

بحران وجودی مادر شدن

تألیف

کلر آرنولد-بیکر

ترجمه

مریم حسنی

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی
دانشگاه علامه طباطبائی

سارا نادری

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی
دانشگاه علامه طباطبائی

سید مرتضی عقدایی

دانشجوی دکتری تخصصی مشاوره
دانشگاه خوارزمی

ویراستار

طناز زارع

فهرست مطالب

سخت نخست.....	۵
پیشگفتار.....	۱۱
بخش ۱: بحران وجودی: تنش‌های فلسفی مادر بودن.....	۱۹
۱: مقدمه: بحران وجودی مادر بودن.....	۲۱
۲: مواجهه با هستی: ابعاد وجودی مادرشدن.....	۳۳
۳: ابعاد جسمانی مادر بودن.....	۴۸
۴: مسئولیت وجودی مادر بودن.....	۶۴
۵: آزادی وجودی مادران.....	۷۹
۶: درگیرشدن با عدم قطعیت و معانی درک نشده طی گذار به مادری.....	۹۴
بخش ۲: بحران سلامت روان مادران: نگاهی به سلامت روان مادران از دیدگاه وجودی.....	۱۰۹
۷: نگاهی به زایمان زودرس از دریچه تروما: تجربه مادری کردن برای نوزاد نارس در سال اول پس از ترخیص از بیمارستان.....	۱۱۱
۸: افسردگی پس از زایمان: بحرانی وجودی؟.....	۱۲۷
۹: افسردگی پس از زایمان مادر: تجربه پدران.....	۱۴۶
بخش ۳: بحران اجتماعی: درک وجودی تأثیر جنبه‌های اجتماعی و فرهنگی بر مادری.....	۱۶۳
۱۰: هویت و مادر شدن: نسل دوم مهاجران غنا.....	۱۶۵
۱۱: مادر شدن و ترومای مرگ فرزند.....	۱۸۳
۱۲: تلاش برای «داشتن همه چیز» در ۳۰ سالگی؛ زمان‌بندی مادر بودن.....	۲۰۰
۱۳: تجربه زنی بدون تمایل به فرزندآوری بودن.....	۲۱۶
بخش ۴: کار با بحران وجودی در فضای بالینی.....	۲۲۹
۱۴: کاوش در احساسات اولین تجربه مادرشدن از طریق تصویرسازی.....	۲۳۱

- ۱۵: کار گروهی وجودی با مادران ۲۴۹
- ۱۶: جمع‌بندی: شجاعتِ بودن ۲۶۲
- واژه‌نامهٔ انگلیسی به فارسی ۲۶۹
- واژه‌نامهٔ فارسی به انگلیسی ۲۷۱

بخش ۱

بحران وجودی:

تنش‌های فلسفی مادر بودن

مقدمه: بحران وجودی مادر بودن

کلر آرنولد-بیکر

بحران وجودی مادر بودن

معمولاً واژه بحران را در مورد مادرشدن به کار نمی‌بریم. اغلب تصور ما از مادر شدن رویدادی شاد و لذت‌بخش است که با خواست فرد و طبق انتظار او بوده و در همین‌جا تناقضی پیرامون مادری نهفته است. مادر شدن واکنش‌های هیجانی قدرتمندی را ایجاد می‌کند که اغلب گیج‌کننده‌اند. آیا یک تجربه ممکن است هم شادی‌بخش باشد و هم تکان‌دهنده؟ هم همراه با موجی از عشق باشد و هم ناکام‌کننده؟ احساس گناه عمیقی به وجود آورد؛ اما حس غرور هم به همراه داشته باشد؟ این ابهام درمورد تجربه مادری منجر به پژوهش‌ها و آثار علمی فراوانی در این زمینه شده است؛ پژوهش‌هایی با هدف به‌دست‌آوردن چستی ماهیت تجربه‌ای که از یک سو اثری، ملکوتی و فرای این جهان و از سوی جسمانی و مربوط به کالبد زمینی انسان است.

