - سيتوقفون في النهاية عن البكاء. من المؤكد أن التدريب على النوم قد يعلم الطفل أن يكون هادئاً، لكن لا علاقة له بالتعلق - أو التغذية. تتطلب التغذية، وهي حاجة الإنسان الأكثر بدائية للنمو الصحي، رعاية سريعة الاستجابة وحساسة حتى يشعر الإنسان بأن الاتصال طبيعي وأن النمو هو الأمثل. التغذية والتدريب على النوم غير متوافقين. إن عزل الطفل لجعله ينام هو عكس رعايته.

يجادل خبراء التدريب على النوم بأن الأطفال يمكنهم تهدئة أنفسهم، لكنهم يظهرون نقضاً عميقاً في الدقة العصبية الحيوية. هذه معلومات ضارة للآباء الجدد الذين يحاولون فعل الشيء الصحيح لأطفالهم الصغار. لا يستطيع الأطفال تهدئة

أنفسهم. التهدئة الذاتية هي وظيفة متطورة تتطور في وقت لاحق من الحياة. في الواقع، لا يستطيع معظم البالغين تهدئة أنفسهم. ولماذا يتوقع البالغون الذين يفضلون النوم مع شريك أن ينام الطفل بمفرده؟

أي شيء يبدو مهدئاً للذات، مثل مص الإبهام، هو تنظيم تلقائي بحت، وهو مصطلح علمي للتعامل مع العزلة. التهدئة الذاتية، أو التنظيم الذاتي، هو ما نفعله في الحيرة. لم يتم تصميمه ليكون بديلاً عن العلاقة. كما أن المدربين على النوم لا يخبرون الآباء بكيفية إيقاف سلوكيات أطفالهم المهدئة للذات بطريقة لطيفة ومحترمة عندما يحين الوقت. لا ينبه الخبراء الآباء إلى أنهم سيحتاجون إلى تكييف جهود الرعاية عندما يزيلون الشيء المهدئ للذات أو يحاولون إيقاف سلوك التنظيم الذاتي.

لدي الكثير من الأمثلة المؤلمة من النساء البالغات اللاتي يتذكرن كيف تعرضن للعار بسبب مص إبهامهن عندما حان وقت الذهاب إلى المدرسة. لقد تعلمت مدى شيوع احتفاظ النساء بأول بطانية طفل أو حيوان محشو - إذا كان بإمكانهن ذلك. غالباً ما يخفي الآباء أو يتخلصون من بدائل التعلق المبكرة هذه في محاولة لجعل طفلهم أكثر استقلالية - وهو ببساطة غير مدروس ومفجع - ويترك علامة عميقة على عدم الثقة. مرات لا تحصى، سمعت أن النساء يشاركن القصة التي أخبرتها الأم أو الأب: «لا أعرف ما حدث لدميتك» (أو البطانية أو الدمية). لكنهم شعروا أنها كانت كذبة. الألم الغليظ والغضب لا يزالان حيين إلى حد كبير بعد عقود حيث يتشاركون في ذكرى الخسارة.

قد يكون انتظار الطفل لتهدئة نفسه علاقة بالآباء الذين يحتاجون إلى استراحة أو التوقعات الثقافية للآباء الأمريكيين أكثر من رفاة الطفل. هذا أمر مفهوم. تعتبر رعاية الأطفال تحديًا محبطًا وصعبًا، لذا في حين أن اتباع الاختصار أمر منطقي، فقد يأتي بنتائج عكسية. تضع العزلة لتدريب الطفل على النوم ضغطًا لا يُصدق على الجهاز العصبي النامي الذي يحتاج إلى اتصال بشري من أجل الراحة. يؤدي الإفراط في «التهدئة الذاتية» إلى الحاجة إلى بدائل تنظيمية ذاتية أخرى (السكر، والكحول،



والخيال، والجنس) عندما يكبر الطفل، لأنه يتعلم أنه يجب عليه تلبية احتياجاته الخاصة بدلاً من الراحة في مقدم الرعاية لها.

عندما يحدث الانفصال كثيرًا ولوقت طويل جدًا، يدرك جسد الرضيع أن الأمور سيئة حقًا، وأن استجابة التجميد، المصممة لتخفيف الألم والخوف، تتولى زمام الأمور. استجابة التجميد هي خطوة أسفل الدماغ من جهود الاحتجاج مثل البكاء أو الصراخ. عندما يتم تشغيل هذا النظام السفلي، يصبح الطفل هادئًا وينام. يتباطأ التنفس. قد يتدلى جسدها، وقد تبدو مستقيمة بشكل واضح. قد تظهر استجابة التجميد أن الطفل «جيد»، لكنها في الحقيقة طفل يتعلم الاستسلام. إنها تعلم أنه لن يتم تلبية احتياجاتها، وأنه لا يمكن الوثوق بالتواصل البشري. هذا الدرس المؤلم لن يتطور بشكل جيد مع بلوغها النضج.

### بداية الجوع إلى الأم

عندما نكون رضعا عاجزين، تدفعنا آلام الجوع نحو أمنا. هي ارتياحنا. نعتمد كليًا على رعايتها، «نتحدث» معها بكل جسدنا - نحن نشوش أو نبكي أو نبكي. هذه طريقة الطبيعة لتقريب أمي. عندما تستجيب بالحليب والدفء، كل شيء على ما يرام. يجلب الحليب والأم اللذة، ونتعلم أن البطن الممتلئة، ولمسة أمنا، وصوتها، ورائحتها هي نفسها. هذه هي الطريقة التي يرتبط بها الاتصال البشري بالمتعة بحيث نريد المزيد منها. يرتبط الجوع والترابط بيولوجيًا ارتباطًا وثيقًا.

بشكل قاطع، تكافح النساء المصابات بجوع الأم مع كل من الطعام والعلاقات. لم أَر مشكلة واحدة من دون الأخرى. إنها مجرد مسألة تؤذي أكثر. من خلال تجارب التغذية المبكرة، أصبح الطعام والحب مرتبطين بالذاكرة الضمنية. فكر في آخر مرة شعرت فيها بالجوع حقًا. كيف كان إحساسك بها؟ كم من الوقت يمكنك تحمل آلام الجوع قبل أن تأكل شيئًا؟ الجوع يؤلم. الألم يأتي من العدم. من الداخل، مكان لا يمكنك رؤيته، تستحوذ آلام الجوع على انتباهك. يدفعك الأدرينالين إلى العمل، حتى تجد الطعام.

إذا تجاهلت صرخات الجوع في كثير من الأحيان خلال طفولتك أو سنوات

طفلك، أو إذا لم تستمتع والدتك بإطعامك، أو لم يعرف الآخرون الذين أطعموك كيف يطعمونك، فإن متعة الترابط قد تعرضت للخطر. قد يكون الرضا والسرور الدافئان مرتبطين بالإحساس الجسدي بالامتلاء، ولكن ليس بالاتصال البشري. يخفف الطعام من الألم، لكن العلاقة مع البشر لا تفعل ذلك. هكذا نقع في حب الطعام.

### التغذية غير الكافية

تم وضع جوزي في غرفة نوم أختها الكبرى بعد ولادتها مباشرة. كانت أختها الكبرى تبلغ من العمر عشر سنوات فقط، ولكن كانت وظيفتها مزج التركيبة وتسخين الزجاجات وإطعام جوزي طوال الليل. في حين أن الأخت الكبرى قد تستمتع بهذا لمدة ليلة أو ليلتين، فإن الطفل البالغ من العمر عشر سنوات لا يزال طفلاً يحتاج إلى النوم. لا يمكن لطفل يبلغ من العمر عشر سنوات أن يحل محل الأم.

«هل تعرف لماذا كانت هذه وظيفة أختك؟» سألت جوزي.

لم تكن متأكدة. «كنت الأخير من بين ستة، لذلك ربما لم تكن أمي وأبي يريداني». هناك - الاعتقاد الضمني الذي يخلقه الطفل عندما تكون رعاية الأم غير كافية: لست مرغوبًا. يصبح هذا الاعتقاد جزءًا من خريطة الحب الداخلية اللاواعية التي ستوجه حياته وصورته الذاتية.

تعارض النساء المصابات بالجوع إلى الأمومة بشأن الأكل لأن حرمان الأم يتطلب راحة بديلة. يتجنب البعض الوجبات ويحد من السعرات الحرارية للشعور بالقوة والظهور والأمان. الجوع هو أحد أبسط الطرق للتعويض عن الشعور بالعجز. يميل الآخرون أكثر إلى الإفراط في تناول الطعام، باتباع الصوت الداخلي الذي يعد بأن البييتزا ستجعل كل شيء على ما يرام. الإفراط في الأكل وقلة الأكل هي طرق فعالة لإخفاء الضيق الداخلي وتخدير الفراغ حيث تنقص تغذية الأم.

### الأكل بوصفه لغة

الجوع تجربة إنسانية. وكذلك آلام الجوع. فالنساء اللواتي لم يتلقين رعاية من قبل أمهاتهن ينشأن في حالة من الجوع من أجل الحب والطعام وكثيرًا ما يخلطن

بين الاثنين. في الواقع، تثير الوحدة الرغبة الشديدة في الدماغ بشكل مشابه للجوع الجسدي. أنظر إلى عادات الأكل غير القادرة على التكيف على أنها إشارات إلى اليأس الخالي من الكلمات. تحكي أنماط الأكل قصة التعلق المبكر، لذا فإنني أنتبه.

ستاتشي سبروت، طبيبة ومؤلفة كتاب الثعري في العن، تبينُ بشكل جميل كيف وجدت بديلاً لفقدان تغذية الأم: «أصبح الطعام راحتي وصرثُ أعرفُ موقفِي تجاه العاطفة واللمس. المس من الداخل، ولمس يمكنني التحكم فيه». تعكس كلمات ستاتشي الطريقة التي يصبح بها الطعام علاقة أساسية، وهو مكان لرعاية الأم. وبالمثل، في مذكراتها القوية الجوع، تناقش روكسان جاي العلاقة بين الطعام والحب. تشاركنا كيف أن زيارة أسرتها تثير الرغبة الشديدة في تناول الطعام: «أنا أكثر بكثير من الجوع عندما أكون في المنزل. أنا أتضور جوعاً. أنا حيوان. إنني في حاجة ماسة إلى إطعامي». يبدو الأمر كما لو أن الاقتراب من أمي يذكر الجسد مرة أخرى بالرفض والشوق. تقول جاي، «بدأت أشتهي الأطعمة، أي أطعمة. أحصل على دوافع لا يمكن السيطرة عليها على الشراهة، لإرضاء الآلام المتزايدة، لملء الفراغ الناتج عن الشعور بالوحدة مع الأشخاص الذين من المفترض أن يحبوني».

### قانون الهروب

كانت نادين خائفة في كثير من الأحيان عندما كانت طفلة صغيرة. نشأت في منزل مع والدين وأخ أكبر. كان والدها في حالة غضبٍ دائمة. كان شقيقها متمزماً، وكانت والدتها مشتتة جداً بحيث لا تستطيع الانتباه. تتذكر نادين أوقات الوجبات على أنها بانسة بشكل خاص. تتذكر والدها ينتقد والدتها والطعام. على الطاولة، فضل الصمت. إذا تحدث أحد، يصبح غضبه عدوانياً. عادة ما يثير شقيق نادين الشجار، وغالباً ما كانت والدتها تغادر الطاولة وهي تبكي. تمنت نادين للتو أن يسكت الجميع حتى لا يغضب والدها من أخيها أو يجعل والدتها تبكي. للتعامل مع الضيق، ركزت على طبقها. أبقَت عينيها على الطعام.

عندما طلبت منها أن تتذكر كيف كان طعم الطعام، قالت، «لقد أحببته. إذا حاولت بجد بما فيه الكفاية، يمكن أن أنسى تقريباً أي شخص كان هناك». كانت نادين طفلة

صغيرة حيلة - وجدت طريقة لتهدئة خوفها. التركيز على الأكل يهدئ من نظامها العصبي. لكن بمرور الوقت، أصبحت هذه الممارسة تلقائية إلى حد ما. من حيث الجوهر، تعلمت نادين عزل نفسها في نشوة طعام - منطقة لا يوجد فيها أي شيء آخر باستثناء الطعام على طبقها.

تبعته استراتيجيات نادين للسيطرة على الخوف حتى مرحلة البلوغ. كأم الآن، لا تزال نادين تفضل تناول الطعام بمفردها. تعد طعامها وتأخذه إلى غرفتها. يأكل أطفالها بمفردهم في غرفهم مع أجهزة الكمبيوتر والهواتف للشركة، وزوجها يفعل الشيء نفسه. يحل الغذاء والتكنولوجيا محل الارتباط البشري في هذه العائلة، مما يقلد عزلة منزل نادين الأصلي.

يعد الطعام وسيلة فعالة للغاية لتنظيم المشاعر عندما يتعذر على الاتصال البشري. من واقع خبرتي، فإن مساعدة النساء على إعادة ترتيب الرابطة الغذائية البدائية التي تعمل كبديل لرعاية الأم المبكرة يتطلب احترامًا ووقتًا لا يصدقان. هذا منطقي إذا فهمنا أن الإفراط في الأكل وقلة الأكل مرتبطان في الواقع باستجابة القتال أو الهروب - طريقة للهروب من الألم. تكتشف بعض الفتيات، بسبب عدم قدرتهن على مغادرة مائدة العائلة، أو الإمساك بإمدادات السكر السرية، أن الطعام يوفر في سن صغيرة جدًا ملاذًا افتراضيًا من المشاعر التي لا تطاق. لا تعمل خطط الطعام بشكل عام لأن القواعد تبدو وكأنها حرمان وتؤدي إلى الخسارة الأساسية.

نحن نعلم أن الغذاء والتغذية مترابطان. عندما يمرض أحد الأصدقاء، نقدم الطعام للاحتفال بعطلة أو إنجاز، نشارك وجبة. لكن الافتقار إلى التغذية المبكرة يشوه العلاقة بين الطعام والترابط، مما يؤدي إلى ما تسميه الدكتورة ألكسندرا كاتيهاكيس «استراتيجية الراحة من دون اتصال». الراحة من دون احتكاك، أو تهدئة الذات، هو ما يتعلمه الأطفال عندما يكون هناك الكثير من الحرمان من الأم.

## نشوة الغذاء

يصبح الأكل غير القادر على التكيف عادة غير علائقية تملأ التغذية غير الكافية للأم. التقييد أو الإفراط في تناول الطعام يتعلق بالشوق: شوق للاعتزاز والأمن. كل



من عادات الأكل هي شكل من أشكال استجابة القتال أو الطيران. من دون الشعور بالأمان والانتماء، يكون الخوف موجودًا دائمًا، لذا فإن الإفراط في تناول الطعام والإفراط في تناول الطعام هي طرق لتخدير الخوف عندما لا يكون هناك مكان يذهبون إليه. عندما يحل الطعام محل رعاية الأم، قد يتوقف التطور الذاتي. يختبئ تحت الرغبة في الأكل أو الجوع طفل صغير ينتظر الحب والحماية.

مثل البالغين المتمرسين جيدًا، تأكل النساء أو تقيّد الطعام في نشوة خفيفة، دون أي وعي بطفولتهن، خوفًا من تأجيج الرابطة الغذائية. قد تستمر أنماط الطعام غير القادرة على التكيف كما لو كانت تخص شخصًا آخر. إليك كيف اختبرها أحد العملاء، ديبى: «في منتصف الليل، يظهر جزء مختلف مني. تزحف إلى المطبخ، وتملأ نفسها بأي شيء تجده، وتعود إلى الفراش. في الصباح أشعر بالغثيان والانتفاخ. وأحيانًا لا أتذكر السبب... حتى أذهب إلى المطبخ وأجد الفوضى». بالنسبة إلى ديبى، فإن تناول الطعام في وقت متأخر من الليل يحدث كما لو كانت في نشوة. انفصلت حاليًا عن زوجها البالغ من العمر اثنان وثلاثين عامًا، وهي تعيش بمفردها لأول مرة في حياتها. في الليل، توقظ مخاوف الطفولة التي لم تلتئم من الكوابيس والتعرق والرجفة. معًا، كنا نستكشف كيفية حدوث ذلك.

نشأت ديبى مع أم محتاجة يمكن أن تكون شديدة البرودة والأسف. فعلت ديبى كل ما في وسعها لإرضائها، لكن لم يبذ أنه كافٍ أبدًا. في إحدى اللحظات، كانت أفضل صديقة لوالدتها، وفي اليوم التالي، جعلتها غاضبة بطريقة ما. لم تكن متأكدة من السبب، فهي تتذكر التعذيب الذي تعرضت له والدتها من الصمت الحجري العقابي الذي بدا وكأنه مستمرٌ لعدة أيام. عندما كانت طفلة صغيرة، أمضت ديبى ساعات بمفردها في غرفتها، مختبئة تحت الأغشية، في انتظار أن تغفر لها على كل خطأ ارتكبته. وأكلت. احتفظت بمخبأ سري من البسكويت والشوكولاتة والعلكة في خزانة ملابسها خلف معطف واق من المطر، حيث لم ينظر إليها أحد.

الآن، في سن الرابعة والخمسين، تشعر ديبى بنفس اليأس الذي عانت منه عندما كانت طفلة صغيرة. تفقد زوجها، ولديها القليل من الأصدقاء، وهي قلقة باستمرار

على أطفالها وأحفادها. لكنها أوضحت لي أن أكبر مصدر للألم لديها هو علاقتها بالطعام ومدى كرهها لجسدها. «لن أكون سعيدة أبدًا حتى أفقد وزني. إنه الشيء الوحيد المهم حقًا. أفكر في الأمر طوال اليوم، كل يوم». الحرب الداخلية لديبي تبدو منطقية بالنسبة إلي. إن محاربة الطعام أسهل من مواجهة الجوع.

مثل العديد من النساء البالغات، صممت ديبي حياتها لإرضاء والدتها. ذهبت إلى المدرسة التي اختارتها والدتها. تزوجت من الرجل الذي كانت والدتها تريده، وبقيت في مسقط رأس والدتها. عندما رزقت ديبي بأطفالها، قامت بتدريبهم على التصرف حتى تفخر والدتها. ومع ذلك، كانت والدتها غير سعيدة. بصفاتها ابنة مطيعة، لم تغضب ديبي أبدًا من والدتها. بدلا من ذلك، كانت تأكل بشراهة.

بدأ علاج ديبي معي بعد عام من وفاة والدتها، وهو أمر شائع جدًا. مواجهة هذا العمل مستحيلة في بعض الأحيان مع وجود أم حية. حاليًا، تتعامل ديبي مع الحزن والغضب الذي تشعر به حيال حياتها بعمق أكبر. ورغم والدتها، إلا أن ديبي ما زالت تشعر وكأنها فتاة سيئة. يتفاعل جسدها كله كما لو أنها تخون والدتها بإخباري عن طفولتها. وجهها يتوهج. إنها تتلوى وتنظر بعيدًا. هذه ليست ردود أفعال ذكورية تتعرض لها العديد من النساء لأنهن يتذكرن الحرمان الأمومي ويبدأن في قول الحقيقة. عندما تتحدث ديبي عن الأكل وكراهية الجسد، أتذكر كلمات جينين روث: «نتعامل مع أجسادنا كما لو كانت العدو... كما لو أن الحرمان والعقاب والعار يؤدي إلى التغيير». التغيير الذي تحتاجه ديبي لا يتعلق بالطعام حقًا. بينما تلتئم الأم الجوع ومعالجة جرحها الأساسي، تفقد ديبي بشكل طبيعي الوزن الذي جعل جسدها غير مرتاح. في الوقت الذي تواجه فيه الحزن، وتلقى الدعم، وتعوض عن رعاية الأم المفقودة، يصبح جسدها منزلها.

يوجد في نهاية هذا الفصل استبيان يجعل العلاقة بين التنشئة، والغذاء والحب أكثر واقعية. سيكون باقي هذا الكتاب ذا مغزى أكبر إذا استغرقت بضع دقائق لكتابة ردودك. إذا شعرت أن هذا صعب للغاية، فثق به وانتظر حتى تكون مع صديق آمن أو معالجك للقيام بهذا التمرين.

## التغذية عن طريق اللمس

يحتاج الأطفال إلى عاطفة الأمهات بطريقة احتياج النباتات إلى الماء: فمن دونه تذبل. إذا لم تكن الأم تتغذى، فإن الرضع والفتيات ذوي الحيلة يجدون طرقًا أخرى لتلبية هذه الحاجة الأساسية. الفتيات الصغيرات مفعمات بالطاقة ويبحثن عن الراحة، وإذا كن محظوظات، فإنهن يحتضن بأمان مع الأشقاء والأمهات الأخريات والآباء والأجداد والحيوانات المحنطة والحيوانات الأليفة، شخص أو شيء دافئ وناعم.

عندما كانت طفلة صغيرة، لم تسمح لها والدة كارولين بالحصول على دمية لتنام معها. «كرهت الليل. كان الظلام شديدًا. كنت خائفة جدا. لم تسمح لي بالحصول على ضوء ليلي أو دمية لأنها قالت إن ذلك سيجعلني متعلقةً بذلك الشيء». كانت والدة كارولين، مثل العديد من الآباء المضللين، تخشى جعل ابنتها معالة للغاية. لكن إجبار الطفل على الاستقلال لا طائل من ورائه. إنه ببساطة أمرٌ بلا جدوى. ينمو الاستقلال من اتصال أم آمن وآمن. لم يكن لدى كارولين هذا. تتذكر عزلة سريرها وشوقها إلى الراحة. امتصت إبهامها. قامت بتمسيد وسادتها. تخيلت أن يتم إنقاذها.

## الحرمان من اللمس

يؤدي نقص تغذية الأم إلى الحرمان من اللمس. الحرمان من اللمس له سبب خاص. قبل أن تكبر الفتيات اللواتي يفتقرن إلى رعاية الأم ويتاح لهن الوصول إلى المخدرات والكحول لتهدئة أجسادهن المتعطشة لللمس، فإنهن يلمسن أنفسهن. قبل أن يتضورن جوعًا أو يكرن شراهة يلمسن بعضهم البعض. قبل أن يقطعن أو يحرقن أو يضربن، فإنهن يلبن احتياجاتهن اليائسة مع الأشقاء أو الحيوانات الأليفة أو أي شيء دافئ وناعم.

الفتيات الصغيرات اللواتي لا يعانين من عاطفة الأمهات معرضات بشكل خاص لأولئك الذين قد يستغلونهن. إنهن لا يعرفن التفريق بين اللمسة غير اللائقة والصادقة، لأنها أفضل من عدم اللمس. بهذه الطريقة، قد يمر الاعتداء الجنسي المبكر عقودًا دون اكتشاف. مليئة بالخجل، تخبرني إحدى النساء قصصًا عن عدم ممانعتها

في الجلوس في حضن عمها أو لمس قضيب جدها.

أرسلتها والدة كارولين بعيدًا إلى المخيم الصيفي عندما كانت صغيرة جدًا. «لقد كرهت الحشرات، والبحيرة، والطعام اللزج الفظيع. كان الأمر شبيهاً بحلم سيئ». تتذكر كارولين فصول الصيف التي كانت تشتهي بها صودا العنب وألواح السنيكرز واللمس. «حدقت في الفتيات اللواتي لديهن شعر طويل وجميل ويبدو أنهن واثقات من أنفسهن. أردت أن أكون مثلهم فقط. لأجعلهم مثلي، فعلت أي شيء. في بعض الأحيان، نتسلل إلى كوخ فارغ. قبلنا ولمس بعضنا البعض. كان الأمر رائعًا. لم أرغب أبدًا في التوقف».

أسمع مثل هذه القصص في كثير من الأحيان. فتيات صغيرات ينشأن في جو معتم ويلجأن إلى النوم خارج المنزل، ويستكشفن بعضهن البعض على انفراد، ويستحوذن على المودة قبل عودة ضوء النهار ويعيدهن إلى أمهاتهن الباردات الراضات. غالبًا ما لا تكون العلاقة العاطفة الجنسية بين الفتيات مرتبطة بالتوجه الجنسي، وغالبًا ما تنبع من الحرمان من اللمس. نحن مخلوقات ذات حيلة، وبطريقة أو بأخرى، عندما ننمو ونتطور نجد طرقًا لتلبية الاحتياجات البشرية الأساسية.

### لمسة غير مرغوب فيها

ليست كل اللمسات الأمومية جيدة. عندما تكون لمسة الأم سيئة (جنسية) أو متطفلة (عدوانية)، فهذا أمر مأساوي. للتغلب على ذلك، تقضي الفتيات على الرغبة في التقارب البشري. إن الاستجابة للانطواء ليست قرارًا. إنها رد فعل جسدي على الانتهاك.

الأمهات يحفمن بناتهن ويطعمنهن ويلبسنهن ويخلعن ملابسهن. تعلم هذه اللحظات الحميمة فتاة صغيرة عن جسدها وقيمتها. عندما تكون لمسة الأم غير محترمة بأي شكل من الأشكال، فإنها تترك أثرًا دائمًا.

في كتابها لمسة أم، تكتب جولي براند عن تعرضها للتحرش من قبل والدتها. تتذكر أوقات القيلولة وكيف شعرت بغرابة أن تلامس والدتها جسدها. لكن لم يكن هناك



قوة أو ألم جسدي. عندما تعمل مع النساء اللواتي لديهن خلفيات متشابهة، فإنهن يصفن لمسة والدتهن بأنها خبيثة أو ثقيلة، لكنهن لا يعتبرنها إساءة، خاصة عندما لا تسبب الأذى، ولكن أيضًا لأن لمسة الأم «طبيعية» أو مألوفة.

عندما تعاني البنات من لمسة خبيثة من أمهاتهن، فإن الخزي يبقين صامتات. وبصفتهم بالغين، تشعر هؤلاء النساء برغبة قليلة جدًا في الاقتراب من أمهاتهن وهن مدفوعات بالواجب، قد يظللن متعاونات ومخلصين وقربيات، لكن الراحة تأتي عندما تموت والدتهن. الإغائة ليست مثل الشفاء. بدون تدخل، قد تكرر هؤلاء النساء دون وعي لمس الأم مع شركاء غير أصحاء وإيذاء النفس.

عندما نتحدث النساء عن الاعتداء الجنسي، يكون الجاني عادة أحد أفراد الأسرة الذكور. ربط كتاب الدكتورة كريستيان نورثروب الرائد، أجساد النساء، حكمة المرأة، الاعتداء الجنسي على الأب وابنته مع الجنس في المستقبل وإدمان الحب. وبالمثل، في كتاب «النساء والجنس والإدمان»، ربطت المؤلفة والمعالجة شارلوت ديفيس كاسل الاعتداء الجنسي بالحب والجنس اللذين يسببان الإدمان. مثل نورثروب، يشير كاسل إلى الرجال. «لا يمكن المبالغة في الدور الذي يلعبه الآباء في تطوير إدمان الجنس الأنثوي. الفتيات الصغيرات يأخذن إشاراتهن من آبائهن. إنهم يريدون تلك الطاقة الخاصة، الضوء في عيون آبائهم، ليتم توجيهها إليهم. إن الألم الذي يعانيه الأب الدافئ والحنون الذي لم يمارس الجنس مع العلاقة محفور بعمق في قلوب معظم النساء».

