

Nem vagyok **ELÉG JÓ ANYA...**

**...vagy mégis? Miért gondoljuk magunkról folyton, hogy rossz anyák vagyunk?
Dr. Darida Ágnes life coach segít helyretenni a tévképzeteinket, és fölvertez minket
a hétköznapiakban is használható számos jó tanáccsal.**



Önkorlátozó hiedelmekkel vagyunk tele

Anyává válásunk óta számos kínzó gondolattal birkózunk. A legtöbbünknel gyakran megjelenik a „Nem vagyok elég jó anya...” kezdetű mondat, és ennek jelentését teljes mértékben el is hisszük.

Nem vagyok elég jó anya, mert...

...a gyereken kívül mással is foglalkozom.

...gyakran kiabálok a gyerekekkel.

...nem tanulok vele eleget.

...többet kellene játszanom vele.

...nincs elég időm a gyerekekre.

...nem készítek elég házi kosztot, és nem tudom megsütni a nagymamám összes süteményét.

...néha elegendem van belőle, és nehezen vi-selem el őt.

...többet szeretnék egyedül lenni.

...gyakran elégedetlen vagyok velem.

...nem vagyok elég kreatív.

...nem tudom neki megadni azt a jólétet, amit szeretnék.

...annyi minden elmaradt, amit szerettem volna átélteni vele!

...látom a szuperanyákat magam körül, én pedig a nyomukba sem érek.

„A fenti gondolatok azok a tipikus anyai önkorlátozó hiedelmek, amelyek tudat alatt irányítanak minket egészen addig, amíg nem kezdünk velük valamit – magyarázza dr. Darida Ágnes life coach. – Élnek olyan meggyőződések az életünkben – például gyerekként hiszünk a Mikulás, a fogtündér és a manók létezésében –, amelyekkel kapcsolatban magunktól rájövünk, hogy nem igazak. Szerencsés esetben idővel az önkorlátozó hiedelmeinket is megkérdőjelezzük, így azok ereje csökken. De általában magunkkal kapcsolatban sok ilyet mégsem kérdejelezünk meg, sőt igazságként fogadjunk el, innentől kezdve pedig a saját, torzított szűrőnkön át látjuk a világot. A »nem vagyok elég jó«, a »nekem semmi nem sikerül« és a »nálam mindenki kreatívabb« gondolatokat igazságként fogadjuk el, és egy idő után ezek önbeteljesítő jóslattá válhatnak.”

Irreális elvárásokat támasztunk magunkkal szemben

A szakember szerint az anyasággal kapcsolatos negatív gondolataink közös sémára épülnek: a magunkkal szemben támasztott irreális elvárásoknak nem tudunk megfelelni. Szinte nincs anyuka, aki valamelyik előbb említett önostorozó mondatot ne mantrázná rendszeresen. Attól függően, milyen neveltetést kapunk, milyen értékrend szerint élünk, kik

vesznek minket körül, és mennyire tesszük magunkévá a közösségi média kirakatait és ítéleteit, két-három alaptéma mindenkit nyugtalanít. A legtöbben azt várjuk magunktól, hogy sose kiabáljunk, és ne veszítsük el a türelmünket. Szeretnénk több időt tölteni a gyerekeinkkel, és biztosak vagyunk abban, hogy magunkkal foglalkozni önzés...

FOLYAMATOS BÜNTUDATBAN ÉLÜNK

Mindenki vár tőlünk valamit: a párunk, az édesanyánk, az anyósunk, a gyerekünk, az óvó néni, a tanító néni, a főnökünk és a barátok is. Kimondott, kimondatlan, és sokszor egymásnak nagyon ellentmondó elvárások ezek. Ráadásul teljesíthetetlenek, hiszen a „jó anyaság” receptjét senki sem ismeri. Milyen nevet választottunk a gyereknek, adunk-e rá sapkát ősszel, melyik iskolába járattuk, visszük-e uszodába, vagy a tóban tanítjuk meg úszni? Véleménye mindenkinek van a gyerekneveléssel kapcsolatban, kőbe vésett szabályok viszont nincsenek. Éppen ezért ha túlságosan nyitottak vagyunk mások ítéleteire és elvárásaira, és azok szerint cselekszünk, el fogjuk veszíteni önmagunkat, és nem tudjuk meg, mi az, ami nekünk, és mi az, ami a családnak igazán fontos.