واژه بحران اغلب تصویری از پریشانی و آشفتگی شدید هیجانی در زمان بروز مشکل یا خطری بزرگ را به ذهن می‌آورد (لغت‌نامه کولینز، ۱۹۹۳)؛ اما دیدن مادر بودن به این شکل، به‌مثابه دیدن تنها یک طرف معادله است. مونک (۲۰۱۳) هشدار می‌دهد که تبدیل مادری به بحران، به پزشکی شدن این مسئله و در نتیجه نیاز به مداخله برای آن می‌انجامد. ممکن است این تجربه آن دسته از مادرانی باشد که برای مثال ترومای هنگام تولد را تجربه کرده باشند، اما این را به تجربه همه مادران نمی‌توان تعمیم داد؛ هرچند که انتقال به مادری برای همه مادران دوره زمانی مهم است. سفر مادری برای هر مادر منحصر به فرد و خاص او است و به سبب همین تعداد بی‌شمار تجربه‌ها مادر بودن امری پیچیده است.

شکل‌هایی از بحران وجود دارد که با اینکه فرد احساس خطر می‌کند، اما چندان آسیب‌زا نیستند؛ باین‌حال زندگی او را به کلی تغییر می‌دهند. این دوره‌های بحران، لحظه‌های مهمی در زندگی هستند که باعث می‌شود توقف کنیم و دوباره فکر کنیم. این بحران‌ها دوره‌هایی از بی‌قراری ایجاد می‌کنند که ممکن است منجر به پرسشگری یا ارزیابی مجدد زندگی ما شود. به طور معمول، آنها در دوره‌های

اصلی گذار در زندگی مانند نوجوانی، میان سالی یا بازنشستگی رخ می دهند؛ اما احتمال دارد که در سایر نقاط بحرانی زندگی ما نیز ایجاد شوند؛ در زمان هایی مانند بیکاری، سوگواری یا از دست دادن یک رابطه. تمام این مواقع، بحران شامل دوره ای می شود که در آن تغییری در زندگی فرد اغلب به شکل تغییراتی ناگهانی و غیر منتظره وجود دارد که در آن الگوها یا روال زندگی به دلیل یک رویداد، تغییر شرایط یا تغییر در رابطه فرد با خود یا دیگران مختل می شود. افراد بحران را این گونه توصیف می کنند: «انگار همه چیز وارونه شده است» (دورزن، ۲۰۰۹) یا به صورت «اختلال در روند عادی زندگی» (یاکوبسن، ۲۰۰۶) یا همچون «چیزی خارق العاده و سرنوشت ساز» (بولنو، ۱۹۵۹، به نقل از یاکوبسن، ۲۰۰۶). همان طور که دورزن بیان می کند: «بحران ها ممکن است در موقعیت های معمولی یا حتی رویدادهایی ظاهراً شاد مثل بارداری یا تولد رخ دهند» (دورزن، ۲۰۰۹). تغییراتی که در طول بحران رخ می دهد، اغلب منجر به ارزیابی مجدد زندگی می شود. به این صورت که فرد درباره ارزش ها و باورهای خود و اینکه چگونه خود و زندگی اش را می بیند، بازنگری می کند. این دوره ها اغلب بسیار دشوار هستند و زمان می برد تا فرد بتواند آنچه برایش اتفاق افتاده را درک و شروع به دیدن زندگی خود به روش های جدید کند.

مادر بودن به عنوان بحران زندگی

در کاوش یاکوبسن (۲۰۰۶) درباره پدیده بحران زندگی، او سه بعد بحران را توضیح می دهد: بحران به منزله مصیبت، بحران به صورت فقدان و بحران به مثابه گشایش وجود. نامایماتی که یاکوبسن به آن اشاره می کند برای توصیف آنچه اغلب با بحران مرتبط است، رویداد یا موقعیتی نامطلوب است که باید بر آن غلبه کرد. این رویدادها اغلب خارج از کنترل ما و وابسته به شانس و اقبال هستند. آنها در واقع «وضعیت های مرزی» هستند (یاسپرس، ۱۹۵۱)، محدودیت هایی برای وجود ما ایجاد می کنند و افراد باید تصمیم بگیرند که چگونه به آنها واکنش نشان دهند و نسبت به چالش های حاصل از آنها چه نگرشی را انتخاب کنند (فرانکل، ۱۹۶۴). بر اساس نظر یاکوبسن (۲۰۰۶) این بحران ها قابل تغییر نیستند و به صورت زمینه وجودی فرد باید پذیرفته شوند.

