Idealna Mama – kolejna iluzja, do której dążymy

written by Ewa Kozioł
Radio, kolorowe czasopisma, telewizja, Internet – każde z nich kreuje pewien obraz mamy – przed oczami staje nam wizja Matki Idealnej, a w głowie niczym dzwon brzmi „Dobra mama powinna być…”. No właśnie.

Jaka „powinna być” i czy w ogóle „musi”? – o tym rozmawiam z Wojciechem Eichelbergerem, wybitnym psychologiem i terapeutą. Zapraszam wszystkich na wywiad z Wojciechem Eichelbergerem przeprowadzony przez Asę z zaprzyjaźnionego portalu stressfree

Idealna mama

Joanna Wilgucka: – Z każdej strony bombardują nas reklamy. Widzimy kobiety uśmiechnięte, zadowolone z macierzyństwa, cierpliwie. Mieszkania lśnią czystością, dzieci są grzeczne jak aniołki, a mamy – wypoczęte i zadbane. Tyle świat mediów, a jak wygląda proza życia?

Wojciech Eichelberger: – Najważniejszy dla dziecka jest pozytywny stan umysłu mamy. Nieważny jest porządek ani czystość, ilość rozrywek, zabawek i pluszaków, które dziecko ma do dyspozycji, czy ilość atrakcyjnych dodatkowych zajęć, na które mama je wozi. Najbardziej wartościowy jest dla dziecka czas spędzany z matką dostępną, zrelaksowaną, która się nie śpieszy i nie stresuje koniecznością sprostania wygórowanym i wydumanym, perfekcjonistycznym projektom idealnej matki. Jeśli mama chce wychować szczęśliwe dzieci, sama musi być wystarczająco szczęśliwa. Szczęśliwa, zrelaksowana mama (i tata) równa się szczęśliwe, dobrze rozwijające się dziecko.

– Setki książek, gdzie z precyzją farmaceuty wylicza się, ile gramów marchewki dziecko powinno zjeść, cukierkowe seriale, wywiady z zachwyconymi macierzyństwem celebrytkami… – zewsząd pojawiają się nakazy i zakazy, tworzy się złote recepty na idealne macierzyństwo. Jak w takiej sytuacji nie dać się wciągnąć w bieg za iluzją bycia Mamą Idealną?

– To ważne pytanie. Rzeczywiście nacisk wielu mediów i środowisk na realizowanie niedościgłego wzorca Idealnej Matki jest wielki. Jeśli mama nie jest piękna, zadbana, świetnie ubrana, jeśli jednocześnie nie robi błyskotliwej kariery zawodowej i nie ma fantastycznej, romantycznej relacji z super przystojnym, dzielnym i ciepłym ojcem dzieci, jeśli przy okazji nie jest świetną kochanką, sportsmenką i kucharką

chodzącą na zakupy z pięknymi, wylansowanymi dziećmi – to sromotnie przegrywa w medialnych castingach. Próby realizacji tak absurdalnego projektu nieuchronnie kończą się wypaleniem, depresją lub/i chorobą.

Trzeba więc z umiejętnym, ironicznym dystansem podchodzić do tego typu wymagań, oczekiwań i stereotypów. Jeśli mama wybiera z tej palety możliwości to, co jest dla niej stosunkowo łatwe i przyjemne, co czyni ją spokojną i szczęśliwą – a przynajmniej nie powoduje spięcia brzucha i zacisku gardła – to z pewnością będzie dobrą matką dla swego dziecka. Najważniejsze – pamiętać, że matką/rodzicem jest się dla dziecka, a nie dla wyników w konkursie piękności i zaradności rozkręcanym przez reklamy oraz część kobiecych mediów. Perfekcjonistyczna obsesja nie służy temu, by dziecko dobrze się rozwijało, a związek z nim był ciepły i dobry. Perfekcjonizm służy wyłącznie temu, by dobrze wypaść w oczach najbliższego i dalszego otoczenia, i – ewentualnie – kreować swoją odrealnioną reputację na Facebooku. Z punktu widzenia dziecka, to zupełnie chybiony cel. Bo przecież istotą, a zarazem wehikułem dobrego wychowywania dziecka jest budowanie dobrej z nim relacji. Tego typu postaw i zachowań mądrze uczą internetowe warsztaty ZrelaksowanaMama.pl, które niedawno zaprezentowałem w sieci.

