

ONO ŠTO NAM NISU REKLI PRIJE MAJČINSTVA

Priručnik za (buduće) majke



www.saranovak.com

Kada postaneš majka, više nikada nećeš biti stara ti.

Upoznat ćeš potpuno nove emocije i misli.

Tu ljubav NITKO ne može opisati niti zamijeniti.

Neusporediva je s ičime i ne smanjuje se nikada.

Majčinstvo će te testirati iz dana u dan, a u njemu se može toliko narasti - ukoliko se to želi.

Majčinstvo te može vinuti u takve visine da ne postoji prepreka koju ne možeš prijeći.

Plakat ćeš, nećeš spavati, mislit ćeš da se gušiš, bit ćeš živčana i umorna.. ali za to postoje mnoga rješenja od kojih je prvo da voliš sebe kao majku, voliš ono što radiš i što odlučiš unatoč bilo kome, bilo čemu pa čak i ljutnji svojeg djeteta.

U ovom kratkom priručniku sažela sam svoje ideje majčinstva, svoje iskustvo i iskustvo koje su sa mnom razmijenile majke i klijentice. Ne odnosi se svaka situacija na sve i ne znači da će se svaka od nas ili da se svaka od nas s ovim situacijama susreće. Majčinstvo se i dalje smatra vrstom dužnosti svake žene. Majčinstvo je uloga u kojoj se mnoge od nas osjećaju usamljenima. Danas se sve više progovara o tome, ali je i dalje tabu tema govoriti o prestanku dojenja, postporođajnoj depresiji ili potrebi majke za vlastitim vremenom. Želja mi je da ove rečenice pomognu barem jednoj ženi koja osjeća preveliki teret majčinstva, da se ne osjeća samom i kao da ju nitko ne razumije.

Nisi sama!



NOVA ŽIVOTNA ULOGA

Na majčinstvo se ne možemo u potpunosti pripremiti jer nikada prije nismo bile majke; nemamo to iskustvo. Razgovaramo sa svojim majkama, prijateljicama, čitamo knjige ili drugu stručnu literaturu, pratimo aplikacije razvoja djeteta... No, niti jedna od nas ne zna što ju ZAPRAVO čeka kada se dijete rodi.

Neke od nas možda nisu priželjkivale dijete, nekima se trudnoća dogodila neplanirano, neke od nas su dugo vremena pokušavale zatrudnjeti i to se ostvarilo nakon mnogo vremena. Neke od nas su posvojile djecu, neke su maćehe.

Prije nego postanemo majke zamišljamo načine na koje ćemo odgajati dijete, zamišljamo kakvo će ono biti, što će raditi, kako ćemo provoditi vrijeme... Razmišljamo o granicama u odgoju, prehrani, brinemo hoćemo li dojiti, nadamo se da ćemo moći spavati i da će dijete surađivati...

Pojavljaju se strahovi, pratimo razvoj djeteta, pomalo strepimo od svakog pregleda u nadi da će sve biti u redu.

Što se više bližimo susretu s djetetom, i odmah nakon njega, počinju intenzivniji komentari okoline koji djeluju kao savjeti. Nekima od nas to može početi predstavljati teret jer, kao i sa svakom ulogom, i u ovoj ulozi nailazimo na očekivanja društva koja nekima od nas počinju predstavljati opterećenje, muku, osjećaj neuspjeha i samoće.



Uloga roditelja jest omogućiti djetetu uvjete za razvoj u samostalnu i odgovornu osobu.

JA, SAMO DRUGAČIJA

S majčinstvom stvaramo nova očekivanja od nas samih i pojavljuju se nova očekivanja koja okolina ima od nas. Često ne možemo razlikovati da su očekivanja koja imamo od nas samih uvjetovana društvenim normama. Norme su ideje koje drugi imaju o nama i za koje mi često vjerujemo da smo ih dužne ostvariti kako bismo i dalje pripadale zajednici i osjećale se prihvaćenima.