بينما أتفق مع «كاسل» في أن الفتاة الصغيرة تريد أن تشعر بالخصوصية تجاه والدها، فإن تأكدها على أن الفتيات يأخذن إشاراتهن من أبيها يعكس العمى لأسبقية العلاقة بين الأم وابنتها. إذا قامت والدتها برعاية ابنتها وحمايتها وتوجيهها، فإنها تكون أقل عرضة لسلوكيات والدها غير الصحية. وقد لا تحتاج إلى الكثير من وقته أو تشجيعه. حبه مكافأة، لكنها ثابتة بالفعل من حب والدتها. يبدو أن كاسل أدركت ذلك لاحقًا في الكتاب وهي تكتب عن هوسها بعشيقها سام. «علمت أن انجذابي إلى سام قد أيقظ الجزء مني الذي لا يزال يشعر بجرح رهيب من والدتي». تعكس عملية

كاسل ما رأيته يحدث مرارًا وتكرارًا. تحديد إهمال الأم أو إساءة معاملتها لا يحدث إلا في وقت لاحق من الحياة. يبدو الأمر كما لو أننا محميون من المعرفة حتى نكون مستعدين حقًا للمعرفة. ربما يكون الغضب من الأب بسبب الصعوبات التي نواجهها أسهل من الإشارة إلى أمي لأن ثقافتنا تسمح لنا بتحديد الرجال على أنهم مسؤولون قبل النساء. أو ربما يكون الأمر أكثر بدائية من ذلك. من الناحية النفسية، قد يكون فقدان موافقة الأم أكثر خطورة من فقدان موافقة الأب. بالتأكيد، إنه مزيج من هذه العوامل المعقدة.

### التعصب الحميمي

قد تؤدي لمسة الأم المؤلمة أو المخزية أو غير الموجودة إلى النفور من اللمس في العلاقات الوثيقة بين البالغين. تتحدث النساء عن وجود ردود فعل تلقائية للشركاء الرومانسيين والتي يبدو أنها تأتي من العدم - مثل رد الفعل التحسسي. أسمى رد الفعل اللاإرادي هذا تعصبًا حميميًا. عندما يقترب شخص ما، يتسبب عدم تحمل العلاقة الحميمة في شعورك بقليل من المرض. يشعر قريهم العاطفي بالاشمئزاز أو الانزعاج. في التعري في العلن، قام ستاسي سبرويت بعمل رائع في وصف التعصب الحميمي: «عادةً ما أكره لمس الآخرين... فكلما جريته، شعرت بإحساس غريب وشائك ودافع عاجل لرعشة يدي». بالنسبة إلى ستاسي، فإن لمس شخص ما خلق «شعورًا بالدفء».

## الفصل الخامس المياه المسمومة

لا ينشأ الجوع من العدم. يتم إنشاء وانتقال الجوع إلى الأمومة داخل ثقافة تحجب حاجتنا البشرية لبعضنا البعض وتعطي الأولوية للرجال على حساب النساء. يعتبر الجوع إلى الأمومة جزءًا من صورة أكبر بكثير تخيف النساء وتضعف قدرتنا على حماية أنفسنا وبناتنا. قبل أن نتحدث عن عنصر حماية الأم الأساسي، نحتاج إلى إلقاء نظرة على السياق الثقافي الذي يجعل من الصعب على الأم الحفاظ على أمان ابنتها.

الحماية هي سمة بشرية إيجابية تضمن بقاء الجنس البشري. رمزًا وحرفيًا، يمثل حب الأم الحماية، والوقوف بين الطفل وصعوبات الحياة. يمكن للطفل أن يتحمل العديد من التهديدات إذا عرف أن والدته موجودة من أجله. يتحدث مصطلح «ماما بير» عن غريزة الحماية الشاملة المرتبطة بوظائف الأعضاء الأنثوية التي يتم تنشيطها عندما تصبح المرأة أمًا. تم تصميمه لضمان بقاء الجيل القادم، حيث تواجه الأمهات نشاطًا كيميائيًا عصبيًا متزايدًا يعزز الانتباه والبحث عن القرب. تعد حماية الأمهات جزءًا من خطة الطبيعة للحفاظ على سلامة الرضع والأطفال بينما هم أكثر عرضة لحماية أنفسهم.

لسوء الحظ، يمكن للتأثيرات الثقافية أن تحجب تصميم الطبيعة. ما نوع العالم الذي يجعل من الصعب على الأم حماية طفلها؟ تتضمن الإجابة على هذا السؤال مناقشة النظام الأبوي، من الكلمة اليونانية التي تعني «حكم الأب».

لقد كنت أكتب وأدرس حول النظام الأبوي، وكراهية النساء، وبنية النوع الاجتماعي لمدة ثلاثين عامًا. لذلك عندما عثرت بالصدفة على مقابلة أنجالي دايلال في البرنامج الإذاعي أون بينغ، شعرت بسعادة غامرة بتفسيرها الجديد الواضح. شاركت دايلال، التي كانت في ذلك الوقت زميلة باحثة في معهد المرأة والسلام والأمن بجامعة جورج تاون، خطاب تخرج ديفيد فوستر والاس لتوضيح

وجهة نظرها. في حكاية والاس، تقابل سمكتان صغيرتان تسبحان مع سمكة أكبر سناً تصيح، «صباح الخير يا أولاد. كيف حال الماء؟». تستمر السمكتان الصغيرتان في السباحة قليلاً قبل أن تنظر إحداهما إلى الأخرى وتقول، «ما هو الماء بحق الجحيم؟» المعنى واضح: غالباً ما نكون غير مدركين تمامًا للبيئة التي تشكلنا. يربط دايال ببراعة هذا «الماء» بالسلطة الأبوية:

تتجلى السلطة الأبوية في العنف اليومي ضد المرأة. ينعكس ذلك في المعارك التي نبنيتها لحماية أنفسنا: أماكن الإقامة الصغيرة، والأشياء التي تفعلها بشكل انعكاسي لمنع نفسك من التعرض للأذى أثناء التجول، وكل الطرق الخفية التي تحمي بها نفسك من أن تكون وحيداً مع بعض الرجال في المكاتب ورجال آخرين في السيارات وجميع الرجال المجهولين في المباني الفارغة الكبيرة... في كل مرة تتجاهل فيها تعليقاً بذيئاً من رجل في الشارع أو في حانة أو في حفلة، لأن من يدري ماذا سيفعل إذا انتقدته... المسح السريع لسيارة مترو أنفاق عندما يسحب القطار إلى المحطة للتأكد من وجود عدد كافٍ من الأشخاص حتى لا تكون بمفردك إذا هددك شخص ما، ولكن ليس الكثير من الأشخاص الذين سيتعرضون للمس دون أن تكون قادرًا على وضع الأيدي - ألف مخالفة صغيرة جدًا ومنتظمة لدرجة أنك لا تسميها أبدًا لأي شخص... لأن هذه هي الحياة فقط.

إن الأثر النفسي والاجتماعي والروحي للنشأة في المياه الأبوية يعني أننا نبتلع أفكار التيار الرئيسي عن النساء دون أن ندرك ذلك. حتى عندما تكون هذه الأفكار ضارة، فنحن كنساء نصبح نسخًا من الصورة النمطية للجنسين. الطريقة التي ننظر بها الثقافة إلينا هي الطريقة التي نرى بها أنفسنا. الطريقة التي نشعر بها الثقافة تجاهنا هي الطريقة التي نشعر بها تجاه أنفسنا. إن استيعاب الأيديولوجية الأبوية ليس عملية معرفية. لا نستيقظ بوعي يومًا ما ونقرر التقليل من قيمة أنفسنا. إنه أكثر غدرًا. نحن ببساطة نسبح في التركيبات الأنثوية التي تخبرنا كيف نتصرف، وكيف ننظر، ومن نحب ونحن نتمو ونتطور. وأحيانًا نتعلم هذا من أمهاتنا.

## العوامل الثقافية



## التي تساهم في الجوع إلى الأمومة

إن الوعي المتزايد بـ «جرح الأم» - وهو عبء أمومي يظهر في النساء وينتقل من جيل إلى جيل - يمنحنا إطارًا لفهم أصل الجوع إلى الأمومة. الأمهات اللاتي يحملن إيذاءهن ينقلن ذلك إلى بناتهن. يفسد كراهية الذات والازدراء رابطة الأم والابنة حيث يتم تقاسم كراهية المرأة. «إن إيذاء الأم لا يؤدي إلى إذلالها فحسب، بل إنه يشوه ابنتها التي تراقبها بحثًا عن أدلة عما يعنيه أن تكون امرأة. مثل المرأة الصينية التقليدية المقيدة بالقدم، فإنها تمرر معاناتها. إن كراهية الأم لنفسها وتوقعاتها المنخفضة هي خرق ملزمة لنفسية الابنة».

يصف الدكتور أوسكار سيرالاش انتقال جرح الأم من خلال شرح القوى الثقافية التي تتطلب من النساء «استيعاب آليات المواجهة المختلفة التي تعلمتها الأجيال السابقة من النساء». تصف سيرالاش جرح الأم بأنه صورة الألم والحزن اللذين ينموان في المرأة وهي تحاول استكشاف وفهم قوتها وإمكانياتها في مجتمع لا يفسح المجال لذلك.

الجوع إلى الأمومة هو في جزء منه إرث من جرح الأم. الاعتقاد بأن النساء أقل من الرجال بطريقة ما يضر بعلاقتنا مع بعضنا البعض بينما ننقل معتقداتنا الداخلية حول أجسادنا وقيمتنا وقوتنا إلى الجيل القادم. تحدث العمليات اللاواعية والتلقائية التي تعلمنا أن نكون «أنثويين» دون موافقتنا.

يعاني الكثير منا من خجل الجسم والحد من المعتقدات - دروس من أمهاتنا. شاهدنا أمهاتنا يتضورن جوعًا. لقد شهدنا ملهن وقلقهن. رأينا هنّ يخفنّ أصدقاءهنّ وأنفسهنّ. نتيجة لذلك، ليس لدى الكثير منا فكرة كيف أو لماذا نكافح؛ بالنسبة إلينا، هو شيء «عادي».

### #أنا أيضاً

يبدو أن كل عقد يجلب محاولات جديدة لعكس الذكورة السامة وإعادة التوازن بين الرجال والنساء. الذكورة السامة مبنية على اعتقاد خاطئ بتفوق الرجل. على

الرغم من أنه قد يبدو أن بعض الرجال (البيض والرجال من جنسين مختلفين) يستفيدون من هذا التكوين، في الحقيقة، فإن الذكورة السامة تضر بالرجال أيضًا، لأن قواعد ما يمكن أن يشعر به الرجل، وكيف يمكن أن يتصرف، أو ما يجب أن يحققه هو القوة. الوصول المحدود إلى المشاعر والضعف - الصفات التي يحتاجها الرجل للتواصل مع شريكه وأطفاله ونفسه.

في عام 1975، كشفت لنا لورا مولفي عن رؤيتها للنظرة الذكورية في مقالها الشهير «المتعة البصرية والسينما السردية» حيث سلّطت الضوء على الطريقة التي ننظر بها بشكل جماعي إلى النساء كأمياء. من خلال وسائل الإعلام، بشكل جماعي، نتعلم أن النساء موجودات من أجل المتعة البصرية للرجال؛ ولكن نظرًا لأننا جميعًا ننظر إلى نفس الأشياء، نتعلم النساء أن نرى أنفسنا وبعضنا البعض بهذه الطريقة: كأمياء. تحدد رينيه إنجلن، أستاذة علم النفس في جامعة نورث وسترن، الجودة الدائمة لنظرة الذكور، وتشرح كيف يُنظر إلى الجسد الأنثوي على أنه شيء موجود فقط لإسعاد الآخرين. يجب أن تكون معنونة ونحيفة وشابة؛ يجب أن نضايق، نغازل، ونعرض أنفسنا. من المفارقات أن الرؤية تجعلنا عرضة للخطر صاغ النسويون في الولايات المتحدة مصطلح ثقافة الاغتصاب في السبعينيات لوصف مجتمع يتم فيه تطبيع العنف الجنسي ويتم إلقاء اللوم على الضحايا في التحرش والاعتداء الجنسي. تؤكد ثقافة الاغتصاب على «لا تتعرضي للاغتصاب» بدلاً من «لا تفتصب». تصف إميلي بوخوالد وباميليا فليتشر ومارثا روث، محرري كتاب «تحويل ثقافة الاغتصاب»، ثقافة الاغتصاب على النحو التالي:

نظام معتقد يشجع على اعتداءات الذكور ويدعم العنف ضد المرأة. إنه مجتمع يُنظر فيه إلى العنف على أنه مثير والجنس على أنه عنيف. في ثقافة الاغتصاب، تدرك النساء سلسلة متصلة من التهديد بالعنف الذي يتراوح من الملاحظات الجنسية إلى اللمس الجنسي إلى الاغتصاب نفسه.

تتضمن دورة الأخبار على مدار 24 ساعة تغطية كبيرة لهذه السلسلة المستمرة بحيث يبدو أن العنف ضد المرأة لا مفر منه. تذكرنا حركة #MeToo أنه على الرغم

من كل سنوات العمل الشاق وانتظار تغيير الأشياء، لا يزال من الممكن تعليق المرأة على سرير أو حشرها في إحدى الحفلات أو ملامستها بينما يقف الآخرون متفرجين. تستشعر النساء أنه حتى لو لم تكن الأخبار تتعلق بقصتنا على وجه التحديد، فقد تكون كذلك. تتغلغل ثقافة الخوف في نفسية الأنثى، مما يعقد قدرتنا على الحفاظ على سلامتنا وأطفالنا - مما يعرض للخطر عنصر الحماية الأساسي للأم.

## المواد الإباحية

يضيف الوصول السهل إلى المواد الإباحية صعوبة للآباء الذين يريدون حماية أطفالهم. تزدهر المواد الإباحية في ثقافة الاغتصاب، وهي متاحة الآن على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع على الأجهزة المحمولة. نتيجة لذلك، أصبح الأطفال يشاهدون المواد الإباحية أكثر من أي وقت مضى. وجد استطلاع بريطاني حديث أن 12 في المائة من الأطفال دون سن 12 يشاهدون المواد الإباحية بانتظام. في حين أن المواد الإباحية يمكن أن تكون وسيلة مفيدة للبالغين لاستكشاف الأجزاء المحرومين منها إضافةً إلى الأحلام الجنسية، عندما يجد الأطفال عن طريق الخطأ مواد إباحية، فقد يكون ذلك مرعباً. اخلط الخوف مع الإثارة فيصبح الدماغ مرتبكاً.

بينما يكافح المدافعون لحماية الأطفال من التأثير السلبي للمواد الإباحية، فإن جيلاً من الأطفال يكبرون ويكتسبون معرفةً بالجنس من خلال المواد الإباحية على الرغم من جهود أمهاتهم الوقائية. تعد المواد الإباحية كتربوية جنسية مشكلة لعدة أسباب، والتي تشمل على سبيل المثال لا الحصر سوء فهم عميق حول الجنس والقوة الجنسية والألفة العاطفية.









المتكرر. نتساءل كيف كان الحال بالنسبة إليها في الارتباط مع كل زوج أم سابق فقط لتركه، أو الانتظار خلف رجل جديد لجذب انتباه والدتها. إنها تريد من والدتها أن تفهم - لتحميمها وأطفالها من المزيد من الخسارة غير الضرورية - ولكن مناشداتها لا طائل من ورائها.

إن دور الأم كمصدر أمان يساء فهمه لدرجة أن التدخل المهني يتجاهل يأس تيرا. فشل المعالج في تحميل ديبرا المسؤولية، وفي النهاية، يتفوق إدمان ديبرا على الحب. تتجاهل طلب تيرا وتسمح لجون بعمل إيماءات مثيرة مع هدايا عيد الميلاد لأبناء عمومتهم الصغار. عند مشاهدة المشهد، نعلم أن هذه ليست المرة الأولى التي تغض فيها الطرف عن احتياجات ابنتها لتلبية احتياجاتها.

في بعض الأحيان، تعوض النساء عن كراهية النساء بالتصرف مثل من هم في السلطة - فهم يسيئون إلى شخص أكثر ضعفًا. في حالة ديرتي جون، يعد تجاهل ديبرا لطلب تيرا البسيط مثالاً على كيفية حدوث ذلك. تتجاهل ديبرا نداء ابنتها للحصول على الحماية. بدلاً من الاستماع والنظر في احتياجات ابنتها، تضع ديبرا رغباتها قبل رفاهاية ابنتها.

### الأخوات والجوع إلى الأمومة

عندما تكون الأم غير قادرة على حماية بناتها، لا يفقد الأشقاء أمان الأم فحسب، بل إن تكيفاتهم الشخصية تجعلهم أيضًا متنافسين على أي حب متاح. يكبر الأطفال غير المحميين وهم يحرسون أنفسهم ويقاقلون من أجل الاهتمام. نتيجة لذلك، عندما يحتاج الأشقاء إلى حليف، غالبًا ما ينتهي بهم الأمر مع عدو، أو على الأقل علاقة صعبة مليئة بالمنافسة والاستياء.

في حالة درتي جون نرى كيف تتكيف البنات، بدون حماية الأم، من خلال الاعتناء بأنفسهن بأفضل ما يمكن. يبذل كل من روني وتيرا جهودًا غير عادية للحفاظ على العلاقة مع والدتهما، كل منهما شرسة بطريقتها الخاصة. يستأجر روني محققًا لإنقاذها من جون، وتتوجه تيرا بلا كلل إلى ديبرا من أجل الراحة والتفاهم. بينما يكافح كل منهما من أجل حب الأم، تصبح علاقتهما مع بعضهما البعض ضعيفة.

لقد رأيت هذا النمط من توتر الأخوة مرارا وتكرارا في حالات الجوع إلى الأمومة. تصبح العديد من الأخوات خصوصا لأنهن يبقين على قيد الحياة كأم تتصرف مثل الأطفال. عندما يسعى الأشقاء للبقاء على قيد الحياة، فإنهم لا يلعبون. نادرا ما يرتاحون. يصبح المرء ذكوريا. يأخذ الأشقاء أدوازا مثل صانع السلام أو الممثل الكوميدي. في بعض الأحيان يختبئ الأطفال من الفوضى ويتراجعون وينطوون بهدوء على أنفسهم.

### الأمهات الضعيفات يصبحن بناتهن ضعيفات

من الناحية المثالية، تزرع حماية الأم مصدرا داخليا للأمن في الابنة. لكنها لا تعمل دائما بهذه الطريقة. قد تبدو قصة درتي جون متطرفة، لكنها ليست فريدة من نوعها. لقد ضحت أجيال من النساء برفاهية أطفالهن أثناء رعاية الشركاء الذكور.

نرى هذا بين ديبرا نيويل وبناتها. تعامل بناتها كديكورات، وتريدهن في التجمعات العائلية لكنها تغضب من احتياجاتهن اليومية الروتينية. على الرغم من أنها غير قادرة على رؤية أو احترام مشاعر بناتها، إلا أنها تشعر بأنها ضحية عندما لا يحترمونها مشاعرهم. في مقابلة، تقول ديبرا الواقعية، «اعتقدت أن [جون] كان يلاحقني من أجل أموال، لذلك لم أشعر أن أطفالتي يجب أن يكونوا في حالة خوف». تُظهر كلمات ديبرا تجاهلا متعمدا لأفكار بناتها ومشاعرهن. إنها عمياء عن الخطر الذي تضعهن فيه. على الرغم من أن اللاهوت اليهودي المسيحي يدعونا إلى «إكرام والدك وأمك»، في بعض الأحيان يكون من المستحيل - بل إنه من غير الحكمة - «إكرام والدتك».

### إحساس عصبي

تنقسم الأمهات اللواتي لا يحمين بناتهن إلى فئتين: الأم الضعيفة للغاية والأم التي تهدد. في هذا الفصل سوف نناقش النوع الأول: الأم الضعيفة. (سوف نلقي نظرة فاحصة على تأثير تهديد الأمهات في الفصل 8: جوع إلى الأمومة من الدرجة الثالثة.) عندما تعاني الأم من إصابات تتعلق التي لم يتم إصلاحها من تربيتها، فإن



قدرتها على تهدئة نفسها أو ابنتها تتعرض للخطر. قد يكون للأم الهشة عاطفياً تعابير وجه تخيف ابنتها أو نغمات صوتية يصعب الاستماع إليها. لا تستطيع الأم الضعيفة، التي تشعر بالضيق بسهولة، أن تتسامح معها عندما يكون لدى ابنتها مشاعر كبيرة، خاصة إذا كانت مشاعر سلبية. خوفاً من عدم وجود حل لها، قد تدفع الأم الضعيفة ابنتها بعيداً لتجنب الشعور بالعجز.

الإدراك العصبي، وهو مصطلح مأخوذ من نظرية تعدد الرؤوس لستيفن بورجيس، هو قدرة الدماغ على تمييز معنى مزاج وسلوكيات الآخرين والتقاط وفهم الإشارات البيئية. الأم القلقة التي تخاف بشكل روتيني قد تؤثر سلباً على الإدراك العصبي الذي ينمو لدى ابنتها والذي يرتبط مع ابنتها. تتطابق البنات أو تشارك في التنظيم مع أمهاتهن. بهذه الطريقة، يتم مشاركة القلق بين الأمهات والبنات.

من خلال آلاف الإيماءات الصغيرة بين الأم والرضيع، تتواصل الأمهات حول ما إذا كان العالم آمناً أم لا. يمكن أن يؤدي التكيف مع خوف الأم إلى إعاقة قدرة الابنة على اللعب والتعلم والشعور بالراحة في تكوين الصداقات. بسبب الشعور بالقلق، تفقد الوصول إلى حكمتها الداخلية وهدسها. في الحالات القصوى، قد تفقد الابنة القدرة على اكتشاف الخطر تماماً. ستفتقد الإشارات التي تشير إلى أن شخصاً ما أو شيئاً ما هو فكرة سيئة. عندما يتضرر الإدراك العصبي للأم، ينتهي الأمر أحياناً بالأمهات والبنات بتعرضهن للخطر - كما في حالة درتي جون، حيث تحارب تيري في النهاية جون من أجل حياتها وتزوج سيندي من رجل قتلها. يساعدنا الإدراك العصبي التالف على فهم كيف يمكن أن تحدث مأساة كهذه.

### الحماية المكتسبة

داخل كل امرأة بالغة لم يكن لديها حماية أمومة مبكرة توجد فتاة صغيرة خائفة. عادة ما يكون قلقها محشواً بقوة تحت طبقات من الدفاع. أنا أسمى هذا الدفاع حصل على الحماية. تتجلى الحماية المكتسبة بعدة طرق مختلفة. بعض الفتيات شرسات. لديهم حركات سريعة وأصوات قوية ومطالب متكررة. تنبه عروض الهيمنة الآخرين على التراجع والحذر. على الطرف الآخر من الطيف، تبدو بعض الفتيات

خاضعات أو مطيعات، وضعهن مضطرب أو غير مستقر. قد يعتمدون على الآخرين لاتخاذ القرارات نيابة عنهم.

إذا قابلت امرأة دفنت هذا النوع من الجوع تحت دفاعات شرسة، فقد لا تعرف أنها خائفة. خارجيًا، قد تبدو قوية. ولكن تحت قشرة مصنوعة بعناية، تنتظر أجزاء شخصيتها المجمدة الانتباه. جزء منها هو فتاة صغيرة خائفة تتوق إلى حماية الأم. جزء آخر هو مراهق غاضب كان عليه أن يكتشف الأشياء بنفسه. غير مدركة لهذه الأجزاء، قد تجد المرأة التي لم يكن لديها حماية أمومة مبكرة نفسها منجذبة إلى شخصيات السلطة القوية التي تتمتع بمكانة وثروة أو قد تعمل بلا كلل وبشراسة لبناء حصنها المالي. إنها تسعى للحصول على الحماية التي لم تكن تتمتع بها عندما كانت طفلة.

على الرغم من أن المرأة التي تحمل هذا النوع من الجوع يمكن أن تعتني بنفسها، فقد سئمت من القيام بذلك. تتوق إلى شخص ما ليتولى زمام الأمور ويعفيها من المسؤولية، شخصًا ما يسمح لها أن تكون الفتاة الصغيرة التي لم يكن عليها أن تكون أبدًا.

اعتادت النساء اللواتي يكبرن دون حماية الأم على مستويات عالية من الخوف والقلق. إذا كان هذا جزءًا من قصتك، فأنت تعيش مع مستويات عالية من التوتر والإدارة الذاتية لفترة طويلة. قد تنفذ قدرتك على التحمل. نظرًا لأن حماية الأم مفقودة، فقد تكيّفت في سن مبكرة جدًا، وقد لا يزال جزء منك بالخوف بعض الأحيان.

### المحبة ليست مثل الحماية

في كثير من الأحيان، يُطلق على الأطفال الذين يصعب تهدئتهم تسمية الأطفال «الصعبين»، ويحصل الأطفال الصغار المتعثرون على تسميات مضللة. يُنظر إلى الصغار الذين يبكون على أنهم متلاعبون أو معارضون عندما يتواصلون ببساطة بالطريقة الوحيدة التي يعرفونها. لوم الأطفال الصغار على المشاعر البدائية هو فرصة ضائعة للتوافق والتواصل.

لا يستطيع الأطفال الرضع والأطفال الصغار المعتمدين على العلاقات، أن يصنعوا شعورًا بالأمان بأنفسهم. تمامًا مثل الشجرة الهشة التي تحتاج إلى دعم إضافي عند غرسها لأول مرة في الأرض، يتم دعم الأطفال من قبل مقدم الرعاية الأساسي الخاص بهم. عندما لا يزدهر النبات في الحديقة، فإننا لا نلوم النبات. نحن نختبر التربة. نحن نراقب ضوء الشمس. نقوم بتعديل الماء. نعمل على تحسين البيئة حتى يزدهر النبات. لكن مع الأطفال، في بعض الأحيان يكون لدينا هذا التغيير - نتوقع أن يتكيف طفل جديد مع البيئة، حتى لو كان من الواضح أنه لا يعمل بشكل جيد فيها. بدلاً من الابتعاد أو الشعور بالاضطهاد، قد تسأل الأم المتناغمة نفسها، ما الذي يحتاجه طفلي؟ وتسعى جاهدة لتهدئة طفلها الصغير. تضع الأمهات الواقيات وواق من الشمس، ويفسفن الخضار، ويتصلن بالطبيب. وهذه هي المهام السهلة.

عندما نشعر بالخوف يتغير وعينا ويتغير صوتنا ونتوقف عن الابتسام. تصبح الحركات الدقيقة في وجوهنا ضيقة. يمكن أن يخيم الخوف على قدرة الأم على الانتباه إلى إشارات رضيعها أو أن يكون حاضرًا عندما يشعر طفلها بالخوف. تشرح سارة بيتون، مؤلفة كتاب «ذاتك الرنانة»، هذه الظاهرة قائلة: لأن الخوف يخرج الناس من الوجود ويقظهم، كما أنه يدفعهم بعيدًا عن القدرة على الانتباه إلى الفروق الدقيقة لما يحدث لشخص آخر.

### الحماية في السنوات الثلاث الأولى

أكثر المتنبئين دقة لطفل متصل بشكل آمن هو تقديم الرعاية الوقائية والحساسية خلال السنوات الثلاث الأولى.

استعدادًا للولادة، تحتاج النساء إلى الدعم والوعي لتحسين الاسترخاء وتجنب الضيق غير الضروري. في الأشهر الأولى من حياة المولود الجديد، تتأثر العمليات البيولوجية بشدة بالسلامة أو الافتقار إلى الأمان. في حوالي ستة أسابيع من الحمل، تربط المشيمة الأم بابنتها. عندما تشعر الأم بالخوف، ينتقل الكورتيزول المنطلق في مجرى دمها إلى طفلها دون ترشيح. بهذه الطريقة، قد يحدث القلق أولاً في الرحم. إذا كنت تقرأ هذه الجملة بشعور بنوع من الانبهار، فربما يكون القلق الذي ظل معك

لفترة طويلة له معنى جديد.

