Żyj szybciej, zapomnij o sobie, bądź mamą idealną – w końcu czasy na to pozwalają.

written by Ewa Kozioł

Żyjemy w społeczności, która jest aktywna 24 godziny na dobę 7 dni w tygodniu. Po co być dobrą mamą?

Wyobraź sobie, że swoim ukochanym dzieciom mówisz: „Słuchajcie, od dziś śpicie jedynie 5 godzin, jecie byle co, chodzicie w byle czym, nie wychodzicie na zewnątrz. I koniec z zabawkami!”.

Czy odmówiłabyś swojemu dziecku możliwości rozwoju, zabawy oraz zaspokajania potrzeb fizjologicznych?

Oczywiście, że nie!

Będąc mamą chciałabyś im rąbka nieba uchylić.

No właśnie, dla dzieci zrobimy jeśli nie wszystko, to prawie wszystko; tak zostałyśmy genetycznie zaprogramowane. I o ile jest to wspaniałe narzędzie natury, która w ten sposób dba o każde kolejne pokolenie, o tyle jest to również społecznie wymagana postawa. Czy zła?

Nie, tak długo, jak długo nie poświęcasz się w imię bycia lepszą mamą i w oczach swoich dzieci, i innych ludzi. Tak długo, jak długo nie rekompensujesz w ten sposób swoim bliskim swojej „nieobecności”. Tak długo, jak długo nie jesteś po prostu nadgorliwa, przestając zauważać, że dzieci nie potrzebują Ciebie aż tak bardzo.

Poświęcanie się jest czymś pięknym; to oznaka naszego człowieczeństwa, jednak w sytuacji, gdy „tylko” wychowujemy dzieci, czy faktycznie może zmienić świat? Czy faktycznie jest

heroizmem? Czy faktycznie odmieni nasze życie?

Możesz dywagować i powiedzieć: „Tak, moje dziecko będzie człowiekiem wyjątkowym dzięki mojemu poświeceniu”, ale wtedy zapytam Ciebie: „Naprawdę tak myślisz?”.

Jako rodzice mamy wpływ na sposób, w jaki kształtuje się nasze dziecko i w jaki radzi sobie z emocjami. Jak rodzice mamy wpływ na wartości, jakie dziecko wynosi z domu; to te wartości – i codzienna obserwacja dziecka – decydują o tym, kim będzie w przyszłości; nie Twoje chcenie lub całkowite poświęcenie.

Czy zastanawiałaś się, jak wpłynie na Twoje dziecko całe Twoje poświęcenie?

Jako matka odmawiasz sobie czasu na opiekę nad samą sobą, pokazując dziecku, że również nie musi Ciebie szanować, bo

zawsze jakoś dasz sobie radę. Cały czas zaspokajasz wyłącznie potrzeby innych, nie dostrzegając swoich, po pewnym czasie nawet zapominając, że jakiekolwiek posiadasz.

I owszem, na pewnych etapach życia dziecka (niemowlęctwo i wczesne dzieciństwo), poświęcenie jest niezbędne, ale czy ma ono trwać kilkanaście lat, a czasami nawet dłużej?

Poświęcać się jest łatwo, jeśli nie znamy swoich priorytetów. Bywa, że najczęściej wtedy poświęcamy się złym rzeczom. Życie jest jak natura, w której zmieniają się pory roku; siebie podobnie uważnie powinnaś obserwować, ponieważ to, co przeminęło, raczej nie wróci.

Zapominasz o harmonii życia z sobą. Musisz zrozumieć, że każdy etap twojego życia jest inny; że na każdym z nich możesz posiadać różne priorytety.

Dbałość o podstawowe potrzeby dziecka jest naszym obowiązkiem, a często również przyjemnością, czy jednak nie stajemy się nadgorliwe? „Dobra matka powinna zawsze stawiać rodzinę ponad siebie – słyszymy. – Dobra matka nie myśli o sobie”. I tak same myślimy.

Nie pamiętamy, że powinnyśmy kochać także siebie i być dla siebie wyrozumiałe. Zamiast tego chcemy być idealne w oczach innych; nie prosimy o pomoc, nie staramy się robić mniej, nie potrzebujemy snu, nie potrzebujemy czasu dla siebie. Jak długo to będzie trwać?

Kiedy życie przeminie

Ostatnio czytałam o 90-letniej kobiecie, która po śmierci męża, usłyszawszy diagnozę: nowotwór, zaczęła spełniać swoje marzenia. DOPIERO WTEDY! Całe życie czekała, aby jako mniej sprawna kobieta zacząć żyć.

Całe życie czekała na życie! Jak więc my możemy być spełnionymi kobietami?

Brak opieki nad sobą odbija się na naszym rodzicielstwie, które – zamiast być wyjątkowym czasem – staje się funkcją życia nastawioną na przetrwanie.
Tak! To, że nie dbasz o siebie, odbija się również na Twoich dzieciach.

Dlaczego warto zadbać o

siebie?

Ponieważ:

– będziemy mniej sfrustrowane;

– poczujemy się spokojniejsze i staniemy bardziej wyciszone;

– znalezienie czasu dla siebie na kilka godzin doładuje nasze baterie energią;

– zaczniemy żyć tu i teraz;

– życie przestanie przemijać i będzie zaczynać się na nowo każdego dnia.

Co możesz zrobić teraz?

Zastanów się, czego tak naprawdę potrzebujesz, aby czuć się po prostu lepiej?

Zrób dziś coś dla siebie: weź książkę, wykąp się, pobądź chwilę w ciszy. Nie zapominaj o tym!

Jednocześnie pamiętaj, że na efekty trzeba poczekać, zwłaszcza kiedy odmawiałaś sobie czasu dla siebie od bardzo dawna.

Czy możesz zrobić dla siebie jeszcze więcej?

[ulp id=’ISphAaRTZbnaNZ5a’]