No, ispunjavanje tuđih ideja često dovodi do pucanja i premora.

Neprestana težnja za usrećivanjem drugih dovodi do osjećaja samoće, niskog samopoštovanja i samopouzdanja te udaljavanja od drugih jer mislimo da nas nitko ne razumije i ne prihvaća takvima kakve jesmo.

Nitko nas nije pripremio na to da će nas oštro pogađati komentari na našu majčinsku ulogu i da ćemo biti pod povećalom koju god odgojnu metodu primijenjivale.

Nisu nam rekli da ćemo se ponekad na kraju dana osjećati groznim majkama, onima koje ne znaju kako s djetetom i kao da nas nitko ne razumije.



Nadalje, neke od nas cijelo svoje postojanje usmjeravaju na dijete pa tako prekidaju odnose s prijateljima ili se udaljavaju od bliskih ljudi. Neke od nas osjećaju veću potrebu za slobodnim vremenom jer nas to održava smirenijima i spremnijima na svakodnevne majčinske izazove. Neke od nas jedva čekaju vratiti se na posao dok su druge spremne odgajati djecu kod kuće.

Nema recepta kakve biste majke trebale biti.

Recept za osjećaj zadovoljstva je kada radimo ono što nas usrećuje bez obzira na komentare drugih i kada brinemo o sebi - na koji god način to možemo.

Ono na što nas nitko nije pripremio jest da će skoro svaka odluka koju donesemo biti osuđivana od strane nekih ljudi.

Zapamtite, svijet koji oni imaju je samo njihov. Svatko od nas ima ideju kako bi se drugi trebali ponašati, no to ne znači da su te ideje ispravne za vas.

Kritike koje nam drugi upućuju su njihova očekivanja od nas. Ponekad drugi nemaju kapacitet razumjeti nas niti nam pružiti utjehu.

Nitko nam nije rekao da ćemo kritike uzimati kao vlastitu vrijednost.

Nitko nam nije rekao da je u redu reći "ne" takvim ljudima i biti zadovoljan svojim odgovorom. Odgajane smo tako da budemo brižne majke, one koje brinu za svoju obitelj i partnera, one koje imaju spreman ručak i koje ne putuju s prijateljicama dok su djeca doma. Srećom, sve se to mijenja. Polako, ali se mijenja. Žene postaju svjesnije sebe, slobodnije, uspješnije i rade na osobnom zadovoljstvu. S time dolazi i do rušenja stereotipa. No, još uvijek ima nas koje i dalje želimo udovoljiti drugima/obitelji/suprugu i koje njihove komentare uzimaju kao svoju vrijednost.