لم تتكيف أجسام وأدمغة الأطفال حديثي الولادة مع ترتيبات الأبوة الحديثة نسبياً التي تفصل الأطفال عن أمهاتهم ليوم عمل طويل، أو إجازة، أو نوم لمدة عشر ساعات، أو حتى حالة طبية طارئة. كان مثل هذا الانفصال لم يسمع به أسلافنا، الذين عاشوا بالقرب من الأرض. وإذا كنت قد ولدت وترعرعت في وقت شجع فيه الخبراء أسلوب البكاء، فمن الآمن أن نقول إنك تكيفت مع الخوف في وقت مبكر جداً.

في فصل التغذية، تحدثنا عن مدى خطورة انفصال الأم عن الرضيع لنجاح التعلق. يجدر التكرار مرة أخرى في هذا الفصل. الانفصال مخيف للرضع وصعب على الأمهات لسبب: البقاء على قيد الحياة. تعرف الأم التي يجب أن تترك طفلها الصغير على مستوى ما أن هذا قد يؤثر سلباً على طفلها، لذلك قد تواجه صعوبة في التركيز أو العمل أو الاستمتاع بالوقت بعيداً.

تكتب الدكتورة كوميسار: «التعلق الآمن يجعل الانفصال أقل إيلاقاً للأطفال، ولكن الانفصال يسبب ألماً للطفل حتى عندما يكون لهذا الطفل أم حاضرة عاطفياً». متصلة بشكل آمن.

تشير الدراسات إلى أن الأطفال دون سن الثالثة الموجودين في دور الرعاية النهارية لديهم مستويات أعلى من الكورتيزول في لعابهم مقارنة بالأطفال في المنزل مع رعاية مألوفة. يرتبط بتأخر النمو وعدم نضج الأدمغة في أربعة أنواع من الثدييات (الأبقار والأغنام والجرذان والقروود). ارتبطت المستويات المرتفعة من الكورتيزول بتغيرات الدماغ التي تؤدي إلى زيادة استجابة التوتر المستمر. بينما يستفيد الصغار من التنشئة الاجتماعية في الرعاية النهارية ومرحلة ما قبل المدرسة، فإنهم ليسوا مجهزين نفسياً أو عاطفياً للتفاعل مع الأقران قبل أن يبلغوا من العمر عامين. يصبح اللعب بين الأقران أكثر سلاسة عند تلبية احتياجات التعلق المبكرة. يجب أن يسبق الارتباط التنشئة الاجتماعية، وليس العكس.

بصفتي أماً وطبيبة، لست مندهشة من النتائج التي توصل إليها كوميسار حول



اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه ومشاكل سلوكية أخرى: «لقد رأيت المجتمع يقلل بشكل متزايد من قيمة الأمومة أثناء إضفاء الطابع المثالي على العمل. في الوقت نفسه، رأيت وباء من الأطفال المضطربين الذين تم تشخيصهم وعلاجهم في وقت مبكر مع اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه والعدوان المبكر والاضطرابات السلوكية والاجتماعية الأخرى. يقول الكثير من الناس أن هاتين الظاهرتين غير مرتبطتين على الإطلاق. أعتقد أنهم مرتبطون».

يعتمد الصغار على علاقتهم بأهمهم لتهدئة القلق والتوتر المصاحب للتجارب الجديدة. أمن هذه العلاقة هو أساس الارتباط والشعور بالأمان. يحدث التعلق الآمن تدريجيًا مع نمو الثقة فيما يتعلق بالرعاية الدافئة التي يمكن التنبؤ بها. إذا لم يكن لديك شعور بالأمان أثناء نشأتك، فقد يظل قلق الانفصال الواضح لدى الصغار معك. قد تشعر بعدم ارتياح عميق عندما تكون بمفردك أو عندما يغادر شخص ما.

يجادل الكثيرون بأن تشجيع الأمهات والرضع على البقاء على اتصال وثيق خلال الأيام الألف الأولى هو إلى حد ما مناهض للنسوية. لكن هذا لا يمكن أن يكون أبعد عن الحقيقة. تتعلق الحركة النسوية بتوسيع الخيارات أمام النساء. وجود المزيد من الخيارات يأتي بمزيد من المسؤولية.

الاختيارات التي نتخذها لها مكافآت وعواقب. نتخذ قرارات أفضل عندما تكون لدينا معلومات شاملة. قد تتخذ العديد من النساء اختيارات مختلفة بشأن الأمومة إذا كان خبراء رعاية الرضع والسلطات يقدمون معلومات شاملة ويدعمون غرائز الأمهات. ربما إذا عززت السياسات الارتباط الآمن من خلال السماح بإجازة أبوية أطول، فإن أهمية اللحظات والأشهر الأولى ستحظى باحترام عالمي.

في السنوات الثلاث الأولى، يعتبر تشجيع التبعية استئمازا عاطفيًا في الاستقلال والصحة في المستقبل. ولكن عندما تفوت الأمهات هذه الفرصة في وقت مبكر، يجد الكثيرون أنفسهم في حيرة من أمرهم عندما يصبح طفلهم البالغ من العمر عامين الممثل سابقًا غاضبًا ومنسحبًا. الأطفال الصغار الذين يتعلمون الاعتماد على أنفسهم للراحة والأمان يصبحون مراهقين خاضعين للحراسة يصعب الوصول إليهم.

الدكتور جوردون نيوفيلد، طبيب نفسي إكلينيكي مقيم في فانكوفر ومؤلف مشارك لكتاب تمسك بطفلك، يشجع النساء على الوصول إلى «ألفا» الداخلية عندما يصبحن أمهات. يصف الأم ألفا بأنها امرأة من يعرف قوتها وأولويتها في عالم طفلها. تدعي أم ألفا مكانها كحامية لطفلها.

يؤكد نيوفيلد أنه يمكن لأي شخص تقديم هذه الرعاية الشرسة لأن الأطفال الضعفاء مقنعون للغاية ويثيرون رغبتنا في حمايتهم. في حين أن هذه نقطة مثيرة للاهتمام، إلا أنها تبالغ في تبسيط قضية معقدة. قد تتدخل بعض الأمهات بسهولة في دور الأم الوقائي، ولكن في كثير من الأحيان، فإن الإرث المتوارث بين الأجيال من الشدائد والخوف والخضوع يشل الغرائز الوقائية للمرأة، ويتجاوز قدرتها الواعية على الحفاظ على سلامتها أو سلامة طفلها. إنها لا تتسبب في ضرر متعمد، لكن الإجهاد السام يضر بالدوائر العصبية لسلوكيات الأمهات. في الواقع، الأمهات اللواتي يعانين من اكتئاب ما بعد الولادة لديهن مستويات عالية جدًا من الكورتيزول استجابة لبكاء أطفالهن، وهو ما يشبه استجابة ما بعد الصدمة.

بعبارة أخرى، تبدو الحماية الطبيعية، ولكن بغض النظر عن مدى روعة وجاذبية الطفل، فإن العديد من النساء الخائفات لا يملكن ببساطة الموارد الداخلية للحماية. يعوض البعض التدابير الوقائية الزائدة، في حين أن البعض الآخر يفتقر إلى الحماية. في كلتا الحالتين، من دون حماية صحية للأم، قد تكبر الابنة وتفتقد الإحساس بالأمان.

## أومائر

لحماية الأطفال الضعفاء في السنوات الثلاث الأولى، قد تحتاج الأمهات إلى الاعتماد على مقدمي الرعاية المعروفين باسم أومائر. قد يكون اللام مرتبًا بيولوجيًا أم لا، ولكن يتم استثماره عاطفيًا في رفاية الطفل. يمكن أن يكون الآباء والأجداد والأخوات والعمات والمربيات جميعًا. من الناحية التاريخية، ساعدت أومائر الأم البيولوجية ليس لأنها كانت بعيدة، ولكن لأنهم استثمروا في رفايتها

## ورفاها وطفل رضيعها.

في عالمنا الحديث سريع الخطى، قد لا يكون الأم أحد أفراد العائلة. قد تكون هي أو هي مربية. لكي تتولى الأم بنجاح مهام الأمومة، فإنها تكسب مكانًا في الأسرة.

إذا كان الأم يقضي وقتًا أطول مع الطفل الصغير أكثر من الأم، فقد ينتقل دور الأم إلى أشكال تتعلق الأمن داخل التفاعلات اليومية مع مقدم الرعاية الأساسي أو الأم أو الأم. بطبيعة الحال، قد تشعر الأم بمشاعر الحزن لأنها تسلم طفلها لمقدم رعاية بديل، لكن الخسارة تخدم صحة ورفاهية طفلها الصغير، الذي يستحق قاعدة آمنة. وبهذه الطريقة، تكون تضحية الأم وقائية.

هذا صحيح بشكل خاص عندما يكون العمل خارج المنزل أمرًا ضروريًا. تظهر بعض الدراسات أن الضغوط المالية يمكن أن تؤثر سلبيًا على الأمومة، لذلك عندما تعمل الأم على تخفيف الأعباء المالية، يمكن أن تؤثر النتيجة الإجمالية بشكل إيجابي على أطفالها - خاصةً بدعم من أم موثوقة. ومع ذلك، يوضح كوميسار أن أطفال «أسر الطبقة المتوسطة والطبقة المتوسطة العليا التي يعمل بها والدين يعملان بشكل أقل من حيث صحتهم العقلية عندما يعمل كلا الوالدين... إنهم يشعرون بانفصال والديهم ويفسرونه على أنه نوع من الرفض».

إذا لم يكن خيار الأم خيارًا وكان يجب على الأم الاعتماد على الرعاية النهارية عندما تكون خارج المنزل لفترات طويلة من الوقت، فقد تحتاج إلى قضاء المزيد من الوقت في تسوية حالة الطفل أو الطفل القلق الذي فقدها طوال اليوم. تساعد الأمهات الواقيات أطفالهن الصغار في القلق بشأن الانفصال عن طريق تعويض التأزر المفقود بطرق مغذية. يساعد إبعاد الهواتف واللعب بشكل صحيح عند العودة إلى المنزل على إعادة الاتصال والثقة بعد ساعات من الانفصال.

يعد النوم المشترك أحد أقوى التدابير الوقائية لمواجهة ساعات طويلة. يعزز القرب الجسدي في الليل الترابط الحسي، مما يسمح لساعات النوم لتقوية جهاز المناعة غير الناضج للطفل وتطوير الصحة العصبية. أدرك أن النوم ليلاً هو موضوع مثير للجدل، وهو أمر مؤسف. لا ينبغي أن يكون وقت النوم مرهقًا للصغار. مثل

أوقات الوجبات، إنها فرصة للتواصل والدفع والأمان. تعمل مشاركة ساعات الليل على تقوية عملية التعلق وتخدم الطفل الصغير أثناء نضجه. وبهذه الطريقة، فإن مساحة النوم المشتركة هي حماية للأم.

### حماية الفتيات في طور النمو

مع نمو الفتيات الصغيرات، تزداد احتياجاتهن إلى الحماية الخارجية أيضًا. تمامًا مثل البالغين، تعمل الفتيات بشكل أفضل في العمل أو اللعب عندما يساند أحدهم ظهره. تحتاج الفتيات إلى ملاذ آمن للعودة إليه بعد يوم في المدرسة أو قضاء بعض الوقت مع الأصدقاء - مكان يمكن أن يرتكبن فيه الأخطاء دون عقاب، ويتعلمن الحدود دون خوف، والاسترخاء من الضغوط الخارجية للنمو. تعمل البنات بشكل أفضل عندما تخلق الأمهات بيئة آمنة ذات حدود مناسبة للعمر. مع حماية الأم، يمكن للفتيات تحمل مجموعة متنوعة من الضغوط التي تأتي في طريقهن.

تتطلب وظيفة الأم كحامية قوى خارقة حيث تكبر ابنتها وتنتقل إلى الثقافة السائدة. يبدو أن العالم مصمم على سرقة براءتها. الرسائل الجنسية التي تستغلها وتعرض عليها تغرق وسائل الإعلام وتدخل إلى خصوصية منازلنا. في عام 1994، أخذ كتاب ماري بيفر إحياء أوفيليا العالم من خلال العاصفة، حيث أطلع الآباء على المخاطر التي تواجه بناتهم. بعد أكثر من عقدين من الزمن، لا يزال المؤلفون الجدد يكتبون نفس الأشياء عن الفتيات والتوتر. على الرغم من جهودنا لتمكين الفتيات ومساعدتهن على الإبحار في عالمننا، لم يتغير الكثير. في كتاب «تحت الضغط»، ألقت ليزا دامور نظرة فاحصة على العدد المتزايد من الفتيات اللواتي يعانين من مشاكل القلق والمزاج. قفز عدد الفتيات اللواتي يشعرن «بالتوتر أو القلق أو الخوف» بنسبة 55 بالمائة من 2009 إلى 2014، وارتفعت نسبة الفتيات اللاتي يعانين من الاكتئاب من 13 بالمائة إلى 17 بالمائة. وفقًا لبحث الدامور، هذه الزيادة ليست لأننا أفضل مما كنا عليه في اكتشاف هذه المشكلات - ذلك لأننا نرى شيئًا جديدًا. أضاف العالم الرقمي ضغوطًا وقلقًا جديدًا للفتيات وأمتهن.

عندما تفتقر الفتيات إلى حماية الأم، يصبح تكيفهن مع الخوف أكثر وضوحًا



عندما يصلن إلى سن المدرسة. يخلق الخوف المستمر أعراض الإجهاد الرضحي. جيمي هوارد، أخصائي علم النفس السريري في مركز اضطرابات القلق في معهد عقل الطفل في مدينة نيويورك، يشجع المعلمين على البحث عن علامات الصدمة لدى طلابهم. وتقول: الأطفال الذين قد يبدو أنهم مصابون باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه لأنهم فضاء حقًا قد يتشتت انتباههم بسبب الصدمة التي حدثت. ومن ثم قد يبدو الأطفال الذين يتجنبون أشياء معينة أو الذين لديهم رد فعل مفاجئ مبالغ فيه معارضة. فرط النشاط أو الانضغاط هو ببساطة طريقة لتنظيم الدماغ الخائف. قد تبدو علامات فقدان حماية الأم كما يلي:

• صعوبات التعلم أو مشاكل التركيز

• الانفصال

• القلق والحاجة المفرطة إلى الإرضاء

• الكمالية

• مشاكل التنسيق والوضع المخترق

• رشقات نارية من الغضب أو الدموع

• آلام المعدة، مشاكل في الجهاز الهضمي، والصداع

إن الدماغ والجسم المعتادين على الضيق يتم تحفيزهما بسهولة أكبر من خلال الأشياء التي تحدث أثناء أو بعد يوم طويل في المدرسة. النوبات العاطفية شائعة لجميع الأطفال الذين يحاولون تنظيم نمو أجهزتهم العصبية، ولكن بالنسبة إلى الطفل الذي يعاني بالفعل من الإجهاد، يمكن أن يتصاعد التعب أو الجوع بسرعة إلى الغضب أو اليأس. يسمي الباحثون هذه الظاهرة بالتأجيل. يشرح كيندلغ كيف يمكن لطفل أو بالغ أن يبدو بخير في دقيقة واحدة وغاضبًا أو خائفًا في اليوم التالي. إنها حساسة للغاية لأن نظامها العصبي في حالة تأهب.

مع اقتراب الفتيات الصغيرات من سن المراهقة، قد تتحول تكييفات الشخصية إلى

اضطرابات مزاجية تشمل مشاكل الأكل وصعوبة النوم والحيز المؤلم.

## الأهواء والحماية

عندما يتم وضع البنات اللاتي ما زلن فتيات صغيرات في وضع يسمح لهن برعاية أشقائهن، فإنهن يجدن أنفسهن وجهاً لوجه مع مسؤوليات الكبار التي لا يستعدن لها ولم يخترنها. عندما كانت جانيت طفلة صغيرة، كانت والدتها مريضة للغاية. كانت مهمة جانيت أن تعتني بأخيها الأكبر ووالدها. كانت في السادسة من عمرها فقط عندما تعلمت ترتيب الأسرة وإعداد وجبات الطعام (في الغالب شطائر التونة) وتنظيف المنزل. كشخص بالغ، تكره جانيت الطبخ ولا تستطيع تحمل رائحة التونة. نادراً ما تغادر منزلها. قد تبدو قصة جانيت متطرفة، ولكن ليس من غير المألوف أن تستخدم الأم ابنتها كجليسة أطفال أو مدبرة منزل. في حين أن مساعدة الأسرة يمكن أن تخلق شعوراً بالانتماء للابنة، عندما تكون الوظيفة كثيرة جداً وحيدة للغاية، تصبح الرعاية مخيفة. المسؤولية كبيرة جداً.

علاوة على ذلك، عندما يُثقل كاهل الطفل بالكثير من أعمال والدته، يُحرم إخوته من فرصة أن يصبحوا أشقاء. يصبح المرء راعياً، ويتحمل عبء المسؤولية، بينما يشعر الأشقاء الصغار بالسيطرة، والغيرة، أو الضحية. كانت موكلي روز الطفلة الوحيدة حتى طلق والداها وبدأت والدتها في مواعدة موسيقي رزق بطفل. كانت روز تبلغ من العمر تسع سنوات عندما وجدت نفسها مسؤولة عن أخت صغيرة. كانت والدتها مشتتة مع الأصدقاء الجدد والأحداث الليلية. تركت روز وحدها مع الطفل كميذاً. كانت روز غارقة في المسؤولية والليالي المنعزلة في المنزل بدون والدتها. «أحياناً كان الطفل يبكي ولا يبدو أن شيئاً يساعده. اتصلت بأمي، لكنها أخبرتني فقط أن أدها تبكي. كان الأمر فظيلاً جداً... الاستماع إلى هذا الطفل الصغير يبكي».

من المفهوم أن روز نشأت متعبة، وممتعضة، وقلقة لأنها لا تحب الأطفال أو الأطفال. لقد أخرجت تكوين أسرة، مقتنعة بأنها ستكون أماً رهيبية. بعد بضع سنوات من العلاج، غيرت رأيها. ساعدها شفاء أم إهمال الأمهات على استعادة شبابها الضائع واتخاذ قرار أكثر وعياً بشأن الأمومة.

## طيف الجوع إلى الأمومة

لا يجب أن تكون الشدائد التي يواجهها الأطفال شديدة لإحداث تغييرات فسيولوجية ونفسية عميقة يمكن أن تؤدي إلى الجوع إلى الأمومة. تعتبر شدة الجوع الأم فريدة لكل ابنة، وتعتمد شدة التكيف على درجة فقدان حماية الأم وتوافر البالغين الآمنين.

في فترة المراهقة والبلوغ، قد تبدو التكيفات مثل اكتئاب منخفض الدرجة أو قلق مزمن. مشاكل الانتباه وفرط النشاط والكمال هي أيضًا دليل على جوع الأم. وكذلك الحال بالنسبة للعادات التي تسبب الإدمان - فالإدمان هو شكل من أشكال التهذئة الذاتية ووسيلة حيلة لتجنب الألم.

إذا لم يكن لديك حماية كافية للأم، نأمل أن يصبح القلق والتوتر الذي تعيشين معه أكثر منطقية الآن. حماية نفسك لسنوات عديدة لها تأثير سلبي. يؤدي العيش مع الخوف والقلق إلى إضعاف جهاز المناعة لديك، مما يجعلك عرضة للأعراض الجسدية مثل الصداع النصفي أو آلام المفاصل أو اضطرابات الأمعاء أو متلازمة ما قبل الدورة الشهرية المؤلمة أو مشاكل المناعة الذاتية. قد تنجذب إلى الأشخاص الأقوياء الذين يتلاعبون وربما يكونون خطرين. قد يكون لديك إدمان أو إكراه.

يصعب معرفة بعض الأشياء حتى يصبح التغيير ممكنًا بالفعل. إن فهم كيفية ارتباط أعراضك بفقدان حماية الأم قد يقلل من شعورك بالخزي. يتدفق الشفاء بسهولة أكبر دون عبء الخجل الإضافي، وهذا هو السبب في أنك إذا كنت تعاني من الإدمان، فإن معالجة السلوكيات التي تسبب الإدمان هي خطوة قوية في الاتجاه الصحيح. يؤدي الإدمان دائمًا إلى الخجل، والعار يتعارض مع الأذى المشروع الذي يحتاج إلى رعايتك.

كثير منكم متعب. لقد كنت تحاول حماية نفسك لسنوات، وأنت مستنزف من العمل الكثير أو الشاق، من الإفراط في الأكل وقلة الأكل، أو من الحب بطرق مدمرة. قد يبدأ الإدمان كطريقة لإرضاء الأم والتكيف مع ضعفها. يبدأ سلوك الإدمان بأمل

بريء أنه إذا كان بإمكانني فعل الشيء الصحيح (قل الشيء الصحيح، كن الشيء الصحيح)، فإنها ستحميني وتحبني. يمكنني أن أهدأ. يقول الدكتور غابور ماتي: «في جوهر كل إدمان الفراغ القائم على الخوف المدقع». الإدمان هو محاولة لتنظيم الخوف واليأس - الخوف من أن تكون غير محبوب أو وحيد، الخوف الذي ينمو من دون إحساس أساسي بالأمان.

فيما يلي بعض الأمثلة الشائعة:

• إدمان الحب: كسب حب الأم دون وعي مع الشركاء الرومانسيين. قد يشمل إدمان الحب الرغبة الشديدة في اللمس الجسدي. في بعض الأحيان يمكن أن يؤدي هذا إلى الإدمان الجنسي.

• أنماط الأكل: كسب موافقة الأم من خلال النظر بطريقة معينة تتطلب تقييد الطعام. أحياناً يكون الإفراط في الأكل وسيلة لإظهار الغضب تجاه الأم المسيطرة.

• الإفراط في العمل: قد يكون الانشغال القهري قد حاز على موافقة الأم عندما كان طفلاً. كشخص بالغ، قد يمنحك الشعور بالأمان والتحكم الذي كنت تتوق إليه عندما كنت طفلاً.

• ممارسة الرياضة أكثر من اللازم: يعد العمل حتى نقطة الإصابة وعدم القدرة على الراحة علامة على الشعور بعدم الأمان.

هل أي من هذه الميول الإدمانية لها صدى بالنسبة إليك؟



## الفصل السابع

### التوجيهات

تراقب البنث والدتها بحثًا عن أدلة حول كيف تكون المرأة امرأة. تدرس أصدقاء والدتها وأسلوبها وسلوكياتها والعلاقات التي تربطها بالرجال. بهذه الطريقة الأم هي المرشدة. الأم التي تربي ابنتها ليست خارج أوقات العمل أبدًا. إنها تهتدي بالقدوة، وتعلم ابنتها أن تكون لطيفة وقوية، وأن تحب الآخرين دون أن تتخلى عن نفسها، وأن تعتني بجسدها الأنثوي. الأم التي تعرف كيف ترتاح وتعتني بنفسها تعلم ابنتها أنها مهمة وجديرة بالاهتمام.

### أمهات مضلات

قبل أن نناقش إرشادات الأمهات الصحية، من المهم أن نعترف بسنوات الضلال الضار التي مرت بها النساء حول الأمومة. اعتمادًا على العقد، تعلمت الأمهات أن التركيبة هي أفضل تغذية لأطفالهن وأن طريقة البكاء كانت هي الطريقة لتعليم الاستقلال. لقد تعلمت أجيال من الأمهات ذوات النوايا الحسنة تجاهل غرائزهن، والإذعان إلى «المرشدين» أثناء تنقلهم في المشاعر التي تأتي مع الأمومة. أن تصبح أمًا هو انتقال لا مثيل له، ومن المأساوي أن المجتمع الطبي وخبراء تنمية الطفل ليس لديهم معلومات حالية حول احتياجات التعلق المبكرة. لهذا السبب، تحتاج العديد من الأمهات إلى إرشادات أفضل لاتخاذ خيارات مهمة بشأن أطفالهن الرضع والأطفال الصغار.

في كثير من الأحيان، تسعى الأمهات إلى العلاج النفسي عندما تبدأ مشاكل بناتهن، وغالبًا ما يكون ذلك في حوالي سنوات المدرسة الإعدادية. خلال هذه الأوقات الصعبة، قد تترك الأمهات العمل أو يجربن طرقًا أخرى للانخراط مع بناتهن المراهقات اللاتي يعانين من أزمة. بطبيعة الحال، يريدون توجيه فتياتهم. مرارًا وتكرارًا، أسمع خيبة أملهم ومفاجأتهم عندما لا تسير الأمور على ما يرام. تعليقات مثل «إنها لا تستمع إلي» أو «إنها غاضبة مني على الدوام» يملأن غرفة العلاج وهن يتساءلن أين

## ذهبت فتياتهن! الصغيرات الجميلات.

لكي تكون إرشادات الأمهات فعالة، يجب أولاً أن يكون هناك رابط موثوق به. بالنسبة للفتيات اللواتي فاتهن الحصول على الرعاية أو الحماية المبكرة للأم، فإن الدور المهم لتوجيه الأم يتعرض للخطر. البنات اللواتي ينشأن منذ سن مبكرة على «امتصاص» مخاوف الانفصال أو الدفاع عن أنفسهن، كن يقمن بهذا بمفردهن لفترة طويلة. يواجه الكثيرون أوقاتاً عصيبة عندما ترغب الأم فجأة في المشاركة بشكل أكبر. الصراع أمر طبيعي في هذا السيناريو: الأم تريد المساعدة لكنها تشعر بعدم التقدير عندما لا تلقى جهودها استحساناً. تغضب الابنة عندما لا تستطيع والدتها أن ترى كم هي كبرت. قد تطالب الأمهات بالاحترام من خلال السلوكيات المحفزة للخوف أو السيطرة. هذه ليست إرشادات للأم. يعلم التحكم الامتثال. البنات الممتملات معرضات لخطر أن يصبحن ضعيفات بدون حدود صحية أو وعي ذاتي لأنهن تعلمن إرضاء أمهاتهن.

## انعكاس

كل ابنة مصممة لتعكس صورة والدتها، وتستوعب أفكارها وعواطفها وأحلامها. الاتصال بشخص حكيم وجيد يخلق إمكانيات لهم لتجربة أنفسهم بشكل جيد أيضاً. لكن بعض الأمهات لا يملكن أدوات الإرشاد المحب. عندما تتصرف الأم بطرق مزعجة (مثل إدارة علاقة ما، ومشاركة التفاصيل مع ابنتها)، فإن نفسية الابنة تعكس التجربة. مثل هذا الانعكاس يخلق الشعور بالذنب والعار الذي لا يخصها.

الخيانة الزوجية والكذب المصاحب بشكل عام يجعل الشخص يشعر بالذنب. ولكن ليس في حالة المالباز. لا تبدو أبداً مزعجة أو محرجة من سلوكياتها الجنسية أو اختياراتها الأبوية. إنها لا تظهر أي ندم على سرقة ابنتها من الجامعة. كما أنها لا تعتذر عن إقحام أدريان في تستر كبير على علاقتها الغرامية.

عندما يتصرف الشخص بطرق وقحة، غالباً ما يرتبط الخزي الذي يتم التبرؤ منه بشخص آخر. تشرح ميشيل ميس، المؤسس والمدير الإكلينيكي لمركز الاسترداد العلائقي في ليسبورغ، فيرجينيا، هذه الديناميكية بشكل جميل: «عندما يتصرف

شخص ما بطريقة مسيئة أو انتهاكية، فإن العار الصحي الذي لا يرتبط به... يمتد إلى الطرف المتضرر (الشريك الذي تعرض للخيانة) والذي ينتهي بعد ذلك بحمل عار ما حدث». في الأوساط العلاجية نسمي هذه الظاهرة النفسية بالعار.