– Kobiety często wstydzą się powiedzieć, przyznać przed rodziną, koleżankami czy nawet samą sobą – „Mam już dość, brak mi sił, cierpliwości do dziecka, nie radzę sobie z jego zachowaniem”. Skąd ten strach?

– Bardzo wiele kobiet uwikłanych w te stereotypowe oczekiwania i wymagania związane z rolą matki uważa, że przeżywanie jakichś negatywnych uczuć w relacji z dzieckiem (zniecierpliwienia, zniechęcenie, zmęczenia, gniewu) jest

czymś, co kwalifikuje je do kręgu społecznej patologii. To bardzo groźny efekt uboczny promocji Matki Idealnej. Wszyscy wiemy, że w życiu i w relacjach z dziećmi bywa różnie. Wypieranie negatywnych emocji przez perfekcyjne matki prowadzi do ich kumulacji, a w konsekwencji do groźnych, niekontrolowanych wybuchów gniewu, agresji lub rozpaczy. Teraz wyraźniej widać, jak ważne jest to, by nie dać się uwikłać w gonitwę za nierealizowalnym ideałem, jak ważne jest, by dbać o dobrą relację z dzieckiem, mieć dużo czasu dla niego i być w dobrej, emocjonalnej dyspozycji.

– Wraz z pojawieniem się dziecka na świecie sporo kobiet uznaje, że teraz ono jest najważniejsze, trzeba się „poświęcić" dla niego, zrezygnować z siebie. Czy naprawdę to konieczne? Czy można wyróżnić poświęcenie pozytywne i jego destrukcyjną formę?

– Poświęcenie może być albo pogodne, albo być poświęceniem – udręką. Jeśli poświęcenie jest pogodne, ofiarowane dziecku bez wysiłku, bez oczekiwania czegoś w zamian, to jest to dobre poświęcenie. Dzieci nie chcą poświęcenia. Najbardziej jest im potrzebne, by rodzice byli szczęśliwi i dostępni – a nie zajechani, zirytowani, zagonieni i napięci poświęcaniem się dla nich.

Warto więc dbać o właściwe ustawienie granic naszego poświęcenia. Jeśli poświęcenie przestaje być bezinteresownym dawaniem – to znaczy, że granica została przekroczona i zaczynamy nieświadomie zadłużać nasze dziecko. Po latach będziemy mu wypominać: „Ja wszystko dla ciebie poświęciłam, a ty teraz jesteś taki niedobry" – czego oczywiście nie należy robić.

– Wiedzę, wyobrażenie na temat rodzicielstwa wynosimy w dużej mierze z domu rodzinnego. Później w mniejszym lub większym stopniu powielamy ten zakodowany schemat zachowań, wychowując własne dzieci. Co jeśli te wzorce były złe? Jak możemy to rozeznać i uniknąć błędów wychowawczych popełnionych przez naszych rodziców?

– Żeby uniknąć takiego niebezpieczeństwa musimy przypomnieć sobie swoje własne dzieciństwo – co tam się naprawdę działo – i zrozumieć powody naszego dziecięcego cierpienia. Wtedy dopiero, będziemy lepiej zabezpieczeni przed nieświadomym przenoszeniem tego na swoje dzieci. Dzięki temu łatwiej nam będzie być dla naszych dzieci takim rodzicem, jakiego chcielibyśmy sami mieć. Pamiętajmy jednak, że powierzchowne zrozumienie tej zasady sprawia, że rodzice, którzy doświadczyli w dzieciństwie trudu i cierpienia, rzucają się od ściany do ściany. Nadmiernie chronią i rozpieszczają swoje dzieci, bywają nadopiekuńczy – a nadopiekuńczość to nic innego, jak miękka forma przemocy. By uniknąć tych i podobnych niebezpieczeństw, w trakcie warsztatów ZrelaksowanaMama.pl dużo czasu poświęcamy rozpoznawaniu schematów nabytych w czasie naszego dzieciństwa – sposobom ich przekształcania i przekraczania.

– Czy można nauczyć się zdrowego i mądrego podejścia do macierzyństwa? Jak odkryć, co tak naprawdę znaczy być dobrą mamą dla własnych dzieci, jednocześnie nie odmawiając sobie prawa do bycia człowiekiem, kobietą?