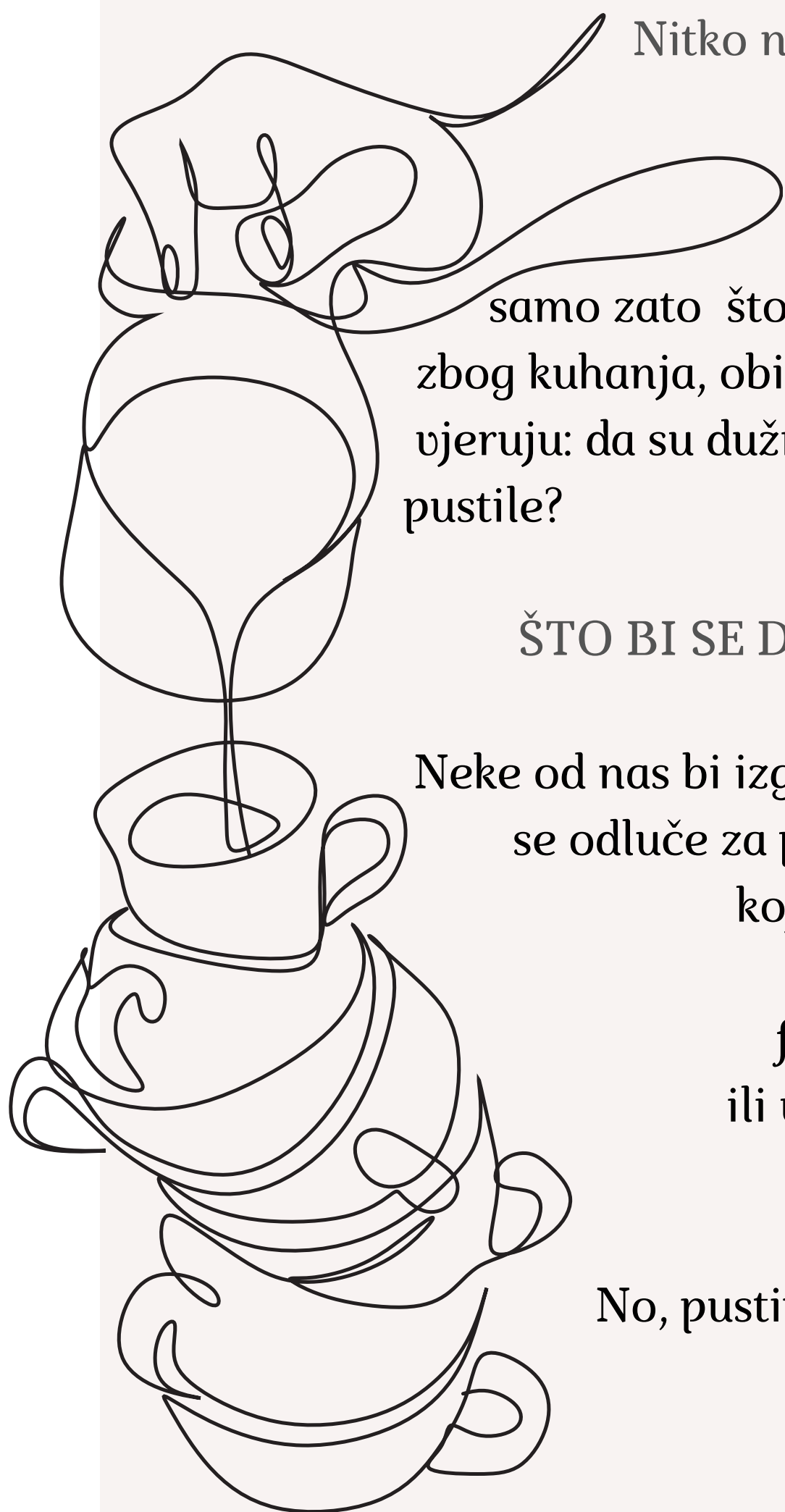
Nitko nam nije rekao da ćemo zbog toga plakati noćima i osjećati se nesposobnima.

Kao da se podrazumijeva da znamo biti majke samo zato što smo - majke. Neke od nas, koje osjećaju izgaranje zbog kuhanja, obiteljskih obaveza, odgajanja djeteta, upravo to vjeruju: da su dužne usrećiti druge. Jer što bi se dogodilo kada bismo - pustile?

ŠTO BI SE DOGODILO KADA BISMO PUSTILE?

Neke od nas bi izgubile sigurnost koja je bolja od odlaska. No, one koje se odluče za puštanje pronalaze zadovoljstvo, unaprjeđuju odnose koje imaju (pogotovo partnerski) ili pak odlaze iz njih, zadovoljnije su načinom na koji odgajaju dijete, filtriraju informacije koje su im bitne, znaju reći "ne" ili u skladu s novom informacijom mijenjaju ponašanje jer im to ima smisla i čini ih sretnijima umjesto udovoljavanja drugima.

No, pustiti nije lako. Jer smo tako razmišljale dugo vremena.