### حملت العار

لدى مالابار العديد من الضحايا الذين يمكن أن يحملوا عارها، لكن أدريان هي الأصغر والأكثر ضعفًا. الجريمة المركزية في هذه القصة لا تتعلق بالخيانة الزوجية بقدر ما تتعلق بسرقة طفولة الراوي. أدريان هو الشريك الحقيقي الذي تعرض للخيانة، أكثر بكثير من تشارلز زوج مالابار. نرى أدريان تكافح مع الشعور بالذنب والعار الذي يتملكها. في أي وقت كانت والدتي بعيدة - يُزعم أنها تنقذ جوليا ولكن في الواقع تقيم في غرفة فندق مع أفضل صديق لزوجها - كانت وظيفتي هي الاعتناء بتشارلز.

على الرغم من أن أدريان تصف رعاية زوج أمها بأنه «ليس بالأمر الصعب»، إلا أنه كان عبئًا عاطفيًا لم يكن يخصها. وضعها مالابار في مأزق نفسي مستحيل.

كان الجزء الصعب الوحيد في الاعتناء بتشارلز هو الكذب... في البداية، شعرت بالبساطة. لكن مع مرور الوقت... أصبح وزنا ثقيلًا. عندما تكذب على شخص تحبه - وأنا أحب تشارلز بالفعل - ناهيك عندما تكذب كثيرًا بحيث تبدو الكذبة أكثر صدقًا من الحقيقة الفعلية، فإنك تفقد الشيء الوحيد المهم: إمكانية الاتصال الحقيقي. فقدت القدرة على التواصل مع تشارلز في اليوم الذي سقطت فيه الكذبة الأولى من شفتي. مع مرور الوقت، بدأت أفقدها مع نفسي أيضًا.

### تدريب الأنوثة وتوجيه الأمهات

لا تحظى توجيهات الأمهات إلا بالقليل من الاحترام الثقافي، لذلك يتم الخلط بين العديد من الأمهات ذوات النوايا الحسنة حول نموذج القوة الأنثوية لبناتهن.

لا يؤثر تدريب الأنوثة أو تعليم الفتاة على العمل الذي تقوم به النساء فحسب، بل يؤثر أيضًا على الطريقة التي يُفترض أن تتصرف بها المرأة في العلاقة مع الرجل.

يعلم قانون الفتاة النساء على الخدمة والإغواء والخضوع للرجال أثناء التنافس مع بعضهن البعض لجذب انتباه الذكور. تحاول الأمهات اللواتي لديهن وعي بهذه الرسائل الثقافية تقليل تأثير رمز الفتاة على بناتهن. من خلال مراقبة وسائل الإعلام، ومشاركة العمالة المنزلية مع شركائهم وأبنائهم، والاحتفال بإنجازات الابنة وموآهبها، تبذل الأمهات الحكيمات قصارى جهدهن للتخفيف من تدريب الأنوثة الضار. لكن أجيالاً من وراثته الأمهات قد تمرر قانون الفتاة بين الأمهات والبنات على الرغم من الجهود المدهشة، مما يؤدي بهدوء إلى إصابة التوجيهات التي تقدمها النساء. تظهر إرشادات الأمهات المخترقة بطرق لا تعد ولا تحصى، بما في ذلك:

• التنافس مع البنات على اهتمام الشريك

• حمل ثقل الواجبات المنزلية بامتعاض

• إظهار الأفضلية للأبناء على البنات

• الهروب من الواقع بسلوكيات إدمانية وسرية

من المفهوم أن الأمهات قد يحزنن بهدوء على فقدان شبابهن وجمالهن عندما يشاهدن بناتهن يصبحن شابات. لكن البنات يفقدن مرشدًا جديرًا بالثقة عندما تسيء الأمهات إدارة طقوس العبور هذه ويسرقن الفرحة من فتياتهن المتفتحات من خلال التنافس معهن. في هذه العملية، تقوم الأمهات أحيانًا بتعليم بناتهن أنه لا يمكن الوثوق بالمرأة.

### التأثير الثقافي بوصفه مرشدًا

من دون توجيه صحي من الأم، تكون البنات تحت رحمة التأثيرات الثقافية التي تبني الأنوثة. كونك أنثى فأنت كائن بشري، ولكن «الأنوثة» هي ابتكار اجتماعي وثقافي يقوم على عوامل نظامية متعددة. لأجيال، تعلمت النساء أن القيمة تأتي من كونها لطيفة وجذابة. وبينما تتوسع خيارات التعليم والعمل، فإن مظاهر الغضب في مكان العمل محجوزة للرجال. وسائل الإعلام هي جزء من تدريب الأنوثة حيث تستخدم «النظرة الذكورية» جسد الأنثى للتسويق والترفيه. تقوم ماريسا كوربل



بعمل رائع تشرح كيف تتأثر النساء بتدريب الأئمة كما يلي:

من ناحية، [كانت الثقافة تخبرني] كان لدي وكالة واستقلالية ومسؤولية عن جسدي وخياراتي وحياتي. ومن ناحية أخرى، [كانت الثقافة الأكبر تعلمني] لم أكن أعرف حقًا ما هو الأفضل بالنسبة إلي. لا يمكن الوثوق بي لأقول ما هي الأشياء. عرفت والدتي بشكل أفضل. أبي، أساتذتي. شيخاتي بشكل عام.

تؤثر البرمجة الثقافية على الأمهات والبنات، مما يعقد توجيه الأمهات عندما يتعلق الأمر بالجنس. كبديل لأمننا، نشكل بوصلة داخلية توجه رغباتنا ومشاعرنا تجاه أجسادنا من خلال مشاهدتها. يشعر الكثير منا بالارتباك بينما يتطور جسمنا ونشعر أولاً بالرغبة الجنسية. عالقون في رابط مزدوج جنسي واجتماعي يطلب منا أن نكون صالحين (قديسين ونقيين ومضحيين) وسينين (مثيرون ومثيرون ومغرون) في نفس الوقت، لسنا متأكدين من كيفية التعامل مع المشاعر المثيرة في وضع صحي. طريقة. عندما لا تتصالح أمننا مع هذه الرابطة المزدوجة، فنحن بمفردنا لأننا نسعى إلى العثور على أدلة أخرى.

## آباء وبنات

عندما يتعلق الأمر بالإرشاد، تستفيد البنات في حالة مشاركة آباؤهن. تظهر الأبحاث أن الآباء الذين يقدرّون العلاقات هم أكثر عرضة لتعلق الأطفال بشكل آمن. تتمثل الوظيفة الأساسية للأب في حماية الأم ودعمها حتى تتمكن من بناء قاعدة لابنتها في الأشهر والسنوات الأولى. ولكن بمجرد أن تصبح هذه القاعدة آمنة، يحصل الآباء على مزيد من الوقت. يوضح البحث كيف يبدو أن حساسية الأب تجاه اللعب جزء مهم من عملية التعلق بطفله بنفس الطريقة التي تتسم بها حساسية رعاية الأم. اللعب هو لغة الحب والإرشاد الأبوي.

إن التوجيه الأبوي في شكل مدح، وحدود مفيدة، ووقت مشترك يزيد من ثقة الابنة. تشير الدراسات إلى أنه إذا كان الأب يستمتع بابنته ويشجع قوتها الطبيعية، فقد يكون أكثر ميلاً لرؤية نفسها على أنها قادرة. تشير الأبحاث إلى أن البنات اللواتي ينخرط آباؤهن في الواجبات المنزلية ويشجعون بناتهم على الالتحاق بدورات صعبة

لديهم مستويات أعلى من التواصل الاجتماعي، ومستوى أعلى من الأداء المدرسي، ومشاكل سلوكية أقل. ومن المثير للاهتمام أن بنات الآباء مثل هؤلاء من المرجح أن يحصلن على وظائف ذات رواتب عالية كباقيات.

لسوء الحظ، يتنافس الآباء المضللون أحيانًا على حب ابنتهم وتفانيها. إنهم يفتقدون الحقيقة المهمة: كل والد ضروري وله هدف فريد. لا يمكن أن يكون كلاهما «المفضل» طوال الوقت. من المفيد عندما يتناوب الوالدان دور المرشد الأساسي. تحب البنات والديهن أو مقدمي الرعاية دون قيد أو شرط ويرغبن في أن يشعرن بالسعادة. ولكن عندما يكون الوالدان غير متأكدين من هدفهما ويتطلعان إلى الابنة لاختيار أحدهما على الآخر، فهذا غير عادل. إذا وضعك والداك في وضع يسمح لك بالاختيار بين الجانبين، فمن المحتمل جدًا أنك تعيش في حزن مؤلم بسبب وضعك في وسط مخاوفهم. جزء من شفاءك هو التخلي عن هذا العبء العاطفي الذي لم يكن عليك تحمله أبدًا.

### التوجيه الجنسي الأبوي

تتعلم البنات عن الجنس من كلا الوالدين. أثناء نشأتها، تراقب الابنة كيف يعامل والدها والدتها لتعلم كيف يتصرف الرجال مع النساء. عندما يأخذ الأب وقتًا بعيدًا عن هواياته ويعمل لقضاء الوقت مع والدته، تلاحظ الابنة أن الأم هي أولوية بالنسبة إليه. عندما تستمتع الأم والأب ببعضهما البعض ويلعبان معًا ويظهران المودة مع بعضهما البعض، يكون لدى الابنة حاجز قوي من الدروس الثقافية السائدة خارج المنزل.

لكن الآباء نتاج ثقافتنا والأيدولوجية التي تتغلغل في المشهد الجنسي لدينا، كما ناقشنا في الفصل الخامس. على هذا النحو، ليس من غير المألوف أن ترى البنات آباءهن يحكمون ويعلقون على الطريقة التي تبدو بها المرأة. يمكن للآباء غير المدركين لتأثيرهم ومسؤوليتهم عن التوجيه الجنسي استحضار «حديث غرفة خلع الملابس» إلى مائدة العشاء أو مغازلة نادلات في مطعم. تتعلم الفتيات من هؤلاء الآباء أن القوة الأنثوية تأتي مع جاذبية جنسية، وأن كونك مثيرًا يحظى بالاهتمام.

العلامات الصريحة للمعايير المزدوجة الجنسية مثل هذه تعلم الابنة كيف تتصرف، مما يديم الرسائل الجنسية للثقافة السائدة.

يبدو توجيه الفتيات نحو الحياة الجنسية الصحية مهمة مستحيلة في عالم تتوفر فيه المواد الإباحية بسهولة وخصوصية - ولا يُنظر إليه بالضرورة على أنه مشكلة. شاركيني إحدى الزملاء مؤخرًا كيف صرخ موكها، «لقد كنت أشاهد المواد الإباحية منذ أن كان عمري اثنا عشر عامًا...»

ربما ترغب والدتك في أن تفوق عليها وتبلغ شيئًا أفضل. كان عليك أن تكون مذهلاً حتى تشعر بتحسّن حيال نفسها. لم يكن لديها سوى القليل من الصبر على أخطائك الطبيعية، لأن سلوكك يعكس قدرتها على الأمومة. كانت حياتها غير الحية لك لتحقيقها.

إذا كنت تتعامل مع إرشاد أمك السيئ، فغالبًا ما تشعر بالقلق، لأن سلوكك وإنجازتك لا تعكس رغباتك الحقيقية. ربما تبدو حياتك وكأنها منشئ السيرة الذاتية لوالدتك بدلاً من رحلتك الخاصة. يمكن أن تؤدي الحياة بدون توجيه الأمهات إلى بعض الخصائص التالية:

- الاهتمام المفرط بالعلاقات
- انعدام الأمن العميق
- صعوبة اتخاذ القرارات التي تعكس رغباتك
- الشعور بالذنب المزمّن والاعتقاد بأنك لا تكفي أبدًا (لأمك)
- مقارنة نفسك باستمرار بالفتيات والنساء الأخريات
- عدم الرضا عن صورة جسدك ومظهرك
- الولاء للأشخاص المسيئين، عادةً والدتك أو لأشخاص مثلها
- الانغماس المفرط مع أطفالك، مع التخلي الدوري عن رعاية والدتك بدلاً من ذلك

من دون إرشادات صحية للأم، من الصعب أن تدمج تماها وتعرف قيمتك وقيمتك. تكتب الدكتورة كريستيان نورثروب، «ثقافتنا تعطي الفتيات رسالة [كاذبة] مفادها أن أجسادهن وحياتهن وأنثوتهن تتطلب اعتذارًا». وهذا يجعل الانتماء تحديًا.

أكثر من أي شيء آخر، نريد أن ننتمي وندمج بين النساء الأخريات. لكن على طول الطريق، قد نكتشف أن الانتماء يعني إخفاء قوتنا. في ثقافة تقلل من قيمة الصفات مثل التعاطف والتعاون والتواصل، يمكن أن يبدو امتلاك سماتنا الخاصة بأنه عبء.

### إيجاد التوجيه

- ما هو الجيد في كونك امرأة؟
  - ما هي الصعوبة في كونك امرأة؟
  - متى دافعت امرأة أخرى عني؟ ما هو شعورك حينها؟
  - متى كانت آخر مرة دافعت فيها عن امرأة أخرى أو دعمتها؟
  - ما هي المرأة التي تحبينها بصدق؟
  - هل أعجبت بأمك؟
  - هل كانت والدتك لديها صداقات مع نساء أخريات؟ هل كانت علاقات سعيدة؟
  - هل هناك امرأة تحبينها وتثقين بها في حياتك؟
- بناءً على إجابات الأسئلة أعلاه، يمكنك تحديد المكان الذي تحتاجين فيه إلى التوجيه. التوجيه يتطلب قدوة. من في حياتك يبدو أنه حل المشكلة التي تواجهها؟ كيف تعامل صديقاتها؟ هل تحبها نساء أخريات؟



## الفصل الثامن الدرجة الثالثة من الجوع إلى الأمومة

بعد بضع سنوات من العمل عن كثب مع النساء اللواتي يعانين من الجوع إلى الأمومة، تعرفت على مجموعة متنوعة من المصابين بهذا المرض. ولئن كان الجوع إلى الأمومة أمرا مزعجا للجميع على مستوى العالم، فإن بعض أشكال الجوع إلى الأمومة أسوأ من غيرها. تحذير: يكشف هذا الفصل ما يحدث عندما تتعرض البنات لقسوة الأمهات. إذا لم تكن هذه قصتك، فقد ترغبين في تخطي هذا القسم. إذا كنت على قيد الحياة من أم مسيئة، فهذا الفصل مناسب لك. ستثبت صحة بأسك، ولكن سيكون من الصعب قراءتها أيضًا. يمكن أن يكون الشفاء - التحديد والفهم والتذكر - مؤلما مثل الإساءة الأصلية.

### جودي وإديث

ظهرت الأم الجوع من الدرجة الثالثة على الشاشة الكبيرة في عرضين حائزين على جوائز لامرأة أيقونية جلبت أغنية إلى قلوبنا: رينيه زيلويغر في دور جودي جارلاند في جودي الحائزة على جائزة الأوسكار لعام 2019 وماريون كوتيار في دور إديث بياف في عام 2007 في لوس أنجلوس. في إن روز يصور كلا الفيلمين المذهلين بشكل واضح فتاتين عانتا من قسوة الأم والتخلي عنهما في أول 24 شهرًا من الحياة. وُلدت لنساء لم يردنهن، ولم يكن بإمكانهن الاعتناء بهن، عانى كل منهن بشدة أثناء شق طريقهن في الحياة. بشكل مأساوي، وبتشابه غريب، ماتت كليهما في سن صغيرة جدًا.

جودي جارلاند، المحبوبة دوروثي في ساحر أوز، توفيت عن عمر يناهز 47 عامًا بسبب مضاعفات متعلقة بالكحول والمخدرات. إديث بياف، التي يشار إليها أحيانًا باسم جودي جارلاند الفرنسية، توفيت أيضًا عن عمر يناهز 47 عامًا بسبب مضاعفات الكبد المتعلقة بالمخدرات والكحول. في حياتهما القصيرة والمضطربة،

كافحت كلتا المرأتين بشكل لا يقاس حيث تزوجت وطلقت عدة مرات، وكسبت وخسرت المال، وتصدت لمشاكل صحية، بما في ذلك الإدمان.

في سن الحادية عشرة، غنت جوذي جارلاند مثل امرأة ثلاث مرات من عمرها، بقلب مكسور. إيديث بياف، المحبوبة من قبل الشعب الفرنسي، كان لها أيضًا صوت ناضج مؤلم عندما كانت طفلة. عندما كانت تغني في الشوارع في سن السابعة، استحوذت على قلوب المارة.

كان والدا جوذي فنانيين فودفيل ولديهما بالفعل ابنتان ولا يريدان طفلًا آخر. عندما اكتشفوا حملًا جديدًا، بحثوا عن شخص ما لإجراء عملية إجهاض دون جدوى. دخلت جوذي في عالم بارد قاس، خالي من الرعاية والحماية. كانت تتدرب وتؤدي مع أخواتها في سن الثالثة، وفي وقت مبكر من سن العاشرة، كانت والدتها تمدّها بحبوب الحمية أثناء النهار والمهدئات في الليل للحفاظ على امتثالها. شاركت جوذي قصة مؤثرة حول توجيه والدتها مع باربرا والترز.

مثل جوذي، ولدت إيديث لفنانة - مغنية شوارع - لم تكن مستعدة لأن تكون أمًا. عندما كانت طفلة، تُركت إيديث مع جدتها العجوز والفاشلة. كادت إيديث أن تموت من مضاعفات التهاب السحايا ومن الجوع. في النهاية، وجدها أحد الأقارب مغطاة بالقمل وأخذها للعيش مع جدتها لأبيها، التي كانت تدير بيتًا للدعارة. على الرغم من أنه ليس مكانًا نعتقد أنه مناسب لفتاة صغيرة، إلا أنها وجدت الراحة الأولى التي عرفتتها على الإطلاق. شابة تعمل في الدعارة أخذت إيديث تحت جناحها وأعطتها المودة والحنان. ولكن في سن السابعة، انتهى رباطها المحب الأول بشكل مفاجئ ومأساوي عندما جاء والدها واصطحبها بعيدًا.

في مقابلة، قالت جوذي جارلاند: «المرّة الوحيدة التي شعرت أنني مرغوب فيها عندما كنت طفلة كانت عندما كنت أمثل على خشبة المسرح» وأشارت إلى والدتها على أنها «ساحرة الغرب الشريرة الحقيقية». وبالمثل، إيديث بياف انغمرت بتعليقات الجمهور التي أعطتها إحساسًا بالانتماء. لقد شعرت بسعادة عندما اكتشفها صاحب ملهى ليلي وأخذها على خشبة المسرح. في سن 18، كانت حياتها المهنية قد بدأت

للتو، عندما حملت وأنجبت بنتًا. كررت حب والدتها، فقد تخلت بشكل روتيني عن ابنتها إلى المسرح، وتركت واجبات الأمومة.

بشكل مأساوي، ماتت ابنتها من التهاب السحايا.

وبالمثل، عانت جودي من الحمل المبكر. أجرت أول عملية إجهاض لها في سن التاسعة عشر وثانية قبل أن تنجب ابنتها الأولى في سن الثالثة والعشرين. في أولى محاولات الانتحار العديدة، قطعت جودي حلقها عندما كانت في الثامنة والعشرين من عمرها. أم أرادت قطع طفلها عن جسدها. قالت إنها فقدت ثقتها بنفسها وكل ما أرادت فعله هو الأكل والاختباء. استمرت جودي في خمس زيجات غير سعيدة، كانت آخرها لرجل أصغر منه بعشرين عامًا.

كان زوج إديث بياف الأخير، بعد العديد من العلاقات غير السعيدة، أصغر منها بعشرين عامًا. كانت كلتا المرأتين تعتمدان على المخدرات والكحول طوال حياتهما، وعلى الرغم من الدخل الذي أعقب الشهرة، فقد عانتا من التشرد والديون. كانت كلاهما تعانيان من مشاكل صحية بدنية مروعة تشمل التهاب الكبد، والإرهاق، وأمراض الكلى، و«الانهيارات العصبية»، وتقلبات الوزن، وإصابات جسدية متعددة.

كشخص بالغ، كبرت جودي لدرجة أنها فاتها العروض، أو وصلت متأخرة، أو صعدت إلى المسرح تغذيها المخدرات والكحول. المعجبين العاشقين فقدوا احترامهم لها. في إحدى المرات، تم إطلاق صيحات الاستهجان عليها من المنصة بينما كان الناس يرمون الطعام. المكان الوحيد الذي شعرت فيه بأنه محبوب أصبح كابوشا. مثل جودي، كانت العروض الأخيرة لإديث عرضًا يائسًا للمشاكل الصحية والإدمان. كانت تعاني من ارتفاع نسبة المورفين والكحول، وتكافح للوقوف وتذكر أغانيها. على الرغم من النهاية المحزنة، إلا أن وفاتها كانت حزينه في جميع أنحاء فرنسا حيث اصطف الآلاف في طريق موكب جنازتها.

## عقدة الصدمة

مثل جودي جارلاند وإديث بياف، تعاني النساء المصابات بأشكال متطرفة من

الجوع من أعراض اضطراب الإجهاد اللاحق لعقدة الصدمة. يختلف اضطراب ما بعد الصدمة المعقد (CPTSD) عن اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) لأنه ناجم عن الصدمة المتكررة. عندما يتعرض الصغار لإساءة معاملة الوالدين، نادرًا ما تكون الحوادث حدثًا منفردًا، وصدمة الطفولة مستمرة. تخلق الطبيعة المطولة لهذا النوع من المحن أعراضًا صعبة ودائمة قد لا تختفي، لأن العيش مع الخوف المستمر يغير الدماغ خلال فترات النمو السريع. في بحث جوديث هيرمان حول اضطراب ما بعد الصدمة المعقد، وثقت البالغين الذين يتلقون العلاج النفسي، مشيرة إلى أن «الناجين من إساءة معاملة الأطفال يظهرون بشكل ملحوظ الأرق، والضعف الجنسي، والانفصال، والغضب، والانتحار، وتشويه الذات، وإدمان المخدرات، وإدمان الكحول أكثر من مرضى آخرين».

إذا نشأت مع أم كانت قاسية ومخيفة، فإن سلوكها يتطلب من جهازك العصبي اللاإرادي أن يظل في حالة من السرعة الزائدة. تحت التهديد المستمر، تراجعت مسارات الدماغ النامية المخصصة للسلوك الاجتماعي إلى المسارات المخصصة للسلامة. أصبحت الخلايا العصبية غير المستخدمة أضعف وأقل قدرة على حمل الإشارات التي تحكم الانتباه وتنظيم الحالة المزاجية. في الوقت نفسه، اكتسبت المسارات المصممة للحفاظ على الذات قوة لإبقائك متيقظًا لعلامات الخطر. تشرح الصدمة المعقدة سبب شعورك بالضيق، أو النشاط، أو القلق أو الانفصال عندما كنت طفلاً وقد لا تزال تشعر بهذه الطريقة كشخص بالغ. مثل أي شخص يتوقع الضربة، فإن جسدك وعقلك متشبهان بالحرب.

عندما تدرك أن نظامك العصبي قد شكّل على الخوف المبكر والمستمر، وأن جسدك يقوم بعمله لحمايتك، فقد يكون ذلك ممكناً للغاية. ردود الفعل التي قد تجعلك تشعر بالخجل ومختلفة عن الآخرين تبدأ في فهمها. أنت لم تنكسر. جسدك ببساطة متصل بيولوجيًا في وضع الحماية ويستجيب بسرعة كبيرة، أقل من وعيك، لأي شيء يذكرنا بإساءة معاملة الأطفال. بعبارة أخرى، لا تختبر رد فعل قد يكون متطرفًا أو مخيفًا لك وللآخرين. استجابتك تلقائية وجسدية (مقرها في الجسد).



بينما توفر المرونة العصبية للدماغ إمكانية تغيير ومعالجة ردود الفعل هذه، يواجه البالغون المصابون باضطراب ما بعد الصدمة عملية شفاء أكثر صرامة من أولئك الذين يعانون من أشكال أخف من الجوع إلى الأمومة. لهذا السبب، أعطي أشكالاً متطرفة من الجوع إلى الأمومة مثل هذه اسماً منفصلاً - وهو الاسم الذي يجسد ما يعنيه أن تنجو من فقدان الكامل لرعاية الأم أو حمايتها أو توجيهها. اسم لإلقاء الضوء على المناظر الطبيعية القاحلة من الخوف المزمن والعزلة. اسم للحرق العلائقية المؤلمة. إن إرث إساءة معاملة الأمهات هو ما أسميه الجوع إلى الأمومة من الدرجة الثالثة.

تشارك الأم من الدرجة الثالثة في الأعراض مع اضطرابات الشخصية مثل اضطراب الشخصية الحدية والاضطراب ثنائي القطب واضطراب الهوية الانفصامية. لكني لا أعتبر الجوع إلى الأمومة من الدرجة الثالثة اضطراباً. إنها إصابة عميقة في التعلق تخلق مجموعة من الأعراض التي تجعل الحياة لا تطاق.

أنماط عدم الاستقرار في العلاقات - جعل شخصاً مثاليًا في لحظة ما ولكن في المرة التالية يواجه نفس الشخص باعتباره قاسيًا - أمر طبيعي بالنسبة إلى أولئك الذين يعانون من الجوع إلى الأمومة من الدرجة الثالثة. الخوف من الهجر، وصعوبة النوم، واضطرابات الأكل، ومشاكل المزاج، وصعوبة إيجاد معنى في الحياة كلها جزء من إجهاد ما بعد عقدة الصدمة وجوع إلى الأمومة من الدرجة الثالثة. الإدمان على شيء ما أو شخص ما يمكن أن يشعر وكأنه طوف نجاة. وكذلك الأفكار الانتحارية وإيذاء النفس.

كبالغات، غالبًا ما تعاني النساء المصابات بالجوع إلى الأمومة من الدرجة الثالثة من أعراض جسدية بالإضافة إلى أعراض نفسية للصدمة. قد تشمل الأعراض الجسدية آلام الظهر والرقبة المزمنة، والألم العضلي الليفي، والصداع النصفي، ومشاكل الجهاز الهضمي، والقلولون التشنجي أو متلازمة القولون العصبي، والحساسية، واضطرابات الغدة الدرقية والغدد الصماء الأخرى، والتعب المزمن، وبعض أشكال الربو. قد تفسر هذه الأعراض بعض الزيادات الملحوظة في المشكلات

الطبية التي كشف عنها الدكتور فيليني في دراسة أصلية. بالنسبة إلى أولئك الذين يعانون من الجوع إلى الأمومة من الدرجة الثالثة، لا توجد تجربة جسدية للراحة أو الأمان، لأن الشخص المصمم ليكون مصدر راحتنا أصبح مصدر خوفنا.

### علامات يساء فهمها في عقدة الصدمة

رغم قسوة بعض الأمهات، إلا أنني أعتقد أن قسوة الأم ليست نابعة من رغبة في إيذاء طفلها. غالبًا ما تحمل الأمهات المعنفات صدماتهن الموروثة، فتنقل من جيل إلى جيل. ومع ذلك، إذا كنت ابنة أم قاسية، فقسوتها لا يجب أن تكون على علاقة بالفتاة الصغيرة التي في داخلك. لم يكن ذلك منطقيًا أبدًا أثناء نشأتك، وقد لا يكون منطقيًا الآن. إنه مجرد شعور فظيع. حتى لو فهمت أن قسوة والدتك لم تكن مقصودة، فإن الألم الذي تسببت به لك حقيقي، عميق، ويحتاج إلى الإصلاح.

يأتي الجوع إلى الأمومة من الدرجة الثالثة من وجود أم موعودة تخيفك خلال السنوات التي كنت تعتمد عليها فيها. بدلاً من رعايتك أو حمايتك أو إرشادك، صرخت أو تضربك أو تخجل منك أو تخلت عنك. نتيجة لذلك، تدمرت علاقتك بنفسك ومع الآخرين. تقلبات المزاج الرهيبة تفاجئك أنت وأي شخص قريب منك. لديك دفعات دورية من الطاقة، ولكن لا يوجد اتجاه لها. الليالي مخيفة والنوم صعب. في الداخل، لديك ارتباك مزعج حول احتياجاتك الأساسية ورغباتك وشعور عميق بالتشرد الذي يخلق حاجة ملحة للهروب العاطفي.