ممکن است بحران ها شامل فقدان در قالب از دست دادن چیزی مادی یا رابطه ای مانند از دست دادن شخصی در اثر مرگ و یا از دست دادن شغل یا خانه نیز باشند، اما گاهی هم با از دست دادن معنا یا جهان بینی همراه می شوند. به همین ترتیب، این احساس از دست دادن ممکن است در ارتباط با احساس فرد نسبت به خود باشد؛ زمانی که ارزش ها و باورهایش توسط رویدادها یا موقعیت های خارج از کنترل به چالش کشیده می شود.

وقتی به مادر شدن از این دریچه نگریسته می شود، فقدان ها از ابتدا آشکار نیستند. مادر صاحب

نوزاد جدید و در حقیقت شیوه جدیدی از زندگی می‌شود. او همچنین حس «من قدیمی» را از دست می‌دهد و احساس می‌کند که زندگی هرگز مثل قبل نخواهد بود. تناقض مادر بودن در همین است که با کسب دستاوردها، فقدان‌هایی نیز به دنبال دارد و نمی‌توان یکی را بدون دیگری داشت؛ گویی اینها دو روی یک سکه هستند. معنای زندگی مادر با تولد نوزاد تغییر می‌یابد (آرنولد-بیکر، ۲۰۱۵؛ پریندز و همکاران، ۲۰۱۳)؛ اولویت‌های او هم دستخوش تغییر می‌شود، اما این نیز با متفاوت شدن دیدگاه‌های او در مورد خود و زندگی همراه است. با این حال اغلب پس از تولد فرزند و پیش از اینکه مادر بتواند با شرایط جدید سازگار شود و شیوه‌های جدید بودن را درک کند، یک فاصله زمانی وجود دارد. این جنبه‌ای از فقدان است که یاکوبسن از آن به منزله «از دست دادن بخش آشکار زندگی» یاد می‌کند. گرچه این گسستگی برای مادر بودن خوشایند است، شکافی هم در وجود یک زن به حساب می‌آید. گسستی که دور از انتظار نیست، اما ناگهانی است. گویی در لحظه تولد همه چیز تغییر می‌کند. بنابراین، مادر شدن برای زنان یک لحظه بحرانی است که می‌تواند به شکل مصیبت، فقدان یا نمایان شدن وجود توسط مادران تجربه شود. رافائل (۱۹۷۵) / آیین^۱ «مادر شدن» را مفهوم‌سازی و آن را تازه مادری^۲ می‌نامد، به این سبب که از نظر تغییرات فراوان به دوران نوجوانی شبیه است؛ تغییراتی که در همه ابعاد فیزیکی، هیجانی و هورمونی رخ می‌دهد. با اینکه نوجوانی به منزله نقطه‌ای بحرانی در زندگی فرد تلقی می‌شود، مادر شدن نیز باید همین‌طور باشد.

در واقع، مطالعات بین فرهنگی انسان‌شناختی نشان داده است که تجارب فیزیولوژیکی زایمان تقریباً در سطح جهانی به صورت یک رویداد آسیب‌زای بحران زندگی در نظر گرفته می‌شود (کراکمن، ۱۹۹۲). بسیاری از فرهنگ‌ها برای این دوره تشریفات یا ساختاری تعیین می‌کنند که نشان‌دهنده تغییر در نقش‌های اجتماعی است و به زن تازه مادر شده فرصت می‌دهد تا بهبود یابد و به نیازها و وظایف او از سوی دیگران توجه شود. این مرحله ادغام که دنباله آن چیزی است که به عنوان یک انتقال بزرگ زندگی تلقی می‌شود، به مادران کمک می‌کند تا خودشان را جمع‌وجور کنند و با وضعیت اجتماعی جدید سازگار شوند (ون جنپ، ۲۰۰۴). با این حال در جوامع غربی هنوز حمایت اجتماعی کمی از زنان تازه مادر شده می‌شود و «هیچ ساختار اجتماعی رسمی برای دوران نقاهت پس از زایمان، یعنی زمانی که مادر با نوزاد به خانه بازمی‌گردند، وجود ندارد» (کراکمن، ۱۹۹۲) و بنابراین زنان به حال خود رها می‌شوند تا از این بحران آسیب‌زای زندگی عبور کنند و بدون حمایت یا با اندک حمایتی از عهده کارهای خود برآیند.