Nitko nam nije rekao:

- da nećemo dijete staviti u centar svijeta i voljeti ga, da ćemo se možda osjećati čudno, zbunjeno, izgubljeno, očajno, kao da nas ne razumiju, kao da ne volimo to dijete i da nam je teret
- da ćemo izgubiti prijatelje jer ćemo dijete previše staviti u fokus
- da ćemo htjeti više izlaziti jer ćemo imati osjećaj da nemamo vremena za sebe
- da ćemo se možda razvesti i da će nam se cijeli svijet preokrenuti naglavačke i imat ćemo osjećaj da smo same
- da ćemo se na par godina (možda i više) odreći izlazaka i provoda jer će nam biti bitno da smo uz dijete
- da obitelj i rodbina neće poštivati granice koje uspostavljamo i da će djetetu dozvoljavati sve što mi branimo
- da nećemo imati mlijeka niti ćemo htjeti nastaviti dojiti jer će nam biti naporno, jer će dijete gubiti na kilaži, jer ćemo se morati vratiti na posao, jer se nećemo uspjeti povezati
- da ćemo istovremeno obožavati i htjeti umrijeti za svoje dijete te biti očajne, iscrpljene i moliti za mir i dan bez djeteta
- da će se dijete ponašati sasvim drugačije od zamišljenog i da nećemo moći mnogo toga učiniti jer ne upravljamo svojim djetetom kao ni drugi nama
- da ćemo neprestano preispitivati svoje odluke i osjećati se krivima zbog djetetovih postupaka, nekada i posramljeno
- da je u redu ako nam se ponekad ne da, nemamo snage, volje niti ideja
- da ne trebamo sve slušati, da je zdravo reći "ne" i da udovoljavanje svima umara

DRUGAČIJI PARTNERSKI ODNOS

Dolaskom djeteta nastaje promjena u svakom partnerskom odnosu, bilo da on procvate, bilo da se partneri počinju manje shvaćati i više udaljavati. Naučene smo održavati brak na način da smo mi one koje kuhaju, glačaju odjeću, kupaju dijete i brinu za obitelj. I dalje se termin "čuvanje djeteta" više koristi u kontekstu očeva nego majki. Činjenica jest da je majka ta koja prva konstruira identitet djeteta i osoba s kojom se dijete prvom poveže, no uloga oca nije ništa manje bitna: djetetu su potrebne druge uloge kako bi se odvojilo od majke i uklopilo u okolinu.

Ono što nam nisu rekli jest da se partneri neće promijeniti na bolje ukoliko se dijete rodi. Ako je vaš odnos bio loš i prije rođenja djeteta, malo je vjerojatno da će se isti poboljšati nakon rođenja.