تحير مجموعة من السلوكيات التي تحاكي اضطرابات الشخصية، ولا يستطيع المهنيون ذوو النوايا الحسنة المساعدة دائمًا. ربما وجدت راحة مؤقتة من التشخيص السريري أو الدواء، لكنه نادرًا ما يستمر. هذا لأن تشخيص اضطراب الشخصية يخطئ الجرح الأصلي الكامن وراء سلوكياتك.

إن النجاة من أم خطيرة هي صدمة لا توصف يصعب التعرف عليها. ربما لا يمكننا رؤيته لأن في أعماق كل واحد منا يوجد شخص صغير يتذكر الضعف المتمثل في كونه تابعًا كليًا، وفكرة أن الأم يمكن أن تخون هذه التبعية هي فكرة مرعبة. إنه يثير خوفًا بدائيًا في دماغ الثدييات لدينا. إن العجز والدمار الذي يصيب الحياة مع

الجوع إلى الأمومة من الدرجة الثالثة هو السبب في أنني أعتقد أن وجود أم خطيرة ومخيفة هو أسوأ محنة في مرحلة الطفولة على الإطلاق.

## خيانة

نحن نعلم أن الأطفال الذين يتعرضون لأحداث مرعبة ومحن لا تظهر عليهم أعراض الإجهاد الصادم. هذا بسبب عامل محدد واحد: إذا كان بإمكان شخص بالغ مألوف ومتسق المساعدة في فهم ما يحدث، يمكن للأطفال تحمل الشدائد. ولكن عندما تكون الأم مصدر الخوف، فإن حبها هو الحدث الصادم. ولا توجد طريقة لفهم هذا. يندمج الخطر مع الحب. غرائز الحفاظ على الذات تستسلم للحاجة الملحة للترابط، وخلق ما يُعرف باسم رابطة الخيانة مع الأم.

عندما يكون حب الأم مهدداً، يتذكر جسدك الألم على المستوى الجزيئي. الأم المسيئة تولد ضغطاً مؤلماً، لأن قدرتك على التأقلم تصبح مرهقة وأنت أصغر من أن تحمي نفسك. نظراً لأن حب الأم هو دفاعك الأساسي عن الشدائد، فعندما تكون هي التهديد، فإن رعايتها تكون خيانة لعلاقات عميقة.

للتواصل مع أم غير لطيفة، يعمل خيالنا الرحيم وقتاً إضافياً لخلق أم مختلفة عن الأم التي لدينا. نخلق شخصاً يحبنا، شخصاً يعتني بنا، شخصاً لا يخون ضعفنا. يصمم دماغنا أمًا مختلفة لمساعدتنا على التعامل مع الخوف المستمر للأسف، في خدمة الترابط، تخلق هذه التغييرات الضرورية في الدماغ مشاكل شخصية طويلة الأمد. قد يكون بقاءك على قيد الحياة من الجوع من الدرجة الثالثة قد ترك مع أنماط الفصل التلقائي والعار المزمّن والميل إلى الهبوط في علاقات مع الآخرين الذين يخونونك.

## الاعتراف بالإساءة

إن وصف الأم المسيئة ليس بالأمر السهل. لا نحب أن نفكر في الأمهات اللاتي يؤذين أطفالهن. الفكرة بغیضة إلى درجة أن إنكارنا الجماعي يحمينا من المعرفة التي تحدث. بشكل دوري، نقرأ مآسي إهمال الأمهات في الأخبار أو نشاهد فيلقا يتم

فيه تصوير الأم المدمرة، ولكن في الغالب ننكر أن الأمهات يؤذين بناتهن.

في كثير من الأحيان، ترسل النساء إلي رسائل عبر البريد الإلكتروني بعد التعرف على الجوع إلى الأمومة من الدرجة الثالثة، ويصفن تجاربهن الخاصة:

أشعر أنني يجب أن أكون سعيدة، لكنني لست كذلك. أشعر بالملح وحزن عميق لما لم يكن ولن يكون أبدًا. من الصعب أن أتذكر وأعرف أنني محبوب، على الرغم من أنني لم أكن محبوبًا. أشعر بالحزن الشديد والوحدة، بينما أحتفل في نفس الوقت بقدرتي على الأم والحب والتنشئة. يبدو الأمر وكأنني جرح خفي مؤلم وفاقع، لكنني سأحمله خلال ما تبقى في حياتي.

لقد تركتني والدتي على المحك في احتراق نفسي مع ذلك تلومني على إشعال النار إنها قصة طويلة جدا. لم يكن لدي أي اتصال منذ أكثر من عقد. أتمنى أن يختفي الألم.

لأغراض فهم الجوع من الدرجة الثالثة ومعالجته، من المفيد التحدث عن أنواع مختلفة من الإساءة، لأن هذه السلوكيات قد تبدو طبيعية للعديد منكم. من المستحيل تطوير مهارات وقائية جديدة إذا لم تكن على دراية بمدى تعرضك للأذى وأين تحتاج إلى المساعدة.

### سوء المعاملة العاطفية

إن تعريف الإساءة العاطفية أمر معقد لأننا لا نستطيع في الواقع رؤية الضرر. للبدء، دعنا نفكر في ما سبق أن تناولناه بشأن احتياجات الرضع. نظرًا لأن التغذية والحماية غير الكافية يغيران بنية الدماغ، فإن غيابهما ضار. قلة الرعاية والحماية من الإهمال، والإهمال هو شكل من أشكال الإساءة العاطفية. أحيانًا يكون الإهمال شكلًا «هادئًا» من أشكال الإساءة - ليس واضحًا، لأنه يحدث بشكل خاص. وهذا يفسر لماذا قد يستغرق الأمر عقودًا لتحديد وفهم والتعافي من هذا النوع من الإساءة العاطفية.

كما أشرنا في الفصل السابع، عندما تعامل الأم ابنتها كصديقة، فهذا أيضًا شكل



من أشكال الإساءة العاطفية. الأم التي تقول لطفلها، «أنت كل شيء بالنسبة إلي... لا أعرف ما الذي كنت سأفعله من دونك» لا تملك الطريقة التي على الأم التعامل بها. إنها تخلق ارتباطًا عاطفيًا محيرًا لطفلها. يسمع الطفل هذه الكلمات وقد يشعر بأنه مميز (أنا المفضل)، وفي هذا شعورٌ بالرضا في البداية، ولكنه يهيئها لخيبة الأمل ويبعدها عن بقية أفراد الأسرة. قد تشعر أيضًا بالخوف (هل أمي بخير؟) أو مطيعة بشكل مفرط (أنا أنتمي إلى أمي؛ وظيفتي هي حمايتها وإبقائها سعيدة). قد يكبر هذا الطفل ليُشعر بأنه يخون أمه إذا كانت لديه اهتمامات أو أصدقاء آخرين أو يريد الابتعاد.

الإهانات اللفظية هي أشكال «صاخبة» من الإساءة العاطفية. التعليقات القاسية مثل «أتمنى لو لم تولد أبدًا» أو «أنت غبي» تؤثر على الجسد كما لو كانت صفة جسدية.

إن الأشكال الأكثر دقة من الإساءة العاطفية، مثل النظرة الراضية أو العناق المرفوض، تمثل تحديًا يصعب التعرف عليه، ولكنه يترك ندبة أيضًا، لأنه الشكل الأساسي من أشكال الرفض. عندما ترفض الأم ابنتها أو تحط من قدرها، قد لا يكون هناك شاهد. إن تركك وحيدًا لفهم المشاعر السلبية يزيد من حدة الإصابة.

نادرًا ما تقوم الأمهات المعنفات عاطفيًا بإصلاح الأذى الذي تسببه، وعدم الاعتراف هو ما يسبب صدمة نفسية دائمة.

يأتي تعريف الصدمة من كلمة يونانية تعني «جرح»، «إصابة في الجسد أو العقل أو الروح». الجسد والعقل والروح جميعهم مرتبطون بالعواطف. من الواضح أننا لا نستطيع أن نرى إصابة في العقل أو الروح كما نرى الجرح أو الكدمة. من الصعب قياس الصدمة العاطفية لهذا السبب الدقيق. لكن الإساءة العاطفية هي صدمة نفسية لأنها تخون دورًا أساسيًا للأبوة: إنها تنتهك الثقة. من دون القدرة على الوثوق في حب الأم، ليس لدى البنات أي فكرة عن كيفية حب أنفسهن.

في ظل غياب شبكة أمان عاطفية، يركز الدماغ الشاب النامي على إيجاد الأمان في مكان آخر بدلاً من اللعب أو الاسترخاء أو الترابط مع الآخرين. وبهذه الطريقة،

تؤدي الأم التي تمارس الإساءة العاطفية إلى تشويه الحياة الداخلية لابنتها، مما يؤدي إلى تكيفات في الشخصية قد تؤدي إلى حدوث مشاكل في المستقبل. على سبيل المثال، تواجه الفتيات اللواتي لديهن أمهات مسيئات صعوبة في تكوين صداقات. إنهن يكافحن من أجل الثقة. التنشيط المطول لنظام الاستجابة للضغط (بسبب انعدام الثقة) يعطل تطوير بنية الدماغ، مما يجعل من الصعب إدارة العواطف والحالات المزاجية والأفكار. تشعر الفتيات المصابات بجوع الأم من الدرجة الثالثة بعدم الأمان ويتصرفن على هذا النحو. في بعض الأحيان يكون الجو باردًا وهشًا، وفي أحيان أخرى شبيهًا بالطفولة وسهل الانقياد، فإن النساء المصابات بجوع الأم من الدرجة الثالثة قد جمدهن النمو العاطفي ومزقهن.

### الاعتداء الجسدي

الاتصال الجسدي بين الأم وابنتها جزء من التغذية. لمسة الأم ضرورية مثل الطعام. ولكن عندما تكون لمسة الأم غير محترمة أو عدوانية، فإنها تترك أثرًا ضارًا يمكن أن يستمر مدى الحياة. وخير مثال على ذلك حالة كارولين.

عندما كانت طفلة صغيرة، تذكرت كارولين خوفها من الغرق عندما تغسل والدتها شعرها: «كان الماء في أنفي، ولم أستطع التنفس، لكنها ظلت ممسكة برأسي». بكت كارولين واحتجت، لكن ذلك لم يوقف عدوان والدتها.

كشخص بالغ، تواجه كارولين صعوبة في غسل شعرها وعادةً ما تمر عدة أيام دون الاستحمام. كما أنها تتجنب الرعاية الطبية. لديها خوف شديد من المستشفيات والإبر.

دعونا نتوقف للحظة هنا. فكر في آخر مرة شعرت فيها بالخوف. هل ساعدتك عندما أخبرك أحدهم بالتوقف عن القلق؟

تذكرت كارولين النظر إلى وجه والدتها، ورؤية حواجب مجعدة، وشفاه مزدحمة، ونظرة باردة. صاحت والدتها: «أنت تخرجيني». في إحدى الزيارات المحددة، عندما وصل الطبيب، تحررت كارولين من قبضة والدتها. لم تستطع أن تتذكر إلى أين كانت

ذاهبة، لقد كانت تجري فقط. التقت بها والدتها وضربتها في منتصف قاعة العيادة.

تذكر كارولين هذه الحادثة في جلسة العلاج الأولى واحدة وتضع في بحار الذكريات وتمتلئ عيناها بالدموع. يتفكك دماغها الحافل للهروب من الألم الذي لا يزال قوياً. أعطي حجرها ببطانية وأجلس بهدوء على الأرض بجانبها. بعد لحظات قليلة، بدأ جسدها في الاستقرار. عندما يعود تنفسها إلى طبيعته، أستيقظ وأبدأ ببطء في إزالة حساسية حركة العين اللطيفة (EMDR) لمساعدتها على التخلص من الرعب العالق في جسدها.

تعامل والدة كارولين العدوانية والتطفل سيكون إلى حد ما إساءة جسدية فهو يخلق حروقاً علائقية من الدرجة الثالثة تعمل كارولين حتى يومنا هذا على التخلص منها.

## الضرب

لفترة طويلة، كان الضرب على الردف يُعتبر طريقة مناسبة «لتربية» الطفل، ولكن، أخيراً، انتهى هذا الأمر. على الرغم من أن الضرب قد يبدو فعالاً على المدى القصير، إلا أنه لا توجد دراسة حالية تدعم فكرة أن الصفع أو الألم الجسدي يؤديان إلى نتائج إيجابية طويلة المدى. يشير البحث إلى أن الآباء الذين يضربون أطفالهم غير قادرين في الواقع على تنظيم عواطفهم. الضرب على الردف هو اختصار وتجاوز عاطفي من انزعاج الوالدين أو الغضب أو العجز. يبرر الآباء الضرب على الردف بكل أنواع الطرق، لكنه إساءة استخدام للسلطة. يؤدي الضرب إلى الخوف والعدوان والإذلال والانسحاب عند الأطفال. صفع الطفل هو نقيض التنشئة أو الحماية أو التوجيه.

في دراسة أجريت على الأطفال الذين تعرضوا لإجراءات طبية روتينية مؤلمة، مثل حقن الحساسية أو سحب الدم، أدى الضيق الاستباقي قبل الإجراء المؤلم إلى زيادة الألم والقلق. يصبح جزءاً من التجربة الساحقة. عندما يتكرر الضرب على الأرداف، قد يصاب الطفل بضيق استباقي أثناء توقعه أو إنتظاره للإيذاء. تصبح متوترة أو متوترة أو منسحبة. آلام المعدة أو الصداع أمر طبيعي. أثناء الضرب، يمكن أن تحدث تفاعلات فسيولوجية مثل ضربات القلب والقيء وحتى فقدان السيطرة

على الأمعاء أو المثانة. يؤدي الضرب على الأرداف إلى إحداث ضغوط سامة للطفل وللأشقاء الذين يشاهدون ذلك، مما يؤدي إلى تآكل الثقة والأمان في الأسرة. يعاني الأطفال الذين تعرضوا للصفع من أعراض طويلة الأمد، مثل الاكتئاب والقلق والاضطراب العاطفي.

إذا تعرضت للصفع عندما كنت طفلاً، فقد تشعر بالاشمئزاز من جسدك. قد يكون من الصعب الاعتناء بنفسك (بما في ذلك متابعة الرعاية الطبية والعناية بالأسنان والتمارين المنتظمة والتغذية الصحية) لأن جسدك كان ساحة معركة. قد تجد أنه من التحقق من صحة معرفة أن الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال توصي الآباء بتجنب صفع الأطفال لأي سبب من الأسباب، ويكافح بعض الباحثين لإدراج الصفع في قائمة تجارب الطفولة المعاكسة.

### العنف الجنسي

لا أعتقد أن أي شخص مرتبك بشأن ماهية الاعتداء الجنسي. ومع ذلك، نفترض أن معظم الأمهات يحمين بناتهن من مثل هذه الانتهاكات. لا يمكن تصور أن تشارك الأم في تعريض ابنتها جنسياً للخطر. نحن نعلم أن الاعتداء الجنسي على الأطفال يؤدي إلى العديد من أشكال الإدمان والسلوك المدمر للذات. وأكثر من الإساءة نفسها، تحزن النساء على حقيقة أن لا أحد يحميهن. لم تساعدن أمهاتهن أو، في بعض الحالات، رفضوا تصديقهم - لا سيما عندما يكون الشخص الجاني شخصاً تحبه الأم. الأمهات اللواتي يتحولن في الاتجاه الآخر عندما يقوم أصدقائهن أو أزواجهن أو آباؤهم جنسياً بالاعتداء على بناتهن هم جزء من الإساءة.

قد ندرك أن الاعتداء الجنسي يحدث للفتيات الصغيرات، لكن حقيقة أن الأم يمكن أن تكون الجاني أمر لا يمكن تصوره. في كتابها لمسة أم، تكتب جولي براند عن تعرضها للتحرش من قبل والدتها. تتحدث عن كيفية مداعبة والدتها لها أثناء قيلولة. بدت الإساءة غريبة، لكن بسبب عدم وجود قوة، لم تعتبرها إساءة. لكن التأثير طويل الأمد والدائم للاعتداء الجنسي لا يتعلق فقط بالألم الجسدي. ليست كل الاعتداءات الجنسية تؤدي جسدياً. الأمهات اللاتي يسيئون استخدام بناتهن من أجل المودة



واللمس الذي يحتجن إليه معرضات لخطر هذا النوع من الإساءة.

## متلازمة المرأة المعنفة

العلاقات الحميمة التي تتميز باستمرار حالات الغضب المتكررة هي أماكن مخيفة. طورت المعالجة النفسية لينور ووكر مفهوم متلازمة المرأة المعنفة في أواخر السبعينيات من القرن الماضي لوصف السلوكيات والعواطف الفريدة التي تتطور عندما يتعرض الشخص للإساءة على يد شريك حميم. وفقًا للائتلاف الوطني لمناهضة العنف الأسري، فإن ضحايا العنف الأسري يتشاركون الأعراض التي قد تشمل:

- الشعور بالعزلة والقلق والاكتئاب والعجز
- الشعور بالحرج من الحكم والوصم
- الشعور بالحب لمن يؤذيها ويؤمن أنه سيتغير.
- الشعور بالانسحاب العاطفي والافتقار إلى الدعم من العائلة والأصدقاء
- إنكار وجود خطأ أو تبرير سلوك الشخص الذي يسيء معاملتهم
- وجود أسباب أخلاقية أو دينية للبقاء في العلاقة

نظرًا لأن الأم هي أول شريك حميم لنا ولديها حق الوصول إلى أجسادنا في جميع الأوقات، إلا أن قسوتها هي شكل من أشكال العنف المنزلي. إذا تعاملت معنا بقوة أو وجهت غضبها إلينا، فإننا نشعر بإرهاب لا يمكن تصوره. نحمل أضرارًا مثل ضحايا عنف الشريك الحميم، فنحن نكافح من أجل تكوين صداقات أو العثور على مكان ننتهي إليه. نشعر بالسوء بطبيعتنا. يعتقد ضحايا عنف الشريك بالإجماع تقريبًا أن العنف المنزلي هو خطأهم. كما تفعل بنات الأمهات المسيئات.

نادرا ما نتحدث الفتيات الصغيرات مع الأمهات المسيئات عن الإساءة. في الواقع، لا يتعرفون عمومًا على سلوك الأم المسيء على الإطلاق. إنه شعور طبيعي. تعمل عمليات التكيف مع العنف الحميم على تغيير قدرة الدماغ على فهم ما يحدث من

خلال إعطاء الأولوية للسلامة على التعلم والتواصل.

يمكن أن تكون التكيفات النفسية البيولوجية مع الخوف الناجم عن إساءة معاملة الأم طويلة الأمد وتتعقد العلاقات بين الابنة طوال حياتها. يشرح الائتلاف الوطني المناهض للعنف الأسري كيف أن الشخص الذي تعرض لإساءة معاملة الشريك الحميم سوف تظهر عليه الأعراض بعد فترة طويلة من ترك العلاقة. تشمل أعراض العنف المنزلي مشاكل النوم؛ ذكريات الماضي المتطفلة ومشاعر الرعب؛ تجنب الموضوعات أو المواقف التي تكون بمثابة تذكير؛ مشاعر اليأس والغضب وانعدام القيمة؛ ونوبات الهلع.

تشارك الفتيات المصابات بجوع الأم من الدرجة الثالثة في هذه الأعراض. إنهم يميلون إلى المعتدي (أهم)، ويعتقدون أنهم يستحقون الإساءة، ويعانون من خسارة مذلة لقيمتهم الذاتية. يستخدم بعض المهنيين مصطلح التكيف المرضي لوصف ما يحدث عندما يتعلم الطفل النجاة من سوء المعاملة. إن استيعاب واسترضاء الأم المخيفة هو تكيف مع الخوف الذي لا مفر منه. بينما تميل الابنة إلى الحالة المزاجية المسيئة للأم، تفقد الابنة الوصول إلى أحاسيسها ووكالتها. التكيف المرضي هو الاستجابة البيولوجية للتجميد أثناء العمل، والتي قد تفسر الأمراض الجسدية المصاحبة لجوع الأم من الدرجة الثالثة. الجسد المجمد يؤلم.

### التعلق غير المنظم: نمط التعلق المفقود

نادراً ما تشعر النساء المصابات بجوع الأم من الدرجة الثالثة بالارتباط الآمن بأي شخص يكبر في وقت مبكر، تكيفوا مع أم مخيفة، وكانت الرابطة مؤلمة. تتشكل روابط الصدمة - الارتباطات العاطفية القوية بين الشخص المعتدى عليه والمعتدي عليه - عندما يتم تنشيط المسار العصبي البشري للخطورة والتعلق في وقت واحد، مما يؤدي إلى إتلاف نظام التعلق. عندما تتشكل رابطة مؤلمة بين الأم وابنتها، فإن هذا الارتباط السام يؤثر على جميع العلاقات الأخرى في حياة الابنة. الخوف يدمر نظام التعلق، مما يخلق ارتباطاً غير منظم، أو جوع الأم من الدرجة الثالثة. التعلق غير المنظم هو الإرث القوي للأم الضارة.

في الفصل الثاني، تحدثنا عن أشكال التعلق الآمنة والقلق والمتجنبة التي تأتي من بحث ماري أينسوورث المهم. قاست أينسوورث بنشاط مبادئ جون بولبي للتعلق من خلال فحص سلوك لم الشمل بين مقدمي الرعاية والأطفال الصغار في تجربتها الشهيرة الآن والتي تسمى الوضع الغريب. في دراسة لاحقة، وجدت ماري مين، علامات على فئة التعلق الرابعة. لاحظ ماين كيف أن بعض الأطفال الذين ليس لديهم ارتباط آمن يتصرفون بشكل مختلف عن أقرانهم القلقين أو المتجندين عندما غادرت والدتهم الغرفة وعادت إلى الغرفة. عندما عادت الأم، كان هؤلاء الصغار يركضون باتجاهها أولاً، لكنهم سرعان ما ينسحبون أو يهربون. البعض يرمي كرة أو يضرب الأم. إن الدافع الأول لطلب الراحة واضح، لكن مع اقتراب الأم، أصبح الطفل خائفاً.

في أعماقهن، تعتقد النساء ذوات التعلق غير المنظم أنه لا يوجد أحد آمن. يتطلب العيش بهذه الطريقة شكلاً من أشكال العلاج الذاتي. استخدم كل من جودي جارلاند وإديث بياف المخدرات والكحول لتخدير آلام طفولتهما. على الرغم من المشاكل الصحية وفقدان الاحترام وصعوبة الغناء، فقد تصاعدت إدمانهم. قصصهم ليست فريدة من نوعها. معظم النساء اللواتي لديهن ارتباط غير منظم يعملن كثيرًا أو ينفقن كثيرًا أو يأكلن كثيرًا. يحرم البعض أنفسهم من الاحتياجات الأساسية. التأججات العاطفية العابرة تخفي ألم عدم الانتماء إلى أي مكان أو لأي شخص. بشكل عام، فإن تجربتهم الأولى في سلامة الإنسان والدفء الحقيقي تأتي من محترف تم تدريبه على العمل مع الصدمات التنموية المعقدة.

## التفكك

عندما يتجاوز التهديد قدراتنا على التأقلم، تحمينا الطبيعة من الخوف العارم في الجسد والعقل الذي يأخذنا برحمة بعيدًا عن الواقع. التفكك، عملية السمبثاوي لتنظيم الجهاز العصبي استجابة لخطر وشيك، هو رد فعل البقاء على قيد الحياة. نترك الوعي حرفيًا ومؤقتًا حيث يتباطأ تنفسنا ونصبح غير قادرين على الحركة. هذه هي طريقة الطبيعة في الاستعداد للموت. إنها ليست عملية واعية. إنه تلقائي. يحدث الانفصال عندما نشعر أنه لا يوجد خيار آخر في مواجهة التهديد.

كرضع أو أطفال، فإن واقع الأم المخيفة يعرض لنا معضلة مستحيلة: الشخص الذي يمكن أن يهدئ خوفنا هو الذي يسبب ذلك. الطريقة الوحيدة للتأقلم هي الاختفاء.

عندما تكون تهديدات الأمومة مستمرة، كذلك يكون الانفصال. يصبح الانفصال وسيلة للاختباء من الأشياء التي لا تطاق التي تحدث، كما رأينا في جلسة كارولين معي. قد يبدو الانفصال مثل رؤية نفقية، أو إحساس ضبابي بالوقت، أو وخز في الأذنين، أو شعور يشبه الحلم بأنك شخص آخر أو في مكان آخر.

يبدو الانفصال مخيفًا، لكنه لا يشعر بالسوء لكنه لا يبدو سيئًا. في بعض الأحيان يبدو الأمر وكأنه ينزلق إلى سرير دافئ ومريح. مكان سري وآمن حيث يمكنني البقاء متى ما أردت.

هذا هو السبب في أن العديد من النساء يتجنبن الشفاء من الجوع إلى الأمومة من الدرجة الثالثة - فإن سيل الخوف الكامن هو أمر مروع للغاية.

يأتي الجوع إلى الأمومة من الدرجة الثالثة من الخوف العلانقي الذي لا يحمل إصلاحًا علانقيًا. خلال سنوات تكويننا، يخلق الخوف دون إصلاح تغييرات في الدماغ تستمر مدى الحياة. وهنا يكمن جوهر الصدمة المعقدة. عندما لا تستطيع الأم الاعتراف بضررها والاعتذار عنه وتعديله، فإن الخوف يغير وظائف دماغ الطفل، مما يتركها مع إحساس غير واضح بالهوية ومشاعر غامضة حول الواقع.

الانفصال يحميك عندما تحتاجه، لكن العادة تجعل من الصعب تذكر الأحداث الماضية. كن مطمئنًا، جسدك يحمل القصة:

ترتبط المعالجة المعرفية ارتباطًا وثيقًا بأجسامنا... تعمل جميع ديناميكيات العلاقات المبكرة مع مقدمي الرعاية الأساسيين، سواء كانت مؤلمة أم لا، كمخططات لتطور أنظمة الإدراك والمعتقد لدى الطفل، وتؤثر أنظمة المعتقدات هذه على الموقف وهيكل وحركة الجسم.

بعيدًا عن الإدراك الواعي، سواء أعجبك ذلك أم لا، فإن مذكرات حياتك موجودة



في جسمك - تخبر بصمت الرفاهية الجسدية والعقلية - في محاولة لجذب انتباهك من خلال آلام الجسد، والكوابيس المنتظمة، والقلق المزمن.

تحت رحمة الأم الباردة أو العدوانية أو المهجورة، يجب أن تؤمن الابنة أن والدتها ستتغير. يسمح التفكك بهذا الأمل المستمر، مثل الخيال تقريبًا. كأطفال، أنشأ البعض منكم أصدقاء وهميين أو آباء مختلفين أو أميرًا ساحرًا لتخفيف الخوف. التخيل طريقة قوية لتحمل المشاعر التي لا تطاق عندما لا يكون هناك مهرب. عندما يكون الخطر مستمرًا، يذهب التفكك أكثر من اللازم. تصميم الطبيعة الرحيم، الذي يمنعك من الاضطرار إلى حساب الواقع الساحق، يخفي البيانات التي قد تكون مفيدة، مثل المعلومات حول كيفية اكتشاف شخص خطير. عندما تكون والدتك الشخص الخطير، فما فائدة المعلومات؟ نظرًا لأنه لا يمكنك تركها، فإن عقلك يقيد الوعي برقعة عين عاطفية. وبهذه الطريقة يكون التفكك منقذًا للحياة.