1. rite de

2. Matrescence

بحران وجودی

زمانی که به ریشه یونانی کلمه *Krisis* به معنای تصمیم گرفتن یا انتخاب کردن نگاهی می‌اندازیم، بحران وجودی چشم‌اندازی جدید به خود می‌گیرد. از این منظر مادری به زمانی تبدیل می‌شود که در آن از زنان انتظار می‌رود نه تنها برای نوزادشان، برای خود نیز تصمیمات زیادی بگیرند و دست به انتخاب بزنند. همه چیز باید انتخاب شود و زنان از میزان حساسیت این انتخاب‌ها آگاه‌اند و در واقع این تأکیدی است بر اینکه زندگی یک زن پس از بچه‌دار شدن کاملاً و برای همیشه تغییر کرده است. این تحولی است که مادران هرگز به طور کامل قادر به آماده‌شدن برای آن نیستند: همان‌طور که دنی می‌گوید: «تا آنجایی که می‌توانید برای این تجربه آماده شوید، اما باز هم مطمئن نیستیم که چیزی باشد که بتواند شما را برای آن آماده کند» (آرنولد-بیکر، ۲۰۱۵: ۱۳۴). مادر شدن زمانی است که زنان با مبنای تفکری هستی، یعنی مرگ و زندگی و تعامل پیچیده بین انتخاب، آزادی و مسئولیت مواجه می‌شوند (بیکر و دوناقی، ۲۰۰۵؛ بیکر، ۲۰۱۵). این توجه معطوف‌شده که در اوایل مادری رخ می‌دهد، چگونگی درک و تجربه ما از وجود را به بهترین شکل روشن می‌سازد و این بدان معنا است که ما نیاز داریم تا با بحران مادر بودن به صورت بحرانی وجودی برخورد کنیم.

بحران وجودی کاملاً متمایز از تعریف معمول بحران است؛ گرچه همه انواع بحران‌ها ممکن است به بحران وجودی نیز ختم شود. به طور خاص، بحران وجودی در صورتی رخ می‌دهد که ما زندگی، ارزش‌ها، باورها، هدف و معنایی که به زندگی خود می‌دهیم را واری می‌کنیم، دیگر وجودمان را تمام‌وکمال نبینیم. همان‌طور که معادل یونانی بحران (*Krisis*) نیز اشاره دارد، بحران وجودی ما را ملزم به تصمیم‌گیری درمورد وجودمان می‌کند. ما زمانی بحران وجودی را تجربه می‌کنیم که با ماهیت غیر قابل پیش‌بینی زندگی مواجه می‌شویم و به این موضوع پی می‌بریم که انتظاراتی که ما از زندگی داریم تابع شانس و اقبال هستند. یاسپرس (۱۹۵۱) اینها را به صورت محدودیت‌های وجودی ما یا موقعیت‌های مرزی توصیف می‌کند؛ یعنی جنبه‌های ناشناخته وجود که علی‌رغم بهترین نیت ما وارد جریان می‌شوند. درست زمانی که مادران با فکر و برنامه‌ریزی برای زایمان خود مهیا شده‌اند، با ماهیت غیر قابل پیش‌بینی آن روبه‌رو می‌شوند. در آن لحظات، مادران از بسیاری از احتمالات دیگر که در حال حاضر پیش روی آنها است و قبلاً به آن فکر نمی‌کردند یا حتی قادر به درک آن نبودند، آگاه می‌شوند. فرایند تولد و در نتیجه مادر شدن، وضعیتی برای مادران ایجاد می‌کند که گویی به حالتی جدید پرتاب^۱ می‌شوند. اصطلاحی که هایدگر (۱۹۶۲) به وسیله آن ماهیت خودش و غیرقابل درک وجود و هستی را نشان می‌دهد. او معتقد بود که ما همیشه به دنیایی پرتاب می‌شویم که انتخاب ما نبوده است. این موضوع هم برای نوزاد تازه‌متولدشده درست است و هم برای مادر او. مادر از حس خود آگاه می‌شود