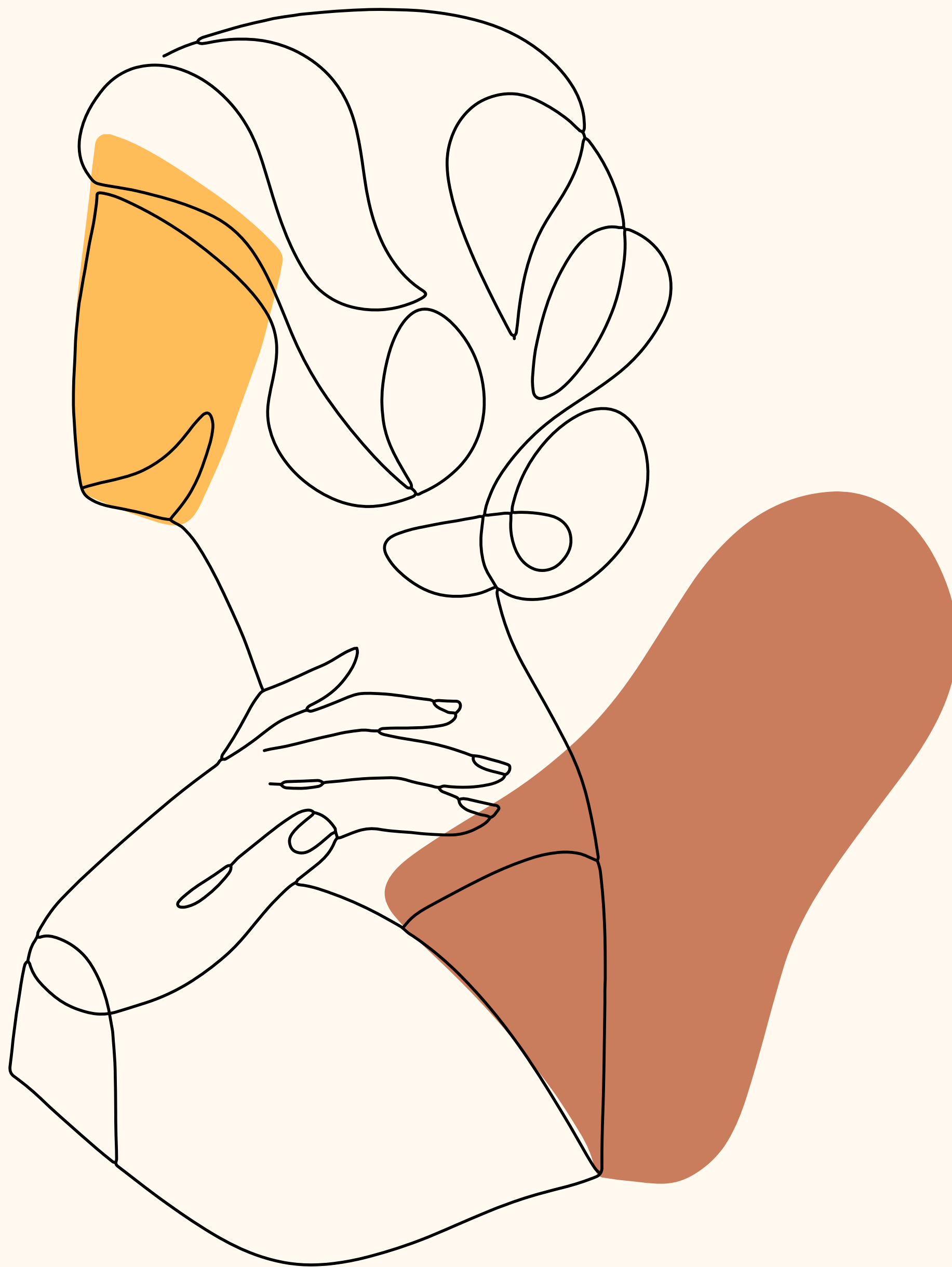
Dakle, dolaskom djeteta i u našem i u životu partnera, nastaje ogromna promjena, a to je nastanak roditeljske uloge za koju nitko nije dovoljno pripremljen i nema iskustva sve dok se u njoj ne nađe. Svatko od nas različito shvaća svoju roditeljsku ulogu, neovisno o drugom partneru iako svaki partner od onog drugog izgrađuje nova očekivanja. Osobe koje nisu spremne na suradnju, slušanje, promjenu ponašanja i usklađivanje, teško će dugoročno naći zajednički jezik pa tako i imati skladan partnerski odnos. Iako svi znamo za pojam praznog gnijezda, ne bavimo se toliko partnerskim odnosom danas jer smo fokusirani na dijete. Ono što nam nikada nisu rekli jest da dijete jednoga dana odlazi, da ostajemo sami, da udaljavanjem više nećemo znati kako funkcionirati zajedno i da dijete ne spašava odnos. Odnos je potrebno svakodnevno održavati! Tako se neke majke potpuno fokusiraju na dijete. Nekima je to izlaz iz lošeg odnosa, neke strahuju zbog prevelikog opterećenja, manjka podrške i niskog samopouzdanja. Na temelju toga doživljavaju da ih partner odbacuje, da mu nisu bitne, da previše vremena provodi izvan kuće i da ne sudjeluje koliko one žele. Partnerski odnos isprepliću s roditeljskom ulogom pa onda smatraju da partneri nisu dobri očevi, da ne odgajaju dijete na ispravan način i slično.