عندما نكون عاجزين، فإن الانفصال يحمي الواقع الذي لا يطاق، ولكنه أيضًا يخلق انقسامًا بين الذات التي تمر في الحياة (الذهاب إلى المدرسة، وتعلم القراءة، وتكوين الصداقات، وممارسة الرياضة) والذات التي تحمل خوفًا، وخزيًا، والغضب. في الجوهر، نقسم إلى أجزاء. لدينا جزء خارجي يمر بحركات الحياة ونفس داخلي يختبئ. في بعض الأحيان، لا نعرف أي الذات حقيقية.

الصدمة الاستباقية - التمرن على كيفية التعامل مع الضربة التالية على الأرداف أو العودة إلى المنزل من المدرسة أو الشراب التالي الذي تصبه أمي - تشرح لماذا قد يسبب الخوف الجمود. الشعور بالبطء أو التعلق أو التجمد هو طريقة الجسم في الاستعداد للاعتداء. بالإضافة إلى الانفصال أو أحلام اليقظة، فإن الدماغ يخفف من الخوف والعجز عن طريق التجميد - الاستعداد للموت. العمل معًا والتفكك والشلل يهيئان الجسم لألم لا مفر منه.

## عمى الخيانة

على الرغم من عقود من الأدلة على أن الأم لا تستطيع أو لن تغير السلوكيات الضارة، فإن البنات يتشبثن بالأمل. أسمى هذا الأمل المرضي. يبدأ الأمل المرضي

كإجراء وقائي - وسيلة لتحمل الشدائد. لكن بمرور الوقت، قد يبقى الأمل المرضي النساء عالقات في دورات علاقات مؤلمة مع الآخرين. لا يلاحظ معظمهم طبيعة الأمل المرضي لأن الدماغ تكيف في وقت مبكر جدًا. كانت بنات الأمهات المسيئات يناضلن من أجل أن يتم ملاحظتهن، ويكافحن من أجل الحماية، ويكافحن من أجل الحصول على الرعاية، ويقاتلن من أجل الاعتذار معظم حياتهن.

من المنطقي أن عمى الخيانة يساعد الطفل على النجاة من أم مخيفة. يخدم العمى الغرض الأكبر من التعلق. نظرًا لأن احتياجات التعلق البشري تتجاوز الاحتياجات الدفاعية، فإن الآليات البيولوجية التي تتيح لنا الارتباط بأم مخيفة تصبح جزءًا من شخصيتنا. شخصية البقاء مع القليل من أشكال الوعي الذاتي، حيث يحمينا العمى الخائن من معرفة أننا أصبحنا خبراء في العيش مع شخص خطير وحبه. عمياء عن خيانتنا، لا ندرك أن حب شخص ما يندمج الآن مع الشفقة أو الواجب. نشعر بالأسف على أننا الهشة المسيئة. أحيانًا نريحها بعد أن تفقد السيطرة وتضربنا وتشعر بالذنب.

والبنات اللاتي يقمن برعاية وحماية أمهاتهن يعملن على إرضائهن. إن استجابة الطبيعة «المهدئة» تجعلنا نتصرف بهذه الطريقة عندما لا يكون لدينا مكان آخر نذهب إليه، مما يخلق رابطة مع أمنا على الرغم من الخوف منها. «الأطفال مبرمجون ليكونوا مخلصين بشكل أساسي للقائمين على رعايتهم، حتى لو تعرضوا للإيذاء من قبلهم. يزيد الإرهاب من الحاجة إلى التعلق، حتى لو كان مصدر الراحة هو أيضًا مصدر الرعب». بهذه الطريقة، تصبح الخيانة مرتبطة بالحب. هذه ليست تجربة واعية. ليس لدينا سيطرة على التكيف المبكر مع الخوف. نحن بحاجة إلى أمنا حتى عندما تصرخ فينا، أو تسحب شعرنا، أو تخبرنا أننا سمينات.

إن استرضاء أم مسيئة يؤسس لحياة من العلاقات المرتبكة وقد نجد أنفسنا من علاقة مدمرة إلى أخرى.

## بيولوجيا الاسترضاء

تشرح نظرية تعدد الرؤوس للدكتور ستيفن بورجيس، مثل عمل الدكتورة شيلي

تيلور، كيف تم بناء نظامنا العصبي الاجتماعي ليرتبط بالآخرين، خاصة أثناء المحن. نحن بحاجة إلى «إقامة صداقة» عندما نتعرض للتهديد من قبل شخص ما أو شيء ما. المأساة المتأصلة في جوع الأم من الدرجة الثالثة هي أن الأم هي الشدائد. وحتى لو كانت أمي خطيرة، فإن الابنة سترتبط بها. تصرفات المصادقة والاسترضاء تجعل الابنة بالقرب من والدتها. تنبثق المهادنة من الإرهاب اليائس - من معرفة أنه لا يوجد مكان آخر نذهب إليه. هذا ليس اختيار. هذا علم الأحياء.

الاستجابات البيولوجية للأخطار مخصصة لحالات الطوارئ، وليس للبقاء الروتيني، وبالتأكيد ليست لتحمل الأم المخيفة. تجلب قسوة الأمهات نظام الاستجابة للطوارئ، مما يغير بسرعة بنية دماغ الابنة النامية. تؤدي المستويات المرتفعة من هرمون الكورتيزول، وهو هرمون التوتر، إلى إتلاف مناطق الدماغ المخصصة للتفاعل الاجتماعي.

بالنسبة إلى أولئك المهتمين بالدماغ، قد تعرف بالفعل كيف يؤثر الإجهاد على الفص الصدغي - وتحديدًا اللوزة والحصين. يزعج التوتر عمل اللوزة، حيث يتطور التعاطف. يسمم الكورتيزول الحصين، مما يجعل البيانات الواردة ومعالجة الذاكرة منطوية. يتكيف الدماغ، ويحافظ على استمرار العمليات البيولوجية الضرورية، مثل نبضات القلب والتنفس، لكنه يستبعد العمليات الأقل أهمية، مثل الذاكرة والتعاطف. خلال حدث أو لحظة مرهقة، يتجاهل الدماغ حرفياً المعلومات الثانوية للبقاء على قيد الحياة.

بمرور الوقت، تختفي الخلايا العصبية الدماغية والوصلات المشبكية غير المستخدمة. يسمي العلماء هذه العملية العصبية المعقدة بالتقليم.

تخيل للحظة ما يجب أن يفعله الدماغ لتجاهل العمليات العصبية التي تحدد الأم الخطرة؟ يجب أن يقسم الخوف في مكان ما خارج وعيك بحيث يمكن أن يحدث الترابط. بمرور الوقت، يتقلص الدماغ إشارات الخطر، مثل صوت الأم الحاد أو الحاجب المجعد، حتى تتمكن من تحمل قربها. يغير التقليم الإدراك ويحميك عندما تكون صغيّرًا ومعتمدًا، ولكن بمرور الوقت، تتعثر قدرتك الفطرية على اكتشاف أو

تمييز المواقف الخطرة. بهذه الطريقة، يتم تغيير الإدراك العصبي، وهذا هو السبب في أن المعرض المؤكد للخيانة المبكرة يعرضك لخطر أكبر من التعرض لمزيد من الإيذاء.

تعد إساءة معاملة الأم خيانة مدمرة لأنك لا تفوت فقط الرعاية الأساسية والحماية والتوجيه، ولكن أيضًا إدراكك العصبي وغرائذك الوقائية تتضرر. نظرًا لأنك تتأقلم مع الخطر، فإن المواقف التي قد تخيف الشخص العادي لا ترفع لك علقًا أحمر. أنت تعرف كيفية الارتباط بالآخرين الذين قد يخونونك. قد تشعر بالملل حتى من الأشخاص الذين لا يفعلون ذلك.

### العار السام

العار السام الناتج عن إساءة معاملة الأمهات يقنعنا بأننا معيبون. هذا ليس نوع العار الذي تشعر به عندما تجرح. مشاعر شخص ما أو الخجل الذي يخبرك أنه ليس من الجيد أن تغازل شريك أختك. العار السام يجعلك تشكك في حقدك في التواجد هنا. العار السام يغمر روحك في حفرة القطران من انعدام الأمن.

أمل أن يؤدي فهم جوع الأمومة من الدرجة الثالثة إلى تقليل العار الذي تحمله. لست عيبًا أو تعطيلاً. العار السام هو نوع موروث من العار لا علاقة له بك. يمكن أن تحمل العار الذي يخص والدتك، مثل العار الذي لم تشعر به عندما أساءت معاملتك.

يشعر بالعار الذي يحمله المرء بأنه ثقيل وشديد، مثل بطانية قذرة غير مرغوب فيها لا يمكنك إخراجها من تحت. تقول الأخصائية النفسية والمؤلفة باتريشيا دي يونج إن العار السام «يستقر في مكان ما أعمق من الكلمات»، مرض الروح، حتى بشكل أقل من الشعور. لهذا السبب، من الصعب تحديد أو مناقشة العار السام. بمرور الوقت، يغذي العار السام أشكال الإساءة للذات مثل الجرح، والتجويع، والإدمان، والعزلة.

أحيانًا يتنكر العار السام في صورة ثقة زائفة أو شعور متضخم بالتفوق: تغطية للشعور بالسوء. أنت مثير للشفقة، ولكنك بالتأكيد لا تريد أن يعرف أي شخص، لذا



فأنت سريع في الحكم على الآخرين قبل أن يحكموا عليك. لمدة دقيقة، هذا يجعلك تشعر بتحسن، حتى تأكل مجموعة من كعكات خلف باب الخزانة أو تسكر في حفلة مع الرفاق وتتصرف بشكل سيء. بعد ذلك، الصوت الذي يقول إنني مقرفة وعديمة الفائدة ولا ينبغي لأحد أن يتحدث معي مرة أخرى يبدأ في التصاعد. وعادة ما تبدو مثل والدتك. لكن تذكر: تطورت شخصيتك لتتحمل قلة رعاية والدتك. إنها ليست نفسك الحقيقية.

## علاج متخصص

يتطلب علاج الجوع إلى الأمومة من الدرجة الثالثة دعفاً من محترفين مدربين جيداً يفهمون الصدمات المعقدة والتعلق والعلاج النفسي الحسي الحركي. قام بات أوغدن وروث لانيوس وجانينا فيشر بتطوير طرق للوصول إلى ذاكرة الجسم وعلاجها أعمق من الكلمات.

### الخطوات التالية للناجين من الجوع إلى الأمومة من الدرجة الثالثة

إن معالجة الجوع من الدرجة الثالثة هو عملية ذات شقين: أولاً، تجد كلمات للإرهاب الصامت الذي شعرت به عندما كنت طفلاً. أنت تفعل هذا الآن. تمنحك قراءة هذا الكتاب لغة للتعامل مع حسرة القلب غير المنتظمة التي تحملتها لفترة طويلة. ثانياً، إذا لم تكن قد فعلت ذلك بالفعل، فقد حان الوقت للتوقف عن الوصول إلى والدتك، وإراحة روحك المرهقة، والحزن على ما فقدته. لكي ينجح هذا الأمر، فأنت في حاجة إلى شركة شخص يفهم هذا الألم الفريد و/ أو طبيباً مدرباً ومخصصاً للتعلق الصحي. لقد وُلد ألمك من صدمة علائقية، ولن يشفى إلا من خلال تجارب علاقات صحية.

عندما تكتشف الذاكرة الضمنية (التي يمكن أن تحدث)، ستجلب قصة رعاية والدتك قدرة أكبر على حب وحماية نفسك في المستقبل. يتضمن الشفاء دمج الذكريات الضمنية وتشكيل سرد متماسك حول علاقتك بها.

في عملية الشفاء، من الطبيعي أن تشعر بالرعب والغضب والوحدة الشديدة. إذا

كنت تشعر أحياناً بأنك ابنة سيئة، أمل أن يوقف هذا الفصل هذا النوع من التفكير ويخفف من أعبائك.

ضع في اعتبارك أن الآخرين ساروا أمامك في هذه الرحلة، مما يمهد الطريق لإحساس جديد وثابت بالذات دون خيبة الأمل المستمرة، وجع القلب، والخيانة التي تأتي من الاتصال غير الصحي للأم. عندما يشعر جسمك بالأمان، يتضاءل التفاعل العاطفي العام. سوف تتعافى بشكل أسرع بعد كابوس أو مشادة مع شخص تحبه. تدريجياً، يفقد التفكك قبضته عليك. معاناتك تتضاءل. وبمساعدة دليل موثوق، ستبني مرونة علائقية. يأخذ وجع القلب الذي كان رفيقك الدائم استراحة. في مساحة الدماغ الجديدة هذه، يمكنك اتخاذ قرارات أفضل حول كيفية الاتصال بوالدتك وما إذا كان الاتصال ممكناً.

الآن بعد أن أصبح لديك المزيد من الوعي، يمكن لعملية العلاج أن تتعمق. لقد بدأت في استعادة رعاية الأم المفقودة بينما تتخلصين من المشاعر الدفينة وتجربة دفء جديد مع الآخرين.

## الفصل التاسع

### الشفاء من الجوع إلى الأمومة

قد يحدو بك الفضول في هذا الفصل إلى البحث عن إجابات. قد تتشوق بإحباط وشوق إلى الحل. أنا أفهم هذا. أنت تريد أن يتوقف الألم. لقد سئمت من المعاناة. تريد شخصاً أو شيء ما لجعله أفضل.

في عملية الشفاء من الجوع إلى الأمومة، من المهم أن تسير وفق وتيرتك الخاصة. التوقفات الدورية أو الخطوات إلى الوراء شائعة. في بعض الأحيان، قد تتساءل عما إذا كنت قد أحرزت أي تقدم، أو إذا كنت تخون والدتك بطريقة ما عن طريق التحسن. قد ينتظر البعض منكم حتى تتوقف والدتك عن العيش للقيام بهذا العمل. حسناً. متى وكيفما قررت المضي قدماً الأمر متروك لك. أنت مهندس حياتك الآن.

من الطبيعي أن تشعر بالخوف وأنت تواجه هذا المرض. قد يكون طلب المساعدة أمراً صعباً بشكل خاص، لأن السماح لشخص ما بدعمك هو وضع ضعيف ليكون فيه. حتى إذا كنت تشعر بأنك جاهز للتوجيه، فإن عدم توازن القوة بينك وبين أخصائي المساعدة يذكرك باعتبارك بالخوف من أنه إذا كان شخص ما يعرف حقاً يمكنك التلاعب بك والتحكم فيك. لهذه الأسباب، من الضروري أن تجد معالجاً يفهم نظرية التعلق ويمكنه تسريع عملية التعافي برفق.

بينما نتعلم المزيد عن الدماغ، تظهر أدوات جديدة طوال الوقت تساعدنا في إعادة توصيل المناطق المتأثرة بالصدمات والشدائد. هناك أمل جديد في شفاء قلب مكسور. إن الشفاء من مرض الجوع يعني أن لديك فرصة لكسب التعلق الآمن الذي فاتك في وقت مبكر من الحياة. بينما يحدث هذا بشكل أسرع عندما تكون لديك علاقات صحية من حولك، يمكن أن ينمو الأمان الداخلي الجديد أيضاً من جهودك الخاصة.

إن الشفاء من الجوع إلى الأمومة له إيقاع خاص به. يمكن أن تندلع حسرة القلب عندما يلمس الجرح أغنية مألوفة، أو رائحة معينة، أو فكرة شاردة. عندما يحدث

ذلك، اسأل نفسك ما الذي يؤلمك. هل تتوق إلى المودة؟ هل تشعر بالخوف؟ هل تشعر بالضياع؟ كما ذكرنا سابقًا، فإن الجوع إلى الأمومة موجود في نطاق واسع ويتعلق بعناصر الأم الأساسية التي كنت تفتقدها. على الرغم من عدم وجود وصفة سحرية لعلاج الجوع، فإن تحديد ما تشعر به يمكن أن يوجه كيف وأين تبدأ. تعتمد المدة التي تستغرقها لتشعر بالأمان داخل نفسك على شدة فقدان رعاية الأم أو حمايتها أو توجيهها.

بالإضافة إلى تمارين الشفاء في نهاية معظم الفصول، يحتوي هذا الفصل على إرشادات إضافية لمساعدتك على الشعور بمزيد من الأمان داخل نفسك ومع الآخرين.

• تحديد احتياجات الأم الأساسية المفقودة الخاصة بك. هل تتوق إلى المودة والوقت الجيد من شخص مميز؟ أنت بحاجة إلى مزيد من التغذية. هل أنت قلق وخائف بشكل روتيني؟ أنت بحاجة إلى مزيد من الحماية. هل تشعر بالضياع أو عدم الإلهام؟ أنت بحاجة إلى التوجيه.

• فهم ما أسميه وجع الاعتذار. سنتعرف على هذا في الصفحة.

• فهم حزن الحرمان.

• اكتشاف فوائد وجود أم سماوية.

• ابحث عن دعم متخصص. يمكن للمعالج المؤهل الذي يركز على التعلق المساعدة بغض النظر عن مكانك في طيف الجوع إلى الأمومة. إذا كنت تواجه الجوع من الدرجة الثالثة، فإن المعالج الذي تم إبلاغك بصدمة هو أمر بالغ الأهمية.

## الحصول على تعلق آمن

أنت مصمم للشفاء من المرض والإصابة، ولكن ذلك مرتبط بتحديد المشكلة فالدماغ ليس متأكدًا تمامًا مما يجب فعله. إن تسمية ألم الجوع يمنح جسمك بوصلة توجه حكمتك الداخلية. جسدك يقدر هذا. تمت إزالة عقبة الطريق أمام الرفاهية حتى تتمكن من التركيز على إنشاء تعلق آمن «مكتسب». سواء كان أسلوب التعلق



المهيمن لديك متجنبًا أو قلقًا أو تهبط في مكان ما على نطاق غير منظم، فإن الارتباط الآمن المكتسب يمكن أن يخفف من شدة وجع قلبك. يأتي كسب الأمان من تطوير اتصال عميق بداخلك، وإذا كنت تعالج الجوع من الدرجة الثالثة، مع شخص آخر يستثمر في صحتك العقلية ورفاهيتك.

يأتي كسب الأمان من طريق إيجاد طرق جديدة لرعاية الذات وبناء حماية حقيقية وإنشاء قصة متماسكة حول سنوات تكوينك. أدرك أن هذا يبدو مرهقًا. حقيقة أنه من الممكن إنشاء أسلوب ارتباط أكثر صحة رهين تطوير مسارات جديدة في دماغك يتطلب جهدًا كبيرًا. مثل بدء روتين تمرين جديد، فإن الأيام الأولى هي الأسوأ. أنت متعب وغير متوازن وغير متأكد من أنه سيعمل. ولكن مع الممارسة، تكتسب القوة والزخم والثقة. الشفاء من الجوع إلى الأمومة أمر مشابه.

قد تجد نفسك تشعر بالاستياء عندما تفكر في العمل المقبل. حسنا، الاستياء أمر طبيعي. يعد كسب حالات التعلق الآمنة أمرًا صعبًا للغاية أثناء العمل أو الدراسة أو الاهتمام بالآخرين. يبدو أنه عبء غير عادل. وقد تشعر بالتعب بمجرد القراءة عنها. قد تكون مرتبكًا أيضًا لأن عناصر الأم المفقودة مدفونة بعمق تحت فقدان الذاكرة الوقائي. قد تتساءل، ماذا فاتني؟ إذا لم تكن متأكدًا، فهذا هو الوقت المناسب للحصول على الدعم. تنتظر احتياجاتك المفقودة للاهتمام، ولكن نظرًا لأن رسائل الأم المبكرة مطبوعة قبل اللغة أو الذاكرة الصريحة، فمن الصعب العثور عليها أكثر من غيرها. يمكن للمعالج الجسدي المتدرب على الصدمات أن يكون مفيدًا بشكل لا يصدق في الكشف عن هذه الكنوز المفقودة.

لا يتطلب الشفاء من الجوع دائمًا دعًا طبيًا، تمامًا مثل اللياقة البدنية لا تتطلب دائمًا مدربًا أو صالة ألعاب رياضية. ولكن إذا كان جون بولبي، أب نظرية التعلق، موجودًا هنا، فقد يشجعك على الاستعانة بمعالج نفسي على أي حال، لأن «دور المعالج يماثل دور الأم التي توفر لطفلها قاعدة آمنة يمكن من خلالها استكشاف العالم».

## فائدة العلاج

يأتي كسب الارتباط الآمن من استبدال عناصر الأم الأساسية الثلاثة التي لم تكن لديك. لمساعدة عقلك على القيام بذلك، تحتاج إلى إحساس بالتاريخ. كيف وصلت إلى هنا؟ فكر في ذكرياتك الأولى مع والدتك. هل كانت حنونة معك؟ هل يمكنك الاعتماد عليها عندما كنت خائفاً؟ هل تعتقد أنها كانت سعيدة؟ هل أهتمك؟ إن تعلم قصتك يجعلك على اتصال بالقطع المفقودة حتى تتمكن من إعادة تجميعها معاً. مع قصة تشرح سلوكك ومشاعرك، تظهر الطاقة لاتخاذ قرارات وأحلام وأهداف جديدة. التركيز المتجدد هو علامة على أن أسلوب التعلق الخاص بك يشفى.

يحدث الشفاء من خلال معرفة ما لم يكن لديك حتى تتمكن من ملء روحك الفارغة بالمكونات الصحيحة. نحن ببساطة لا نستطيع تغيير ما لا نعرفه. تحدث المعرفة بطريقتين: معرفياً وعاطفياً. القراءة والتعلم عن «الجوع إلى الأمومة» أمر معرفي. الوعي المعرفي هو الخطوة الأولى.

ولكن لإحداث تغيير دائم، يجب أن تشعر بالجرح، الفراغ المقزز الذي يتوق إلى الرعاية أو الحماية أو التوجيه. معظمنا لا يشعر بهذا الألم من دون مساعدة. بعد حياة طويلة من حماية أنفسنا، لن يتخلى العقل ببساطة ما لم نكن آمنين ومدعومين. عقلك الجميل في انتظارك للعثور على دليل - شخص ليست لديه أجندة أخرى سوى مساعدتك في العثور على نفسك.

الجوع إلى الأمومة هو جرح في الدماغ الأيمن. يتم التعبير عن لغة الدماغ اليمنى من جسد إلى آخر، في جودة الاتصال البصري ونغمات الصوت وإيقاعات الاستجابة. من خلال التفاعلات غير اللفظية التي تحدث مع طبيب مختص ومدرب جيد، يتعافى الدماغ الأيمن من «الموسيقى، وليس الكلمات». هذه هي الطريقة التي يعمل بها العلاج النفسي ولماذا أمل أن تجد دليلاً داعماً. ولكن هذه أيضاً طريقة عمل الاتصال الصحي. إذا كان لديك صديق مقرب أو شريك جدير بالثقة، فيمكن أن تلتئم بعض أشكال «الجوع إلى الأمومة» دون دعم متخصص لأن الجرح في العلاقات يتلقى رعاية علائقية.

## استبدال تغذية الأم المفقودة

إذا لم تكن معتادًا على الحصول على الرعاية، فقد تشعر بالغرابة عندما تبدأ في الاعتناء بنفسك بطرق صحية. قد تشعر بعدم الارتياح أو الانزعاج أو الاشمزاز. هذا امر طبيعي.

فيما يلي بعض الطرق الممتازة لمساعدتك على استبدال عنصر الأم المفقود في التغذية:

- نقع في حوض أو حوض ماء مالح: الماء مثل عناق الإنسان.
- ابحث عن أعمال هيكلية منتظمة تكون حساسة للصدمات.
- مارس اليوجا التصالحية لتخفيف الجروح العاطفية العالقة في جسمك.
- جرب جاذبية الأغذية عندما تذهب إلى الفراش أو تستريح على الأريكة.
- المشي في الطبيعة حيث يمكن أن تجدك الصمت.
- أشعل الشمعة المعطرة المفضلة لديك.
- اشرب شاي الأعشاب الخالي من الكافيين ليلاً.
- خذ قيلولة عندما يكون ذلك ممكناً. تجعد بشيء ناعم، مثل الوسادة المفضلة أو حيوان أليف.

• نم عندما تستطيع، ولكن إذا كان النوم وسيلة لتجنب الأشياء، فجرب طرقًا أخرى لتغذية نفسك. إنه دافع طبيعي أن تريدها أن ترعاك.

21 يومًا للتخلص من السموم والتواصل مع نفسك

لمدة 21 يومًا، أشجعك على التخلص من السموم من التعرض المنتظم لأمك (أو أفكار والدتك). للقيام بذلك، ستحتاج إلى ممارسة الرعاية الصحية وتجنب الرسائل النصية أو التحدث أو الانغماس فيها. لمدة ثلاثة أسابيع، جرب ما يلي:

• أطعم نفسك كما تفعل مع طفل صغير. تجنب السكر والكافيين والأطعمة المصنعة.

• اكتب أفكارك ومشاعرك. هذه واحدة من أصعب مهام الشفاء، لكنها ضرورية.

• اجعل النوم أولوية.

• الحد من تعرضك لوسائل التواصل الاجتماعي. تحقق من البريد الإلكتروني فقط عند الضرورة خلال يوم العمل.

• تدرب على قضاء الوقت بمفردك، بدون شريك رومانسي أو فرد من العائلة أو صديق للترفيه أو الراحة أو تشتيت انتباهك. حاول التدرب على العزلة بطريقة واعية وحاضرة.

• ضع الأجهزة بعيدًا في الليل. إذا كنت تستخدم جهازك للاستماع إلى بودكاست للنوم أو للتأمل، فاضبطه على وضع الطائرة أو «عدم الإزعاج».

• إذا بدا كل هذا مستحيلًا، واستمررت في الوصول إلى والدتك لتجد نفسك مجروحًا وخيبة أمل مرة أخرى، ففكر في طلب المساعدة من معالج مرخص. يمكن أن تكون مجموعة الدعم مفيدة للغاية إذا كانت لديك حاليًا عادات إدمانية. بعض المجموعات لديها اجتماعات هاتفية وكذلك اجتماعات محلية. أوصي بما يلي:

### استبدال حماية الأم المفقودة

إذا لم تكن محميًا عندما كنت طفلًا، فإن القلق يكون أمرًا طبيعيًا. يعني كسب الثعلق جعل حياتك آمنة قدر الإمكان حتى تتمكن من إعادة ضبط خط الأساس الخاص بك. ليس لدى جسدك أي فكرة عن الشعور بالاسترخاء، لأنك كنت متيقظًا ومستعدًا للمخاطر في معظم حياتك.

تساعد استراتيجيات التغذية السابقة في الحماية أيضًا، لأنها مهدئة. ولكن إليك بعض الأشياء الإضافية التي يجب وضعها في الاعتبار:

• تجنب الأفلام والعروض التي تحتوي على عنف.

• إيقاف تشغيل الأخبار.



• حرك جسمك برفق. ممارسة الرياضة تحفز الجهاز العصبي.

• اقض الوقت مع أشخاص آمنين.

• استمع إلى البودكاست التعليمي المتعلق بالتعلق. المعالج غير الخاضع للرقابة هو شخص جيد.

الانفصال الواعي والصحي يهدئ الخوف. من المفيد إيجاد طرق لإيقاف دماغ الخوف حتى يتمكن جسمك من الاسترخاء. بهذه الطريقة، يمكن أن تكون وسائل الإعلام وسيلة إلهاء ذهني بدلاً من كونها وسيلة لتخدير العقل.