A tökéletesség iránti vágy hajt minket

Dr. Darida Ágnes szerint az anyasággal kapcsolatban minden másnál erősebb, tökéletesség iránti vágy él bennünk. Nagyon jól akarjuk csinálni, legtöbbször mégis mi vagyunk a saját magunk ellenségei. „Miért nem varrtam meg a pólót?” „Megint nem sikerült meleg vacsorát készítenem, és kiabáltam!” Magunkban állandóan dúl a belső monológ, ez pedig komoly frusztrációt tud okozni. Mi lehet erre a megoldás? A szakember-édesanya szerint érdemes elgondolkodni azon, hogy vajon mit tanácsolnánk, ha a barátónktól hallanánk ezeket a mondatokat. Biztos, hogy vele nem lennénk annyira szigorúak... Fontos, hogy türelmesebbek, elnézőbbek, megértőbbek legyünk önmagunkkal szemben: az első lépés azt megfi-

gyelni, hogyan kommunikálunk saját magunkkal. „Sajnos általában túl kritikus” – állítja a coach, és azt tanácsolja, írjuk le a saját magunkkal szemben támasztott elvárásainkat: szerintünk milyen egy jó anya? A kész listát áttekintve gondoljuk át, mennyire reális mindaz, amit szeretnénk. Megvalósítható cél, hogy soha ne veszítsem el a türelmemet? Vagy hogy minden nap friss péksütemény illatozzon az asztalon? A válasz nem, fölösleges és káros tehát ezt hajtánunk, és alaptalan bűntudatot éreznünk.

A BŰNTUDAT IS LEHET ÉPÍTŐ

„Ha egy nehezebb nap végén kiabálunk a gyerekekkel, majd egy idő után észleljük, hogy ez részünkről nem a megfelelő reakció volt a helyzetre, a bűntudat segíthet felismerni, hogy legközelebb másképpen oldjuk meg a feszültséget – állítja a szakember. – Ez az építő, konstruktív bűntudat, ami – ha idővel el tudjuk engedni – tanít és előrébb visz. Az anyukák között arat viszont egy másfajta bűntudat is, a leépítő, destruktív típus. Ez szinte mindig ott van velünk, mardos, és sosem enged megnyugodni. Mert nem visznek előrébb a »már megint rendetlenség van«, a »nekem sosem sikerül jó képet készítenem« és a »mások gyereke mindig mosolyog, az enyém nem« gondolatok. Ezek bántanak és emésztnek minket, mert hiába agyalunk rajtuk folyamatosan, mégsem változik semmi.”