Manjak komunikacije među partnerima dovodi do svađa, zamjeranja, šutnje, kritiziranja, prestanka intimnog odnosa i možda varanja. Normalno je da nakon rođenja djeteta možda nismo spremne na intimni odnos, ali se intimni odnos može održavati kroz razgovor, dijeljenje mišljenja, utjehu, podršku i suradnju. Ne odgovara sve svima i nismo svi isti.

Ukoliko ste se udaljili nakon rođenja djeteta, dobro je prisjetiti se početaka, vratiti neke stare običaje i promijeniti pogled na partnera: nije protiv nas samo možda ne zna kako bi s nama drugačijima. Za odnos je potrebno dvoje.



JA, SAMO BOLJA



Namjera mi nije zastrašiti buduće majke ili majkama reći da se razvedu ili odustanu od svojih ideja. Ni najmanje. Namjera mi je poručiti da i druge imaju takve probleme samo što možda o njima ne govore, prilagodile su im se jer je tako lakše ili su potražile stručnu pomoć.

ONO ŠTO TI JA ŽELIM REĆI

Najprije, ti znaš najbolje što je dobro za tebe. Ne moraš sve iako su ti tako rekli pa u to i vjeruješ. Kada nas nešto opterećuje, dobro je pitati se što u našem životu nije kako bismo htjele tako da na tome možemo raditi. Da bismo bile zadovoljne, potrebno je imati ispunjen život: biti u sretnim odnosima s bliskim prijateljima, kolegama, poznanicima, obitelji i biti profesionalno ostvarena. Ukoliko svoju pozornost usmjerimo samo na jedno područje života, posljedica je manjak odnosa i manje načina na koje se možemo drugačije realizirati. Odnosi su nam potrebni. Nisi samo majka. Ti si najprije žena. Onda si možda supruga, šefica, umjetnica, sestra, kolegica...

Ti si jedinstvena, neponovljiva, svoja i vrijedna. Ne možeš se uklopiti u suvačiju sliku i to je u redu. Iako je vrlo teško, u redu je. Ljudi smo i normalno je željeti pripadati i biti prihvaćen. Ali je to nemoguće. Što prije osvijestiš ta nerealna očekivanja i želje, to ćeš prije moći raditi na vlastitom zadovoljstvu.

Neke od nas nisu odrasle u okolini koja ih podržava, koja u njih vjeruje i koja ih hvali. Takvima je rad na sebi teži, no nije nemoguć. Prošlost i odnosi koje smo imale nas ne određuju. Ono što nas određuje je ovo što trenutno dajemo: svojem djetetu, partneru i ostalima oko nas. Ljudi se, po prirodi, usmjeravaju na prošlost i budućnost, no one su ili nepromijenjive ili nepredvidive. Pusti druge; ti brini za sebe.



Budi zadovoljna svojim postupcima što je teško jer smo okružene kritikama društva. Neprestano se uspoređujemo, natječemo; društvo sve više napreduje i sve je više očekivanja. Znati zašto nešto biramo, zašto radimo i zašto nam je to bitno pomaže u opstanku. Okružite se podrškom. Neke odnose možda vrijedi unaprijediti, neke prekinuti. Prekidanje odnosa nije lako. Mnoge od nas ostaju u nesretnim odnosima samo kako bi ih zadržale. To je lakše nego biti sam. I to nije za osudu. No, ukoliko ostajete u nesretnim odnosima, znajte da zaslužujete biti sretni i da nije nemoguće ostvariti se na bolje načine. Potrebno je vrijeme, a vi imate snagu za koju možda ni ne znate da ju posjedujete jer nikada u to niste vjerovali.