و می‌بیند که زندگی او بی‌اندازه تغییر کرده است و حالا در معرض شانس و اقبال است. اینکه عناصری از زندگی وجود دارد که او نمی‌تواند آنها را انتخاب یا کنترل کند. آن دنیای مأنوس حالا با دنیایی ناشناخته جایگزین شده است. این زمانی است که «حس آشنایی روزمره ما فرومی‌ریزد» (هایدگر، ۱۹۶۲) و وارد «حالت» وجودی «در خانه نبودن» می‌شویم (همان). احساس «در خانه نبودن» یا آشنا غریبی^۱ به گفته هایدگر، ماهیت عجیب و غریبی از وجود ما است. با این احساس از جذب شدن توسط جهان به سمت دیدن جهان آن‌طور که واقعاً هست، حرکت می‌کنیم. این احساس ناآشنایی یا «در خانه نبودن» اضطراب‌آور است، اما نقش آزادی مادر و در نتیجه توانایی او برای انتخاب را پررنگ می‌سازد. این عجیب و خنده‌دار است که در زمانی که زنان با تولد نوزادشان حس «خانه» را (خانه‌نشینی و اسیر خانه شدن) برای خود ایجاد کرده‌اند، هم‌زمان بالاترین حد از «حس در خانه نبودن» را هم در زندگی تجربه می‌کنند. مادران این را همچون ورود به ناشناخته، جنبه‌ای که برای آنها ناآشنا است و جایی که احساس می‌کنند هیچ زمین محکمی زیر پای آنها وجود ندارد، توصیف می‌کنند (بیکر، ۲۰۱۵). این تنش متناقض دیگری است که مادران با آن مواجه می‌شوند. باین حال مادران از طریق همین احساس «در خانه نبودن» است که می‌توانند این محیط جدید خانوادگی را ایجاد کنند و به‌مرورزمان، احساس خود را به‌عنوان مادر به دست آورند. مبارزه‌ای که نتیجه رویارویی با این تنش‌ها است، به تازه مادران برای آفرینش انرژی می‌بخشد و کمک می‌کند تا از شیوه‌های قدیمی زندگی رهایی یابند.

آگاهی از اینکه احتمالات دیگری نسبت به قبل وجود دارد، نقش انتخاب را پررنگ می‌سازد که به نوبه خود آزادی شخصی و در نهایت مسئولیت آنها را آشکار می‌سازد. آزادی، انتخاب و مسئولیت با هم پیوند ناگسستنی دارند و به محض اینکه متوجه شویم که آزادی انتخاب داریم، مسئولیت ما برای آن انتخاب‌ها نمایان می‌شود و همین امر در ما اضطراب ایجاد می‌کند. سارتر این‌طور جمع‌بندی می‌کند: «انسان محکوم به آزادی است» (سارتر، ۱۹۴۳) به این معنا که بهای آزادی مسئولیت است؛ زیرا اگر برای انتخاب کردن آزاد باشیم، پس مسئول این انتخاب‌ها نیز ما هستیم. تازه مادران به طور کامل از این موضوع و مسئولیت جدید در برابر نوزادان خود آگاه‌اند و تأثیری که انتخاب‌هایشان می‌تواند بر زندگی فرزندشان بگذارد را تشخیص می‌دهند. مادران این موهبت وجودی را در عمل تجربه می‌کنند، اما خود این هم مسئولیتی است؛ زیرا آنها هیچ راهی برای دانستن خوب بودن انتخاب‌هایشان ندارند. بیان جالب توجه کی‌یرکگارد درباره مصیبت انسانی این است که ما باید زندگی‌مان را به جلو ببریم، اما فقط زمانی می‌توانیم به درکی از آن برسیم که آن را به عقب برگردانیم (کی‌یرکگارد، ۱۸۴۴). فقط در آینده است که می‌توانیم بفهمیم که انتخاب‌هایمان چگونه بوده است. ما غافل از آینده به طور کارآمدی زندگی می‌کنیم و به‌هر حال مجبور به انتخاب هستیم. کی‌یرکگارد بیان می‌کند که این ماهیت وجود