إذا كانت والدتك متورطة، كما رأينا مع مالابار في، وايلد غايم، فإن الحماية تشمل إنشاء حدود جديدة معها. لتتعلم كيفية القيام بذلك، قد تحتاج إلى تجنبها لفترة من الوقت. تسمح لك المساحة المادية والعاطفية بتجربة مشاعرك بطرق لم تعرفها من قبل. حرية التدفق، يمكن أن تعلمك عواطفك ما عليك القيام به لتشعر بالأمان حول والدتك.

### استبدال التوجيه الأمومي الضائع

نكبر و نتنفس توقعات الوالدين، لذلك يخلق الكثير منا دون وعي حياة تعكس قيمهم بدلاً من قيمنا. عادة ما تكون الآمال التي يعلقها الآباء على أطفالهم مزيجاً من الأهداف العلنية والأهداف السرية - تلك التي لا يقولونها بصوت عالٍ. يمكن أن تكون هذه الرسائل متناقضة ومربكة بالنسبة إليك. على سبيل المثال، ربما أخبرتك والدتك أن تكون أي شيء تريده، لكنها شجعت فقط إخوتك على متابعة التعليم العالي. أو ربما شعرت والدتك بالتهديد من فكرة أنك قد تصبح ناجحاً وتتركها، لذا فقد تثبط مواهبك.

عندما تشعر بوجود جدار غير مرئي بينك وبين الحياة التي تريدها، فقد يكون في التوجيه الموضوعي نوع من المساعدة. أنت بحاجة إلى دليل يمكنه الكشف عن العقود المخفية التي أبرمتها مع والدتك (أو مقدمي الرعاية الآخرين) التي تعيقك. قد تكون مثل هذه العقود المخفية دروساً داخلية تهمس كن سعيداً، ولكن ليس أسعد



إلى الأمومة.

دعنا نرى ما يحدث عندما أخطو نحو عميل وهي تريح أو تنكمش. في هذه الحالة ، أتوقف وأقوم بعمل نسخة احتياطية من خطوتين. أنا انتظر. لقد لاحظت لغة جسدها. إذا كانت لا تزالين غير مرتاحة، أعود إلى الورا خطوتين إضافيتين للسماح بمسافة أكبر بيننا، ومشاهدة وجهها وعينيها وموقفها بحثًا عن إشارات.

ك م: هل هذا أفضل؟

العميل: نعم.

ك م: حسنًا، لنجرب شيئًا آخر.

أقوم بتدوير كرسي مكتبي بيننا، مما يخلق مسافة أكبر. أشاهد تعبيراتها. في بعض الأحيان تتدلى قوامها أو تبدو مرتبكة.

ك م: كيف تشعر المسافة الآن؟

العميل: كثير جدًا... أنا لا أحب ذلك.

ك م: حسنًا.

أعدت الكرسي من حيث أتى وأتقدم للأمام مرة أخرى، لكن خطوتين فقط.

ك م: أفضل؟

العميل: نعم أفضل.

أرى لها الصعداء. لقد وجدنا البقعة الحلوة. إنها تريد القرب من الآخرين، ولكن ليس كثيرًا.

في بعض الأحيان، قبل أن تتمكن العميلة من الاسترخاء، أخطو حرفيًا خارج باب المكتب. عندما احتاجني أحد العملاء إلى التراجع في هذا التمرين، فمن المحتمل أنها لم تشعر بالأمان بالقرب من والدتها، مما يشير إلى أن الحماية المبكرة كانت مفقودة.

لكل منا نافذة تسامح لمقدار التقارب البشري الذي نريده. خلال هذا التمرين الهادئ والفعال، أقوم بتقييم تفضيلات التعلق للعميل: ما مقدارها الزائد؟ يشبه فهم التكوين الفريد لأسلوب التعلق الخاص بك العثور على بوصلتك الداخلية أو خريطة توجه مفهومك الذاتي ومشاعرك تجاه الآخرين. تحديد موقع البوصلة الداخلية التي تقود احتياجاتك في التعلق يضيء اختياراتك اللاواعية. مثل العثور على قطعة مجوهرات مفقودة - واحدة قد نسيتهما - إنه أمر مثير. أنت لا تريد أن تفقدها مرة أخرى.

للحفاظ على الأحجار الكريمة المستصلحة، نناقش ما حدث للتو خلال هذا التمرين الموجز وما يعنيه. مثل هذه المحادثة تنشط الدماغ الأيسر في نفس الوقت وتقوي الإدراك الجديد للدماغ الأيمن. هذه خطوة نحو دمج الذاكرة الضمنية والذاكرة الصريحة - مما يجعل قصتك أكثر شخصية وفائدة لك.

### وجع الاعتذار

كثير منا خبراء في التصرف وكأنه ليس بالأمر المهم عندما يؤذي شخص ما مشاعرنا. نبتلع الألم لتجنب الصراع. بدلاً من ذلك، يسعى بعضنا إلى الانتقام عندما يؤذي شخص ما - نريده أن يشعر بالسوء الذي نشعر به. يتعلم معظمنا هذه الاستراتيجيات في سن مبكرة جدًا لأنه عندما جرحت أمي مشاعرنا، لم تعتذر. لقد أصبحنا أساتذة في التظاهر بأننا بخير عندما لم نشعر بأننا بخير.

وجع الاعتذار هو مصطلح ابتكرته للتوق إلى أن ترى والدتك مدى تعلقها بك وتقول «أنا آسفة»، وهي تتوق لإظهار الندم. أنت تنتظر اعتذارًا، على أمل أن يتوقف ألمك عندما تدرك الخطأ الذي ارتكبته. لكن الكثير من الأمهات لا يعترفن بسلوكهن المؤذي أو يعتذرن عنها. إنهن غير متأكدات من كيفية ذلك، أو يشعرن بالكثير من الخزي، أو ببساطة لا يمكنهن التعاطف.

إن إرث الأم غير المعتذرة مؤلم للغاية. قد لا تتعرف على اعتذار صادق من شخص آخر، لأنك لم تختبره أبدًا في سنوات تكوينك. الاعتذار هو أكثر من مجرد كلمات





عندما تعتذر الأم بطريقة صحية وراشدة، فإن تواضعها ونضجها العاطفي هو نموذج لما يبدو عليه الشخص الجدير بالثقة. الأم الجديرة بالثقة تدرك قوتها، وتعرف متى تسبب الضرر، وتصلح الضرر. ومع ذلك، من دون علاج، لا تتمتع الأمهات المسينات بهذه القدرة. إذا كنت تعاني من الجوع من الدرجة الثالثة، فقد لا تتلقى اعتذارًا حقيقيًا من والدتك. في حين أنه قد يكون من الصعب الاعتراف بهذا الأمر، فمن المهم أن تعرف أنه يمكنك الشفاء دون تدخلها. من المؤكد أن اعتذارها سيجعل الأمر أسهل، لكنه ليس ضروريًا لإصلاح قلبك المكسور.

من النادر أن تفقد الأمل في اعتذار الأم أو تغييرها إذا كانت لا تزال على قيد الحياة. بدلاً من مواجهة الواقع، انتظر الاعتذار لأن ذلك يبدو أسهل. اعتبر هذه دعوة لطيفة للمحاولة. يؤدي انتظار اعتذارها إلى تأخير قدرتك على الحزن على الخسائر المبكرة وملء الأجزاء المفقودة والبدء في الاستمتاع بحياتك. قد يكون الانتظار أكبر عقبة في طريق التعافي. الخطوة التالية الضرورية هي مواجهة الحزن.

## فهم الحزن

في عملي، أستمع إلى قصص مفرجة عن الهجر والحزن. تضيف السخرية والإهمال والأشكال السامة الأخرى من إساءة معاملة الأم إلى الحزن مدى الحياة. في حين أن القصة فريدة من نوعها، هناك تشابه مؤلم في كل واحدة - نوع من الانتظار الأبدي والأمل في أن تتصرف الأم مثل الأم. يختبئ خيال الأم المحبة وراء البحث عن شيء ما لملء الفراغ المجهول.

الأمل المرضي هو بعض من أفضل أعمال الطبيعة. آليات الحماية التي تهدف إلى ربطنا بالأمل حتى في مواجهة الأدلة الوافرة على أن التغيير لن يتحقق. لذلك نأمل في التغيير بدلاً من الشعور بما هو حقيقي. يحمينا دماغنا بالعمى العاطفي حتى نكون مستعدين وقادرين على مواجهة إرث فقدان حب الأم. مشغول بتنسيق الحياة المثالية أو التخدير بالكثير من كل شيء، نجد أن حزن الأم الجوع من السهل جدًا تجنبه. بهذه الطريقة، يتأخر الحزن على حب الأم الضائع حتى نحصل على الدعم المناسب.

قد يؤدي الافتقار إلى الأمان والأمن خلال فترات النمو الأساسية، وعدم الاستجابة لاحتياجاتنا العاطفية، وعدم الاعتراف بحالاتنا العقلية الداخلية إلى حالات انفصالية في وقت لاحق من الحياة، فضلاً عن حزن طويل ومعقد. الحزن المعقد هو بالضبط كيف يبدو معقدًا. بمقاومة أي مراحل معينة من الحزن، فإن الحزن المعقد الذي ينسج في نسيج جوع الأم يساء فهمه بشدة ويصعب الوصول إليه. ربما يكون هذا أيضًا لأن الموضوع من المحرمات أو لأن الخيانة العمى تبقيه مخفيًا.

يحتاج الحزن المرتبط بجوع الأم إلى إطار عمل يدعو إلى الإذن والاعتراف بالطرق المعقدة والفريدة من نوعها التي يحزن بها كل واحد منا على فقدان رعاية الأم. هل تحزن الأم التي لم يكن لديك؟ هل أنت حزين على مدى تأثير إصابة التعلق على حياتك؟ هل تحزن على الأحلام الضائعة؟ هل تحزن على العلاقات المحطمة والسلوك المدمر؟ هل تحزن كل هؤلاء؟

### حزن الحرمان

عندما يفقد أحد الوالدين طفلًا يكون الأطفال محاصرين بدعم متواصل. عندما يصاب شخص ما في حادث سيارة أو يواجه السرطان، تستجيب المجتمعات بالطعام والزهور والزيارات. المعاونة تحتاج إلى تهدئة. حسرة القلب تحتاج الانتماء. هذه الجهود تساعدنا في الحزن.

صاغ الدكتور كينيث دوكا مصطلح حزن الحرمان لشرح ظاهرة تحدث عندما نواجه خسارة لا يمكن الاعتراف بها علانية، مثل الحزن الذي يأتي من إنهاء علاقة غرامية. نظرًا لأنه كان سرًا ولم يكن من المفترض أن يحدث، فلا يوجد دعم للخسارة. حزن الحرمان ليس له مكان يلجأ إليه. عندما لا يكون لدينا اسم لما يؤلم أو مكان للحديث عنه، تتجمد عملية الحزن.

رغم حدسي بالطبيعة اللزجة للحزن، فإن مفهوم الدكتور دوكا عن حزن الحرمان يساعدني على فهم كيف ولماذا يصاب الجوع بالشلل الشديد. لا يوجد مكان للحديث عن هذه الإصابة وقليل جدًا من الوعي العام. حتى استبيان ACE الذي يحظى بالاحترام على نطاق واسع يفشل في إدراج عبارة «وجود أم مسيئة أو مخيفة» في

الاستبيان. (يشمل ذلك مشاهدة الأم تتعرض للإيذاء، ومع ذلك، توضح كيف يمكننا إفساح المجال للأمهات كضحايا، ولكن ليس كجناة). والحزن المحروم من الحقوق منسوج بشكل جوهري في نسيج جوع الأم لدرجة أنه أمر طبيعي؛ الحزن المجمع هو جوهري الجوع الأم.

في مجال علم النفس، يخبرنا مفهوم الحزن «العادي» أن الحزن يحدث في مراحل يمكن التنبؤ بها تنتهي بحل. ومع ذلك، فإن الحزن «غير الطبيعي»، وفقًا لخبراء علم النفس، لا يمر بمراحل يمكن التنبؤ بها. يبقى عالقا في أنماط الحداد. تبدو أنماط الحداد كما يلي:

• الاحتجاج: الجدال أو المطالبة، وثورات الغضب.

• الصراخ: الحداد المطول، الخسارة تطاردك.

• اليأس: الاكتئاب واليأس والاستقالة.

• الانفصال: التفكك، تجميد الحداد. في بعض الأحيان، لا تحدث عملية الحداد أو السلوك أو الجوهر المسبب للإدمان ولا تحدث عملية الحداد على الإطلاق.

نظرًا لأن كل امرأة مصابة بجوع الأم تعيش في مكان ما في مستنقع الحزن «غير الطبيعي» - عالقة في أنماط مختلفة من الاحتجاج والتلهف واليأس والانفصال - فإن هذه الأعراض ليست غير طبيعية بالنسبة إلي. في الواقع، فإن أعراض الحزن هذه شائعة جدًا لدرجة أنني أعطيها اسقا. على سبيل المثال، وجع الاعتذار هو جزء من مرحلة الحزن. إن تسمية وجع الاعتذار يساعد النساء على البدء في التخلي عن الخيال الذي قد تقوله والدتهن في النهاية «أنا آسف». كما أنه يساعد النساء على تجنب نقل وجع الاعتذار إلى الزوج أو الصديق أو الطفل البالغ.

### دع نفسك تنغمس

العيش مع الجوع يشبه الوقوع داخل قفص من الغضب والشوق. مثل سو كليبولد، في بعض الأحيان لا يمكنك تناول الطعام. أحيانًا تأكل كثيرًا وتشعر بالمرض. هذه الأنماط طبيعية. بينما تتعافى، سترتفع المشاعر التي لم يكن من المسموح لك أن



تشعر بها كفتاة صغيرة. أحيانًا يكون الحزن قلقًا أو غضبًا وليس حزنًا أو يأسًا. قد يبدو السماح لنفسك بالشعور بهذه المشاعر أمرًا خاطئًا ومربكًا لأننا حريصون على تجنب الألم العاطفي. بالإضافة إلى ذلك، تتوقع منا ثقافتنا أن نتخلص من المحن العاطفية بسرعة، ونتركنا بلا وقت للحزن.

قد يبدو التمرغ مخيفًا. قد تتساءل عما إذا كانت المشاعر السلبية يمكن أن تطفئ عليك. ماذا لو لم تنهض من السرير أبدًا؟ هذه مخاوف طبيعية، لكن ذكر نفسك أن تجنب المشاعر السلبية هو في الواقع تجنب نفسك. يأتي الشفاء من مواجهة خوفك، من التواجد مع الأجزاء الجريحة منك التي لم تراها والدتك ولا تستطيع تحملها. دع المشاعر المحرومة تفرق في روحك. واجه أجزاء نفسك التي كنت تخفيها.

كلما كان ذلك ممكنًا، خذ وقتًا بعيدًا عن العمل أو الشركاء أو الأطفال وتميل إلى هذه المشاعر. قم بتغطية نفسك ببطانية ثقيلة ولفها كما لو كنت تحتضنك من قبل أم محبة.

## الانتماء

إليكم كيف تصف امرأة شفاءها:

بعد ثلاث سنوات من وفاة أُمِّي كانت أول عطلة لم أتأذى من غيابها... احتفلت بأُمِّي مع بعض الصور على وسائل التواصل الاجتماعي وقضيت اليوم مع حديقتي - لطالما كانت الطبيعة الأم تبجلني وأقدر أن أكون مضيعة لها. لدي أبناء عمومة وأمّهات يمثلن كنزًا لي وأمضين وقتًا في الاحتفال من قبل عائلتي بوجبة جميلة.

العثور على أماكن للانتماء يشفي الجوع من الأمومة. من دون الشعور بالانتماء، فإننا نتخلى عن البدائل المسببة للإدمان لتخدير وحدتنا. في حين أن الشعور بالوحدة قد يكون أكثر أمانًا من المخاطرة بالاتصال، فإن العثور على مكان تشعر فيه بالراحة المؤقتة من تفكيرك هو جزء أساسي من علاج الجوع إلى الأمومة. يجعل بحث بروس ألكسندر الرائد عن الإدمان هذه الحقيقة غير قابلة للدحض. لاحظ في بحثه أنه عندما وضعت الفئران بمفردها في قفص مع زجاجة من الماء العادي

وزجاجة من الماء المشبع بالكوكايين، فإنها تشرب ماء الكوكايين لدرجة المرض والموت. ومع ذلك، عندما أعطى الإسكندر للتدييات الصغيرة شيئاً للقيام به (اللعب، العجلات) وبعض الرفاق (فئران أخرى)، شربت الحيوانات الماء العادي وتجنب ماء الكوكايين. حاجتنا للانتماء البشري.

العثور على مكان للانتماء يبدو أسهل بكثير مما هو عليه. ربما حاولت. يمكن أن تكون مجموعات النساء أماكن مخيفة. ربما تكون قد تعلمت أن الكنائس ليست آمنة أيضاً. لهذا السبب، أحب البرامج المكونة من 12 خطوة.

### الأم المطلقة

في بعض الأحيان، يكون سلوك الأم وافتقارها للندم مؤلماً للغاية بحيث يتطلب منك الانفصال عنها. «طلاق الأم» هو الملاذ الأخير الذي لا يتعلق بحل الجوع إلى الأمومة - بل هو استراتيجية للبقاء على قيد الحياة. لا يمكنك ببساطة السماح لنفسك بالتعرض المستمر لها.

عندما تواجه هذا القرار، تأكد من اتخاذه باستشارة ورعاية متخصص يشهد وجع قلبك. لا ينبغي أبداً اتخاذ قرار تطليق والدتك بغضب أو كمحاولة «للفوز» والشعور بالقوة في النهاية. بدلاً من ذلك، مثل أي حدود صحية أخرى، يجب أن يأتي قرار بهذا الحجم بعد دراسة متأنية ومن مكان سلام. هذا لا يعني أنك لن تشعر بالحزن. الحزن جزء من أي عملية طلاق. ويمكن أن يكون طلاق والدتك أشد أنواع الطلاق إيلاقاً على الإطلاق.

### أم سماوية

عندما تتعافى من انفصال أو إصابة مؤلمة، فأنت بحاجة إلى وجود شخص ما من أجلك... شخص يمكنك الاعتماد عليه في الساعة الثالثة صباحاً عندما تبدو الأمور قاتمة، أو أول شيء في الصباح عندما يشعر العالم بالثقل منذ البداية. في هذه اللحظات، يبحث قلبك عن شخصية أم تعرفك وتحبك، شخص لا تثقله مخاوفك. في مثل هذه اللحظات، يجد بعض زبائني أنه من المفيد أن يتكئ على حضن أم سماوية.

تاريخيا، كان البشر يوقرون ويعبدون كلا من الآلهة الأنثوية والذكورية. في الواقع، يتعرف الكثيرون على أن إله الكتاب المقدس اليهودي والمسيحي ذكر وأنثى. ومع ذلك، سعت القوى الأبوية إلى محو الجانب الأنثوي من الله من النفس الجماعية. لهذا السبب، قد تحتاج إلى مساعدة في تكوين أم سماوية. ستلعب براعتك هنا. دع خيالك يساعدك. إذا كنت لا تشعر بالخيال بشكل خاص، ففكر في الجهد الذي بذلته لإنشاء أم خيالية كفتاة صغيرة. أنت تستطيع فعل ذلك.

دع نفسك تحلم. كيف ستكون والدتك المثالية؟ (إذا كانت والدتك لا تزال على قيد الحياة، فيمكنك التمسك بالأمل في أنها ستتغير بدلاً من القيام بالعمل التخيلي الذي يتطلبه هذا. لكنك الآن تعلم بالفعل أن هذا تكتيك تأخير، وطريقة لتجنب الحزن.) ليس لديك أي فكرة عن كيفية إنشاء أم مثالية، يمكنك استكشاف شخصيات الآلهة التي عبدناها تاريخياً. بالنسبة إلى الأم الحاضرة، فكر في الإلهة اليونانية جايا. الأم الروحية للأرض، توفر جايا الحياة والغذاء. تُعرف جايا أحياناً باسم الأرض الأم، ولها اسم في كل ثقافة. إذا كنت بحاجة إلى أم واقية، فإن كالي هي إلهة قوية يمكنك الاتصال بها. كالي هي الإلهة الهندوسية التي تدمر قوى الشر وتحافظ على الحرية. تُعبد كالي على نطاق واسع في الهند، وهي الحامي الإلهي. تخيل ما قد تفعله لمساعدتك. من ستقاتل؟ إلى أين ستأخذك من أجل الأمان؟ للحصول على إرشادات، يمكنك دراسة الآلهة الذين يوازنون بين الضراوة والحكمة، مثل أثينا وبيرسيفوني. كيف يتخذون خيارات صعبة؟

الهدف هنا هو السماح لنفسك بالتوجه إلى الداخل لغرض متعمد: العثور على أم سماوية يمكنها أن تقدم لك اللطف والحب. ثم اتكن على هذا الحب. أثناء قيامك بذلك، سوف يشق الحب طريقه إلى أنسجتك، وفي الوقت المناسب، قد تصبح أمك الداخلية، مليئة ببئر من الرقة والحماية.

### الصدمة العلائقية طويلة المدى

عندما يصبح الجسد ساحة معركة، تستمر أنماط التعلق غير المنظمة. يتطلب كسب الأمن مجهوداً أكبر من علاج الأشكال الأكثر اعتدالاً من الجوع الأم. إذا كنت

ضحية لجوع الأم من الدرجة الثالثة، فأنت بحاجة أولاً وقبل كل شيء إلى إيجاد علاقة آمنة مع شخص يستثمر في رفاهيتك. الجوع إلى الأمومة من الدرجة الثالثة هو صدمة علائقية طويلة الأمد. العلامة التي لا تمحى هي نسيج ندبي على قلبك. هذا هو السبب في أنك بحاجة إلى دليل مختص لمساعدتك. الصدمة الناتجة عن الجوع من الدرجة الثالثة لن تلتئم من دون علاقة آمنة. يفسر عدم وجود هذه العلاقة سبب عدم تحسن المرأة في المستشفيات الداخلية.

في الأساس، يجب أن يركز علاج هذا الجرح الذي لا يوصف أولاً على الارتباط غير المنظم بدلاً من الصدمة، لأن العلاقة الأمومية المكسورة هي الصدمة. العلاج الآمن مع شخص بالغ موثوق به. بمجرد إنشاء علاقة آمنة، قد لا يكون عمل الصدمة ضرورياً، لأن التئام التعلق هو التئام الصدمات.

## التجاوز

داخل كل امرأة تسعى للحصول على دعم الجوع إلى الأمومة توجد طفلة أتعلم لغتها. لا يهتم زبائني بالسيارة التي أقودها، أو أين أعيش، أو ما إذا كنت أتناول الغلوتين أم لا (حسناً، في البداية، البعض منهم يفعل ذلك). بينما نستقر في العلاج، يحتاجون في الغالب إلى أن أكون حاضراً تماماً، وألاحظ كل حركة دقيقة في وجوههم وأستجيب وفقاً لذلك. أنا لا أفهمها دائماً بشكل صحيح. ولكن عندما أفتقد إشارة وهناك انفصال مؤقت، فهذه فرصة للإصلاح - فرصة لنمذجة كيف تبدو عندما تتحمل امرأة مهتمة مسؤولية رفاهية العلاقة. هذا علاج جيد في العمل. وهذا ما يقدمه المعالج المطلع على الصدمات.

إن شفاء الجوع هو عملية سلسلة وغير خطية. لا يمكن لأي جدول زمني أن يكشف عن الجهد أو الجدول الزمني الضروريين لتحقيق أفضل النتائج. ومع ذلك، فإن ما وجدته مفيداً للغاية هو التخلي عن فكرة خط النهاية. لست بحاجة لهذا الضغط. مثل وجع الاعتذار، السعي وراء الخاتمة هو اشتياق للخيال. حتى عندما تستخدم جميع الأدوات وتبدأ حياتك في البحث، ستكون هناك أيام يكتشفك فيها الحزن مرة أخرى، كما هو الحال في عيد الأم. عيد الأم هو يوم مروع بشكل خاص للعديد من الفتيات



البالغات. يوجد أدناه بريد إلكتروني تلقيته يجسد المشاعر التي تشعر بها العديد من النساء:

مرحبا كيللي،

شكرا لك على الدعوة للكتابة لك. أكره عيد الأم. كانت والدتي لا تشبع فيما يتعلق بالبطاقات والهدايا والمكالمات الهاتفية، ولم يكن أي منها جيدا بما يكفي لها. كان هذا اليوم بمثابة إعداد للفشل كل عام وكنت أخشى ذلك. أصبحت زوجة أبي في الثلاثينيات من عمري، ثم كان هذا اليوم فظيحا بشكل مضاعف لأن الأطفال الثلاثة كانوا في الخارج مع والدهم، أو كنا جميعا نذهب لشراء الهدايا والبطاقات لأهمهم.

ليس لدي أطفال، وفي كل عام أحتاج إلى الاستعداد لأن أطفال زوجي قد يرسلون رسائل نصية أو يتصلون أو لا يتصلون بها. إنه يوم منعزل. إذا خرجت وكان موظفو البقالة أو موظفو المطاعم أو [أو] أصحاب المتاجر يتمنون لي عيد أم سعيدا، فأنا أبتسم باحترام، لكنني أشعر بالاحتيايل في الداخل.

عندما يتسلل الحزن مرة أخرى، يمكن أن يكون محبطا. قد تعتقد أنها علامة على أنك لا تلتئم. لكن هذا ليس صحيحا. يرتبط الحزن المستمر الذي يمثل جزءا من الجوع إلى الأم بما يعرف بالخسارة الغامضة. من الصعب مواجهة مشكلة دون الوعد بحل سريع وخالٍ من الألم. ومع ذلك، فإن عدم وجود تجاوز منظم هو طبيعة الحزن المحرومين والخسارة الغامضة، وليس مؤشرا على علم الأمراض.

بدلاً من أن تتوقع أن يكون قلبك خالياً من الآلام الدورية، لاحظ اللحظات التي لم تعد تختبئ فيها تحت غطاء من العار. على الرغم من أن هذا الجرح قد لا يندمل تماما أبداً، إلا أنك ستكتسبين سلافاً داخلياً بينما تستبدلين رعاية الأم المفقودة وتحول الألم إلى هدف. بهذه الطريقة، ستصبح أكثر قدرة على تحمل الأيام المظلمة التي لا مفر منها.

وينطبق الشيء نفسه على الجوع إلى الأمومة

بينما تعمل على تعويض فقدان الرعاية والحماية والإرشاد، تذكر أن هذه عملية

مستمرة. أنت تبني دماغًا جديدًا، ومثل أي روتين جديد، يستغرق الأمر وقتًا قبل أن تشعر بالنتائج. من فضلك لا تفعل كل هذا بنفسك. لقد كنت وحيدًا لفترة كافية. تم تصميم جسمك من أجل الرفاهية، لكننا مخلوقات علائقية ونحتاج إلى التواصل مع الآخرين.

## الفصل العاشر

### ممارسة دور الأم رغم مرض الأمومة

أحب العمل مع الأمهات في جميع مراحل الحياة، لأننا مغا نوقف انتقال الجوع إلى الأمومة عبر الأجيال. إذا كنت تقراً هذا وتشعر بالندم لأن أطفالك قد كبروا، فلا تتردد في معرفة أن شفاءك يؤثر عليهم بشكل إيجابي - في أي عمر. هذا ليس لأنك تخبر أطفالك البالغين عما تفعله؛ في الواقع، هم على الأرجح لا يريدون أو يحتاجون إلى سماع ذلك. هذا لأنه أثناء التعافي، تتغير الطريقة التي تتحدث بها، وتعبيرات وجهك، وحتى الطريقة التي يتحرك بها جسمك. بقوة، يرسل جسمك رسائل الأمان والراحة لكل من حولك. يؤدي استبدال العناصر المفقودة من حب الأم إلى تحسين الطريقة التي تحب بها نفسك والآخرين.