Neke od nas su mnogo toga ovdje napisanog iskusile, neke samo dijelić. Ovdje je nemoguće i sve navesti. Majčinstvo je toliko opširna tema. Zato postoje brojne knjige. U redu je osjećati se loše, pregorjeti i povući se u samoću. No, sve ima svoj rok trajanja. Ukoliko takvo ponašanje utječe na tvoje dugoročno svakodnevno funkcioniranje onda je potrebno preispitati se i nešto promijeniti. Nismo roboti i svi imamo emocije. Ali, dugo njevanje neugodnih emocija može te dovesti do psihičkih i fizičkih teškoća koje su odraz dugoročnog nezadovoljstva. Tada je potrebno potražiti i stručnu pomoć.

To nije sramota, to je hrabrost.

O ODGOJU

Iako ćeš neprestano brinuti, i kada dijete odraste, upamti da je briga lijepa. Briga je nužna kako bismo bili dobri roditelji. No, briga oko djeteta ponekad može oslabiti naš odnos s djetetom i s drugima oko nas jer smo previše usmjereni na svoju roditeljsku ulogu.

U svakom trenutku daješ najbolje što znaš.

I ukoliko time nisi zadovoljna, možeš to promijeniti. Dobri roditelji su oni koji neprestano čine samoprocjenu, koji slušaju potrebe djeteta, koji se s njima usklađuju i koji postavljaju granice. U današnje doba počela su se previše naglašavati prava djeteta što je dovelo do toga da se djeca ne znaju dosađivati, igrati, da su vezana za roditelje, da nisu empatična i da su vezana za ekrane. U svijetu punom očekivanja i testiranja, roditelji se međusobno natječu što dovodi do nesretnosti djece. Iako je nemoguće odvojiti se od svijeta niti je dobro jer dijete živi u društvu i naša je odgovornost naučiti ga graditi odnose, više nego ikada potrebno je njegovati povezanost i pripadanje. Ono što zauvijek ostaje su komunikacija i razumijevanje uz poštivanje sebe (kada govorimo o granicama). Dijete će pamti utjehu, poštovanje, mir i usmjeravanje na ono što je za njega dobro. Uz granice naučit će reći "ne" i poštovati granice drugih.

Roditelji više imaju problem s uspostavljanjem granica nego što djeca imaju problem s granicama.

Majčinstvo zahtijeva samosuosjećanje. Samosuosjećanje je priznavanje samoj sebi da imaš loše dane, da ti je teško i da si se možda izderala na dijete iako to nije tvoj stil odgoja. U redu je. Samosuosjećanje služi za upoznavanje sebe i učenje novih postupaka. Tada možemo i reći drugima ukoliko nam je loše, možemo s djetetom iskomunicirati što nam je važno te postaviti zahtjeve.

Samosuosjećanje je mentalno zdravlje i ljubav prema sebi.

I možda što nas sve muči: rečenica "Ja znam najbolje što je za moje dijete dobro." Iako smo možda najčešće s našim djetetom, to nam ne daje za pravo odlučivati za njega niti znači da upravljamo njegovim životom (naravno, znamo najbolje što je za malo dijete jer još ne zna da se cesta ne pretrčava). Da, odgovorne smo za osiguravanje dobrih uvjeta za rast i razvoj. Ali, sve što dajemo može i ne mora pasti na plodno tlo. Dijete iz svakog našeg postupka može i ne mora uzeti korist za sebe. Zato je potrebno samosuosjećanje. Zato samopouzdanje, zato podrška, zato dobar partnerski odnos, zato osobno zadovoljstvo. Sretan i zadovoljan roditelj je dobar roditelj.



Sara Novak,

po struci pedagoginja;
psihoterapeutkinja pod supervizijom,
miriteljica.

- individualno savjetovanje
- partnersko savjetovanje
- grupe podrške za razvedene majke

www.saranovak.com