انسانی ما است که باید انتخاب کنیم و از انتخاب‌هایمان رنج ببریم. این باعث می‌شود که ما دچار اضطراب یا بیمناکی^۱ شویم. اضطراب وجودی یا بیمناکی نیز زمانی تجربه می‌شود که از آزادی خود و مسئولیت اجتناب‌ناپذیری که به همراه دارد، آگاه می‌شویم (سارتر، ۱۹۴۳). هر دوی این تجربه‌های بیمناکی که نتیجه آگاهی از این وضعیت انسانی هستند، در دوران تولد و اوایل مادر شدن به‌خوبی آشکار می‌شوند. اضطراب وجودی بعدی حاصل آگاهی از این است که به‌وسیله زمان محدود شده‌ایم، به سمت مرگ حرکت می‌کنیم و آینده ما برایمان ناشناخته است (هایدگر، ۱۹۶۲). آزادی، انتخاب، مسئولیت و موقتی بودن اصول اساسی وجودگرایی هستند؛ تفکری که به دنبال توصیف عناصر اساسی وجود انسانی ما است.

وقتی مادر بودن از منظر وجودی مورد بررسی قرار می‌گیرد، روشن می‌شود که مادران با درجات مختلف، بحران وجودی را تجربه می‌کنند. زندگی مادران با تولد نوزاد به‌کلی دگرگون می‌شود. زایمان باعث آگاهی مادر از مرگ می‌شود؛ هم مرگ خودش و هم مرگ نوزادش. آسیب‌پذیری نوزاد آسیب‌پذیری مادر و مسئولیت او در برابر خود و مسئولیتی که اکنون در مقابل فرزندش دارد را برجسته می‌سازد (آرنولد-بیکر ۲۰۱۵ و گارلند ۲۰۱۹). مادر باید درمورد خیلی چیزها در روزها، ماه‌ها و سال‌های اولیه انتخاب کند یا تصمیم بگیرد و این انتخاب‌ها تأثیر زیادی بر کودک و زندگی‌اش خواهد داشت؛ باین‌حال مادر هیچ راهی برای دانستن پیامد این انتخاب‌ها ندارد. همه این عوامل با هم سبب می‌شود که مادران برای کشف آنچه برایشان مهم است، تلاش کنند و به تجدیدنظر و ارزیابی مجدد خود و زندگی‌شان بپردازند. زنان اغلب در مورد تغییر اولویت‌ها و یافتن جنبه‌های معنادار مختلف پس از تولد نوزادان‌شان صحبت می‌کنند (پریندز و همکاران ۲۰۱۳؛ آرنولد-بیکر ۲۰۱۵). مادران به شیوه‌ای جدید به هستی رو می‌آورند و از اصول اساسی هستی، زندگی، مرگ و از آزادی و مسئولیت خود آگاه می‌شوند. آنها اغلب سعی می‌کنند تجربه خود را از طریق خواندن کتاب و صحبت با دیگران کنترل کنند تا اضطراب وجودی را کاهش دهند؛ اما به‌زودی باید با این واقعیت روبه‌رو شوند که آینده نامعلوم و غیرقابل کنترل است. تنها چیزی که آنها می‌توانند کنترل کنند انتخاب‌هایی است که در آن برهه از زمان انجام می‌دهند و گشودگی در برابر فرصت‌های جدیدی است که به روی آنها باز می‌شود. آرنولد-بیکر استدلال کرد که «اگر نیات مادر خوب باشد، او می‌تواند در آن لحظه، بر اساس موقعیتی که در آن قرار دارد بهترین انتخاب ممکن را انجام دهد» (آرنولد-بیکر، ۲۰۱۹)؛ اما همین هم به آنچه او در حال حاضر درمورد خود، فرزندش و دنیا می‌داند، وابسته است.