لقد وجدت أن النساء اللواتي يعالجن آلام الجوع يصبحن أمهات يقظات للغاية ومحبات. مرارًا وتكرارًا، لقد شاهدت تحول الروابط الممزقة بين البنات البالغات وأمهاتهن.

#### بداية من الأطفال

إذا كنت تفكرين في إنجاب طفل، فهذه الملاحظة لك. في الحقيقة، فإن الاستكشاف العميق للأمومة مع الجوع إلى الأمومة يستحق كتابًا منفصلاً. لكن في الوقت الحالي، قد يساعد هذا القسم القصير.

أود التأكيد على أن كل عنصر يحتاجه طفلك الصغير - الرعاية والحماية والإرشاد - تحتاجه أيضًا. للرعاية الجيدة، تحتاج إلى رعاية من الأصدقاء والعائلة. لحماية طفلك، يجب أن تكون آمنًا. نظرًا لأنك قد ترغبين في أشياء مختلفة لطفلك عما أعطته لك والدتك، فأنت بحاجة إلى توجيهات من الأمهات الأخريات. النساء اللواتي يدعمن رغبتك في الارتباط بطفلك. الأمهات اللاتي يصفقن لرغبتك في أن تكون لطيفًا ومتجاوبًا. الأمهات اللواتي شاركن في هذه الرحلة بأنفسهن.

كن مطمئنا، حتى مع الجوع إلى الأمومة، يمكنك أن تعتني جيدا عندما تجعل الطبيعة الأم هي دليلك. سوف أشارك بعض الأفكار المفيدة لتخزين المعلومات المهمة ثقافيا والمضلة حول رعاية الأطفال حتى يكون لديك المزيد من الخيارات للاختيارات المهمة.

يمكن أن يكون الشفاء، أو حتى الحرية لاكتشاف إرشادات غير سامة أو مدفوعة بجدول أعمال. في الآونة الأخيرة، أطلعني أحد العملاء على مورد مثير للنساء اللواتي يترددن في إنجاب الأطفال: «التدريب على وضوح الأمومة». يساعد هذا النوع من التدريب النساء على التغلب على الضغوط الثقافية وتوقعات الأجيال للعثور على حقيقتهم الخاصة حول ما إذا كانت الأمومة هي الخيار الأفضل بالنسبة إليهن أم لا. إنجاب الأطفال يغير الحياة وبالتأكيد ليس للجميع. يعد الحصول على دعم لهذا القرار الكبير أمرًا بالغ الأهمية، حيث يأتي الضغط من عدة اتجاهات، مما يجعل الأمر أكثر صعوبة.

في كثير من الأحيان، يغير الجوع إلى الأمومة نظام التوجيه المستند إلى الجسم لتغذية الطفل. يمكن أن يكون الشعور بالحب الخالص لطفلك غريبًا جدًا، خاصة بالنسبة إلى من يعانون من جوع الأم من الدرجة الثالثة، إلى جانب الرغبة الملحة في التنشئة والحماية. يمكن أن تكون هذه المشاعر المستقطبة مربكة بشكل رهيب ويمكن أن تطفئ على عملية الترابط والتعلق. من المفيد توقع هذا ومعرفة أنه أمر طبيعي.

تقول الدكتورة سوزان فورورد، أخصائية العلاج النفسي، «لا يوجد مفتاح سحري يعمل على تشغيل غريزة الأم ويضمن أن المرأة، وخاصة المرأة المضطربة، سترتبط فجأة بطفلها». في حين أن هناك عنصرًا من الحقيقة هنا، خاصة إذا كان لديك جوع أم من الدرجة الثالثة، فلديك مفتاح سحري - الأوكسيتوسين. تمنحك الطبيعة ما تحتاجينه لتوطيد علاقتك بطفلك. للأسف، ثقافتنا لا تدعم الطبيعة في عملية الارتباط القوية هذه. تفرض عليك مطالب العالم الخارجي ضغوطًا لا تصدق. تنشأ المشكلات عندما يتدخل الخبراء الذين لديهم معلومات مضللة ويعيدون توجيه



طريقة الطبيعة لمساعدتك على أن تصبح أما. كوني حذرة من خبراء التدريب على النوم الذين يخبرونك أنه يمكن لطفلك أن يهدئ نفسه، أو أن طفلك بحاجة إلى الانفصال، أو أن طفلك يحتاج إلى وقت مستقطع؛ هؤلاء الناس لا يهتمون بالتعلق. يمكن أن تمنعك نصائحهم السيئة من الوصول إلى المفتاح السحري للطبيعة وتطوير سلوك الرعاية الذي تحتاجه أنت وطفلك.

### الأوكسيتوسين: مفتاح الطبيعة السحري

مثل أي حيوان ثديي آخر، نحن مرتبطون بيولوجيًا بالارتباط مع أطفالنا. يقدم علم الأحياء دعماً كيميائياً عصبياً قوياً لمساعدتنا على أن نصبح أمهات. تذكر آخر مرة شعرت فيها بالارتباط العميق بشخص ما. هل شعرت بالدفء؟ أمل؟

يعتبر الترابط ممتعاً لأن الأوكسيتوسين يعمل، مما يخلق تجربة إيجابية تريدها مرارًا وتكرارًا - ليس لأنك محتاج، ولكن لأنك إنسان. الأوكسيتوسين، الذي يطلق عليه أحياناً هرمون الحب، هو ناقل عصبي قوي يغمر الجسم عندما تحتضن شخصاً تحبه، أو تشعرى بالنشوة الجنسية، أو تلدين، أو تصنع حليب الثدي. لدى كل من الرجال والنساء مستقبلات الأوكسيتوسين التي تسهل الترابط. تتمتع النساء بفرصة أكبر لتجربة الأوكسيتوسين إذا ولدت أو أرضعت، ولكن حتى من دون أي خبرة، فإن القرب، والاحتضان والعناق، والعناية بالطفل يغري الأوكسيتوسين.

يحول الأوكسيتوسين الشخص البالغ إلى والد - يحولك من عذراء إلى أم. أن تصبحي مسؤولة عن رفاهية إنسان صغير ضعيف ومعتمد تمامًا هو مهمة لا تصدق، وسوف تتغيرين تغييرًا يؤلم. حتى لو أردنا ذلك، فقد نقاومه. مقاومة هذه الفرصة الخاصة للتغيير تجعل الأمومة أكثر صعوبة.

إذا كنت قد رُضعت واحتضنت كثيرًا عندما كنت طفلاً، فسيكون التكيف مع هذا الفصل الجديد أسهل بالنسبة لك مما لو لم تتم رعايتك بشكل صحيح. بدون الإحساس الداخلي بما تشعر به عندما يتم الاعتناء به بطريقة حساسة ومضبوطة، فإن رعاية طفل رضيع أو طفل صغير يمكن أن تشعر بأنها غير طبيعية ومرعبة.

احملي طفلك بقدر ما تستطيعين حتى تشغلي المفتاح السحري للأم. يعتمد تدفق الأوكسيتوسين على هذا. لا داعي للقلق بشأن خلق طفل معال بشكل مفرط. لا يمكن إفساد الأطفال. الطفل الذي يتم لمسه كثيرًا ينمو دماغًا أكبر وأفضل. الأم التي تبقى قريبة من طفلها ينمو قلبها. تم تصميم الأوكسيتوسين والبرولاكتين (هرمون صنع الحليب) لإبطائك حتى تتمكن من الارتباط بطفلك. «دماغ الأم» الضبابي الذي سمعت عنه أو ربما تشعرين به الآن هو خمول هادف؛ إنها دعوة الطبيعة للاسترخاء والبقاء مع مولودك الجديد. راجع الفصل 3: التغذية لمزيد من المعلومات حول هذه الهرمونات القوية.

### الوراثة اللاجينية

يترك الإجهاد السام، وأجيال من التشويش الجنسي، ونقص الدعم، وعدم معالجة الجوع الأم الكثير من الأمهات دون الحكمة اللاجينية لتوجيه انتقالهن من البكر إلى الأم. نظرًا لأن معظم انتقال الجينات يمر عبر الخط الأمومي، فإن قصة والدتك تؤثر على قصتك. يمكنها فقط أن تعطي ما تلقتته. يخبرنا علم الوراثة اللاجينية أننا نرث مرونة أسلافنا وصدماتهم.

تحتاج الأمهات الجدد إلى نفس الرعاية التي يحتاجها الطفل: الرعاية والحماية والإرشاد. من بعض النواحي، أولئك الذين يعانون من الجوع إلى الأمومة معرضون للخطر مثل مولودك الجديد، لأنك لا تحصلين على دعم الأم الذي تحتاجينه وأنت تقومين بهذا التحول القوي. لوقف الانتقال إلى مرحلة الجوع إلى الأمومة، أحيطي نفسك بفريق سيطعمك ويحميك بينما تأخذ الوقت اللازم للتواصل مع مولودك الجديد. الرعاية المبكرة والسلامة في السنوات الثلاث الأولى هي أفضل تأمين ضد الشدائد والتوتر. (يعد الاستعانة بطبيب بعد الولادة بداية رائعة لك ولطفلك حديث الولادة).

### الولادة والتوتر

لم تشهد الكثير من النساء في أمريكا الشمالية الولادة قبل مواجهتها، لذا فإن عملية الولادة الطبيعية قد تكون غريبة ومخيفة. إذا كنت تستعدين للولادة، فإن فهم

جسدك الأنثوي المذهل يساعد في بناء ثقتك قبل ولادة طفلك. المعرفة قوة.

يبدأ جهد الطبيعة الأول لمساعدتك على أن تصبحي أما عندما يندفع الأوكسيتوسين للتخفيف من آلام الولادة. أثناء المخاض، تتراكم الانقباضات، وكذلك الأوكسيتوسين. يقلل الأوكسيتوسين من تواضعك في نفس الوقت، مما يساعدك على الاستقرار في إيقاع المخاض.

لسوء الحظ ، لم يطور علم الأحياء تركيبية أوكسيتوسين قوية بما يكفي لمكافحة الأصوات المخيفة والروائح الكريهة والأضواء المزعجة في المستشفيات. يؤدي الخوف إلى تعقيد الولادة ، مما يؤدي إلى سلسلة عصبية من الأدرينالين والكورتيزول غير مفيدة للغاية أثناء المخاض. هذه الهرمونات ضرورية للقتال أو الفرار ولكنها تؤدي إلى نتائج عكسية أثناء الولادة.

ليس من المفترض أن تعمل النساء في هذه الظروف المعقمة والفوضوية. تظهر الأبحاث أننا ننجح بشكل أفضل في محيط مألوف ، مع الأضواء الخافتة والأصوات الهادئة ، أثناء الولادة. نحتاج أيضًا إلى وجود نساء أخريات - نساء يتمتعن بالهدوء والثقة والاهتمام. لهذا السبب ، أمل أن تفكر في بدائل المستشفى ، مثل مركز الولادة ، و / أو القابلة ، و / أو Doula. تزايد شعبية doulas هو اتجاه مشجع. Doulas هم رفقاء يريحونك ويشجعونك ويساعدونك أثناء وبعد المخاض. تعمل Doulas جنبًا إلى جنب مع مقدمي الخدمات الطبية والقابلات ، لكن هدفهم الوحيد هو دعم الأم. تظهر الأبحاث أن وجود doula الحالي يعزز إفراز الأوكسيتوسين. مع وجود مساعدة بجانبك ، تكون الولادة أقل إثارة للخوف ولديك فرصة أفضل للارتباط المبكر بطفلك.

## التمريض

حليب الأم مصمم خصيصًا للإنسان الصغير الجديد. يحمي حليب الثدي طفلك من المرض أثناء صغر سن الجهاز المناعي. ينظم حليب الثدي عملية التمثيل الغذائي ويعزز النمو السريع لدماع المولود الجديد. الرضاعة بشكل متكرر يهدئ طفلك ويريحك. حليب الأم هو التركيبة المثالية (لا يقصد التورية) للترابط والتعلق. إذا

كنت تتبينين طفلاً ، فقد ترغب في استكشاف الطرق التي يمكنك من خلالها تحفيز الرضاعة أو التفكير في شراء حليب الأم من بنك الحليب.

كما ذكرت سابقاً ، أنا أفضل مصطلح التمرير على الرضاعة الطبيعية ، لأن الرضاعة تحدث مع زجاجة أو ثدي. وهي ليست مجرد إطعام. التمرير هو التمسك والعناق والغناء والتنظيف والعناية. التمرير هو التغذية.

لئن كانت مزايا حليب الأم معروفة جيداً، إلا أن معظم الأطباء ليسوا مدربين تدريباً كافياً لدعمك في هذه العملية المدهشة. لذا إليك بعض الأشياء المفيدة التي يجب معرفتها إذا كنت ترغب في إرضاع طفلك:

• لا يشعر معظم الأطفال بالجوع الشديد في أول 48 أو 72 ساعة، لذلك قد لا يكون منعكس المص لديهم قوياً بما يكفي للالتصاق به بشكل صحيح.

• من الطبيعي أن تعانيين من انسداد مجاري الحليب والألم عند دخول الحليب. وعندما يحدث هذا، فإنه يؤلمك. احصلي على خطة من قابلة أو استشاري رضاعة معتمد.

• البرولاكتين، الهرمون الذي يحث جسمك على إنتاج الحليب، يعتمد على العرض والطلب. ملامسة الجلد والرضاعة المتكررة يعززان البرولاكتين. كلما زاد تحفيز الحلمة والجلد، زاد تدفق الحليب.

• الرضاعة في كثير من الأحيان ولفترات طويلة يعزز الاسترخاء ويمنح طفلك أفضل فرصة للوصول إلى الحليب الخلفي، الجزء الكريمي الغني من حليب الثدي الذي يأتي لاحقاً في جلسة الرضاعة ويحفز نمو دماغ الرضيع.

• قرون من الترميز الجيني تجعل طفلك يقترب من جسمك. عند الولادة، يمكن لطفلك بالفعل أن يشم رائحة حليبك ويعرف رائحتك. القرب من طفلك هو أفضل شيء لإمدادك بالحليب ولخلق ارتباط آمن.

قد يكون ضعف الجسم الذي يتألم منذ الولادة ويصنع الحليب بشكل مفاجئ أمراً هائلاً. يستغرق تعلم الرضاعة الطبيعية وقتاً. فقط لأنها بيولوجية لا تعني أنها



بديهية تمامًا. أنت تبدأ علاقة جديدة، ومثل أي علاقة جديدة، فهي مذهشة ومحرجة ومبهجة ومربكة ومؤلمة في بعض الأحيان. إذا أصبح من المجهد للغاية إرضاع طفلك من ثديك، تأكدي من أن طفلك الصغير يمكن أن يزدهر برعايتك الحساسة بغض النظر عن كيفية إطعامه. الرضاعة بالزجاجة هي خلاص للأمهات ووقت محبوب للأطفال عندما يكون الاتصال بالعين واللمس الجسدي جزءًا من الطقوس. لحسن الحظ، حتى عندما لا تكون الرضاعة من ثديك على ما يرام، فإن ملامسة الجلد للجلد، والاحتضان المشترك، والتفاعلات المرحية ستحافظ على تدفق هرمون الأوكسيتوسين.

إذا استبعدت شيئًا واحدًا فقط من هذه الملاحظة، فأنا أشجعك على التواصل مع أخصائيي الرضاعة، أو متطوعين قبل وصول طفلك. يمنحك بناء فريق دعم أفضل فرصة للنجاح في الأشهر الأولى معًا. أريدك أن تحصل على الكثير من الدعم، لأنه إذا كنت تعاني من جوع الأم، فإن الفوائد الهرمونية التي تأتي مع التمريض مهمة جدًا لمساعدتك على الانتقال من كونك بالغًا مشغولًا إلى كونك أبا هادئًا. بصفتك أما جديدة، فأنت بحاجة إلى نفس القدر من الرعاية التي يحتاجها مولودك الجديد. سواء كنت تلد أو تتبنى، فهذا هو الوقت الأكثر ضعفًا في حياتك بعد طفولتك. يأتي أفضل توجيه لك من ضبط إشارات طفلك. لكن هذا يمكن أن يكون تحديًا في عالم يتطلب انتباهك في العديد من الاتجاهات.

بدلاً من جداول التغذية المصممة من قبل شركات الحليب، أو نصائح من خبراء التدريب على النوم، استمعي إلى طفلك. يعرف طفلك ما يحتاجه ليشعر بالأمان. ما يصلح لطفل ما لا يصلح لطفل آخر. يصعب تهدئة بعض الأطفال أكثر من غيرهم بسبب التعرض لضيق الأم في الرحم. يمكن أن يسبب اضطراب نظم الرضاعة الطبيعية مشاكل تغذية مبكرة مما يعقد الترابط. يبطن البرولاكتين دون تحفيز الحلمة بشكل كافٍ، مما يقلل من إنتاج الحليب. قد تصارع الحزن أو الخجل إذا كانت الرضاعة الطبيعية صعبة أو عندما يبكي طفلك. إذا كنت متوترة، فقد تتجنب حمل طفلك، مما يقلل من مستويات الأوكسيتوسين لديك. من السهل الوقوع في دائرة شلل القلق والاكتئاب عندما يحدث هذا. هذه التحديات طبيعية. إذا كنت لا تصنع ما

يكفي من الحليب لطفلك، فمن المحتمل أنك بحاجة إلى مزيد من الدعم والتوجيه. ربما لم يخبرك أحد أن رعاية الطفل هي وظيفة بدوام كامل، أو أن التقارب الليلي مع طفلك يزيد من إمداد الحليب لديك لساعات النهار عندما تكون بعيدًا. هذا هو السبب في أن التدريب على النوم، الذي يقترح بعض المتخصصين أنه يجب أن يبدأ في أقرب وقت ممكن، أمر مروع لإنتاج الحليب ومرهق للترابط.

### كسر حلقة الجوع إلى الأمومة

قد تشعرين بالارتباك أو الصدمة من واقع الأمومة. فقدان الحرية وغياب السيطرة والمسؤولية الضخمة يمكن أن تكون ساحقة. إن تحمل عبء جوع الأم يعقد هذه المشاعر الطبيعية. يمكن لمزيج من الفرح الخالص والإرهاق المدقع بدء أزمة عاطفية. حبك لطفلك يوقظ الحقيقة الدفينة داخل قلبك ويلمس حرمانك ووجع قلبك. يمكن أن يكون من الصعب إدارة شدة هذه المشاعر بدون دعم والدتك. أمل أنه عندما يحدث هذا، يكون لديك محيط آمن وعلاقات مفيدة لراحتك وحمايتك.

يسعدني جدًا أنك هنا تتعرف على تصميم الطبيعة ومدى أهمية حصولك على الرعاية والحماية والتوجيه التي يحتاجها طفلك أيضًا. من خلال الوعي والحنان والاستعداد، يمكنك أن تؤمّي نفسك أثناء رعايتك لطفلك. في الواقع، قد تكون أن تصبح أمًا هي المرة الأولى التي تهتم فيها بنفسك، لأن الحياة لم تعد تتعلق بك فقط، كما أن الاهتمام بنفسك هو أيضًا الأفضل لطفلك. بينما تغذي نفسك بالطعام الجيد والنوم والاتصال بالنساء الأخريات، فإنك توقف انتقال الأم الجوع بين الأجيال. في أي مرحلة من مراحل الأمومة، يكون شفاؤك هدية لطفلك وللعالم.

### استعادة الأحلام والأهداف المنهكة

هذه طريقة ممتعة ومثمرة للتعرف على رغباتك وأحلامك. للبدء، دعنا نتقل إلى عقلك.

فكر في أربعة من إنجازاتك الهامة حتى الآن. ما هو أكثر شيء تفتخر بإنجازه؟ (على سبيل المثال، يعد الامتناع عن شرب الكحول أو إكمال برنامج أكاديمي أو

## الانتقال إلى مدينة جديدة إنجازات مهمة.)

- .
- .
- .
- .

ما هي الطرق الأربع التي تعبر بها عن الإبداع؟ (التخطيط للوجبات أو الترفيه عن الأصدقاء والعائلة أو إنشاء الموسيقى والفن ليست سوى بعض الأفكار).

- .
- .
- .
- .

ما الذي يعطي لحياتك معنى؟ ضع قائمة بأربعة أشياء تجعلك تنهض من السرير في الصباح. (حاول التفكير في الأشياء التي تجعلك تبتسم، مثل حيوانك الأليف أو فصل اليوجا أو فنجان من القهوة).

- .
- .
- .
- .

الآن عقلك جاهز للجزء التالي.

فكر في سبع كلمات لوصف نفسك، مثل: مضحك، جميل، مرن، مبدع. (هذه هي «الذات» التي تشعر بأنها مثلك تمامًا، وليست «الذات» التي تقلق بشأن ما يعتقدك

- 
- 
- 
- 
- 
- 

فكر في سبعة أشياء تحب القيام بها وتمنحك إحساسًا بالهدف والمعنى. (عد إلى القوائم الثلاث الأولى إذا كنت بحاجة إلى أفكار.)

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

عندما يكون لديك الأربعة عشر جميعًا، اختر أفضل ثلاث كلمات وصفية. (على سبيل المثال، قد تتضمن الكلمات التي تصف نفسك بها قوية مثل: جميلة، ومستمرة، ومضحكة، وهادئة، وذكية. ولكنك الآن تختارين الكلمات الثلاث المفضلة لديك، مثل (1) مضحكة، (2) مفعمة، (3) جميلة.)

-



•  
•  
اختر الآن الأنشطة الثلاثة المفضلة لديك. (على سبيل المثال، (1) القراءة، (2)  
الطبخ، (3) الحياكة.)

•  
•  
•  
حان الوقت الآن للنهاية: فلنعمل ما جمعته معًا. أخذ المراكز الثلاثة الأولى من كل  
فئة، قم بعمل جملة. (على سبيل المثال، أنا طريف ومثابر وجميل حتى أتمكن من  
القراءة والطهي والتماسك.)

عندما يكون لديك جملة، فكر في هذا كبوصلة داخلية للحياة. يمكن أن يوفر هذا  
إرشادات حول اختياراتك وقراراتك.

كلما كانت حياتك تعكس من أنت عليه بالفعل، كلما قلت حاجتك لملء الفراغ  
بالسلوكيات أو الأشخاص غير الصحيين.

Telegram:@mbooks90

## خلاصة

الإجهاد يجعلنا سريعو الانفعال. تضيق وجوهنا، ولا نبتسم، ويبدو صوتنا قاسياً أو هتئاً. بينما أنتهي من هذه المخطوطة من خلال مخاطر كوفيد 19، فإن الأمهات والأطفال الضعفاء هم من يشغلون بالي، لأنني أعلم أن الضغط النفسي أكبر من اللازم بالنسبة إليهم. لم يكن هذا الكتاب ممكناً لو كنت لا أزال أمومة يومية. تطلب مني أن أجد اللغة المناسبة لكيفية حدوث حسرة القلب البدائية، لإيجاد أوصاف لمختلف الطرق التي تخذل بها الأمهات أطفالهن الصغار - الأمهات المحبة، والأمهات الصالحات، والأمهات المتفانيات؛ الأمهات اللواتي يرغبن في الأطفال، واللواتي يشعرن بالاستعداد، واللواتي يبذلن قصارى جهدهن؛ أمهات مثلي، لم يكن بمقدورهن تقديم ما لم يكن لديهن ببساطة. لم يكن بإمكانني أن أفعل ذلك لو كنت أمومة في جائحة.

تنبه: يكتب هانيمان شخصية خيالية حقيقية مثل حالاتي السريرية. في القصة، تقع إليانور أوليفانت في علاقة حب مع رجل لم تقابله من قبل. إنها واحدة من أكثر القصص إقناغاً التي رأيتها عن إدمان الحب. كما أنها تجري مكالمات هاتفية أسبوعية مع والدتها القاسية والحرجة. قد يكون هذا معقولاً، إلا أن والدتها ماتت. توضح مكالماتها الهاتفية المصطنعة طريقة واحدة تنجو فيها الابنة من حزن وصدمة لا تطاق. كادت العزلة المليئة بالفودكا أن تتركها بلا مأوى وتمثل أسوأ كابوس لكل امرأة. يشارك أوليفانت، الذي لم يعرف قط حب الأم، حقيقة قوية: «الوحدة هي السرطان الجديد».

خلال هذا الوباء، بينما نغطي وجوهنا، ونخفي ابتساماتنا عن بعضنا البعض لا يسعني إلا التفكير في الآثار المترتبة على العزلة عن كوفيد 19. أخبرتني مصورة تلتقط صوراً للرضع والأطفال الصغار مؤخراً أنها لاحظت أنه في الأشهر الأربعة الماضية، قد أصبح من الصعب بشكل متزايد جعل الأطفال يبتسمون. دفعتني ملاحظتها إلى التفكير في بحث بياتريس بيبي والتفكير في التأثير طويل المدى للرضع الذين يحدقون في الوجوه المقنعة. ما الذي تفقده الخلايا العصبية المرآتية؟

في حين أن الأقنعة غير مشجعة، إلا أن قصصاً أخرى عن الأطفال ومقدمي الرعاية لهم في الحجر الصحي تبعت على الأمل. يدخل الأطفال الصغار المولودون في عام 2020 عالماً يبقى الأم ومقدمي الرعاية الآخرين على مقربة منهم. يومياً، أسمع من أولياء الأمور كيف يجدون الهدايا في الحجر الصحي المشترك مع أطفالهم. يتناوبون على رعاية الأطفال الصغار، ورعاية الأطفال، والواجبات المنزلية، والمسؤوليات المهنية. هذا لا يخلو من الإجهاد. لا أحد محصن من ضغوط الوباء. لكن بالنسبة إلى الصغار، قد يكون للاستفادة من التقارب المستمر بين البالغين.

ومع ذلك، فإن العنف المنزلي وانعدام الأمن المالي يضعفان فوائد القرب، والأعداد المذهلة من العائلات التي تعيش في حالة خوف مزمن لها تداعيات مروعة على الأم من الدرجة الثالثة الجوع. أبلغ الأطباء عن قلقهم بشأن الأطفال في مواقف العنف. استثمرت كاليفورنيا 42 مليون دولار لحماية الأطفال المعرضين لخطر متزايد من سوء المعاملة وسوء المعاملة بسبب كوفيد 19، ولعل الخبر السار هو أن كوفيد 19 يزيد من الوعي بأنواع الإنزيم المحول للأنجيوتنسين وتأثير الإجهاد السام على الأطفال.

لا نعرف بالضبط كيف ستؤثر العزلة الاجتماعية وإغلاق المدارس والاضطراب الاقتصادي الناجم عن كوفيد 19 على صحتنا العقلية، لكننا نعلم أنها ستؤثر. معدلات الطلاق آخذة في الارتفاع. وتعاني الأمهات وهنّ يوفقن بين مطالب العمل والمنزل المستحيلة والمتضاربة. الإجهاد لديه نظام الإنذار البيولوجي لدينا في السرعة القصوى. في أفضل السيناريوهات، سنخرج باحترام أكبر لأولئك الذين يميلون ويصادقون تحت الإكراه، لأننا أكثر من أي وقت مضى، نحتاج إلى شخص ما للحفاظ على نظافة المنزل، والطعام في المخزن، وأفراد الأسرة قريبين. بشكل عام، تقع هذه الواجبات على عاتق النساء، ولكن في بعض الأحيان تتلاشى أدوار الجنسين تحت الضغط المشترك لوباء طويل الأمد. يعمل الأزواج والعائلات معاً، لأنه إذا كان الجميع يتشاجرون أو يفرون، فإن العلاقات ستتهار ببساطة. إن احترام غريزة الرعاية والصدقة له آثار دائمة على استجاباتنا الإنسانية لبعضنا البعض.