– Oprócz tego, co powyżej, bardzo może się przydać trening obecności/przytomności, czyli umiejętność bycia w urealnionym

kontakcie z tym, co się rzeczywiście wydarza w tej chwili, a także dostrzegania i rozumienia tego, co się dzieje z dzieckiem. Nad tym także pracujemy podczas warsztatów ZrelaksowanaMama.pl

Jeszcze jednym, nie mniej ważnym elementem sprzyjającym wychowawczemu sukcesowi matki/rodziców jest zachowanie w swojej przestrzeni psychicznej tzw. wewnętrznego dziecka. Wewnętrzne dziecko to ten wymiar naszego psychicznego wyposażenia, który najlepiej kontaktuje się z naszym „zewnętrznym" dzieckiem. Wszystko to, co w nas wrażliwe, emocjonalne, kreatywne, spontaniczne, skłonne do zachwytu i radości. I o to trzeba w sobie dbać.

Dziękuję za rozmowę.

Joanna Wilgucka

Na 7-mio tygodniowe warsztaty on-line „Zrelaksowana Mama" polecane przez Wojciecha Eichelbergera można zapisać się na stronie https://zrelaksowanamama.pl

Jak działają warsztaty?

Mało teorii – dużo praktyki

W trakcie warsztatów każda mama nauczy się mądrego ustalania priorytetów i reagowania na potrzeby zarówno dziecka, jak i własne, zrozumie błędy popełniane w podejściu do rodzicielstwa oraz dowie się, jak zmniejszyć napięcie i poczucie winy związane z trudem łączenia życia zawodowego ze sferą życia

rodzinnego. Wielu konfliktów i problemów rodzinnych można uniknąć, trzeba tylko wiedzieć jak. Szkolenie odpowiada na te potrzeby, bazując na konkretnych przykładach z życia i krok po kroku wyjaśniając, jakich zachowań unikać, a jakie praktykować na co dzień.

Podkreślić należy, że udział w nim pozwala każdej zestresowanej mamie zyskać wiele wartościowych umiejętności, m.in. jak rozmawiać z dzieckiem o uczuciach, mądrze reagować na jego ataki złości i agresji, rozwiązywać konflikty i im przeciwdziałać, mówić do dziecka tak, by zrozumiało, czego się od niego oczekuje oraz uważnie go słuchać. W życiu codziennym przydatna okaże się również wiedza, jak skutecznie się relaksować i regenerować siły, wyciszać i uspokajać. Dzięki niej życie nabierze zupełnie innych barw, a radość z kontaktu z dzieckiem znacznie się zwiększy!

Przez Internet – czyli jak?

Mamy potrzebują wsparcia i pomocy, ale trudno im wybrać się na stacjonarne warsztaty psychologiczne. Kto zostanie z dzieckiem? Kogo na to stać? – to najczęstsze pytania, jakie sobie zadają.

ZrelaksowanaMama.pl to 7 tygodni warsztatów w domu, przed własnym komputerem!

Nie trzeba nic instalować – wystarczy komputer i Internet, by po wpisaniu swojego loginu i hasła rozpocząć i kontynuować naukę w trakcie kolejnych dni.

Zadania odnoszące się do typowych sytuacji i problemów, rzetelna wiedza w przystępnej formie, a do tego kolorowe slajdy i filmy, pomagają przyjrzeć się sobie, swojemu podejściu do macierzyństwa, określić popełniane błędy i zmodyfikować poglądy. Wszystko to w ramach 7 tematycznych działów zawierających wykłady, ćwiczenia, testy i wskazówki: Przekonania, Uważność, Emocje, Dbanie o siebie, Naturalny potencjał, Wymagania, Szczęście rodzinne.

Dbając o siebie, dbając o swoje dziecko

Szczęśliwa mama to szczęśliwe dziecko. Ucząc się mądrego podejścia do macierzyństwa, technik relaksacji, dobrej organizacji czasu, pozbywając się złych nawyków i destrukcyjnych przekonań, każda mama może uczynić swoje życie szczęśliwszym i pełniejszym. Gdy tak się stanie **–** życie całej rodziny diametralnie się zmieni. Zamiast kłótni **–** spokojne rozmowy, zamiast poczucia niezrozumienia – akceptacja oraz wzajemnie wsparcie. Frustrację i zagubienie zastąpi wewnętrzna harmonia oraz wiara w siebie i swoje możliwości wychowawcze.

Na 7-mio tygodniowe warsztaty on-line „Zrelaksowana Mama" polecane przez Wojciecha Eichelbergera można zapisać się na stronie https://zrelaksowanamama.pl

[ulp id='cTWXvVW93Hqh9wqs']