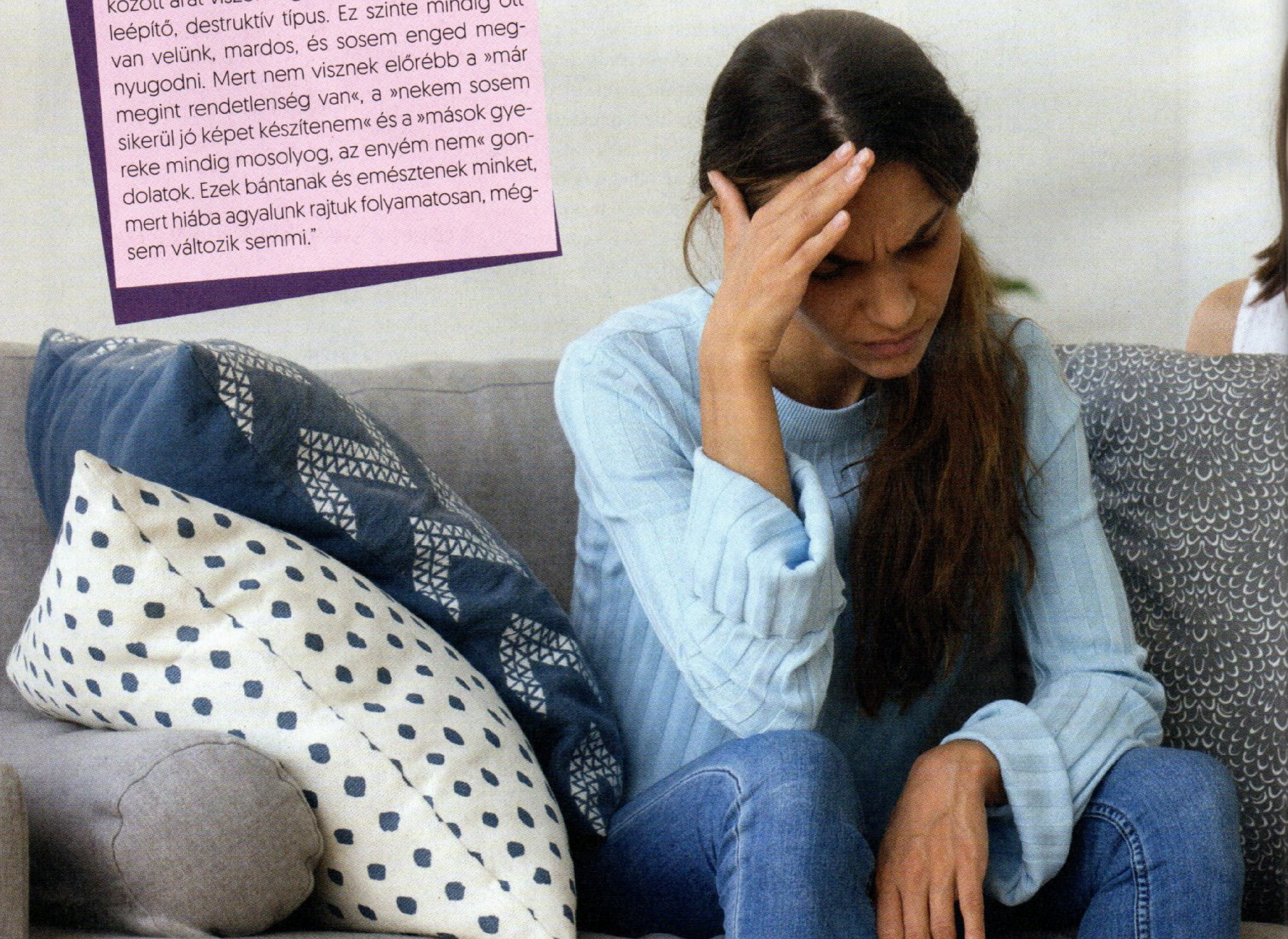
Vállaljuk az érzéseinket!

Különös hozzáállás, de mostanság próbáljuk megkímélni a gyerekeinket a nehéz helyzetektől, sőt még a legapróbb kellemetlenségektől is. Tanulmányok sora szól arról, hogy milyen negatív következményei lesznek ennek az ő életében, mégis tény, hogy sokszor még a saját érzéseinktől is védjük őket. Magunkba fojtjuk azokat, hogy a gyerekeink ne lássanak minket dühösnek, mérgesnek, szomorúnak. A kicsik nem tudják, ha vágyunk valamire, ha bánunk valamit, nehogy sérüljön a kis lelkük. De mikor máskor tudnák megtanulni az érzéseik kezelését, ha nem a családban? „Jó, ha a kicsik látják, hogy minden érzelmenek megvan a szerepe az életben, és csodás, ha a szüleiktől megfelelő módon tanulhatják meg azt, hogy mire hogyan reagálunk. Ne tegyük az érzelmeiket jó és rossz

skatulyákba, és ne rejtjük el gyermekeink előtt az általunk kellemetlennek tituláltakat!”

Mit kezdünk a szuperanyákkal?

Dr. Darida Ágnes szerint nehéz, hogy magunk körül ismerős és ismeretlen szuperanyák mintáinak tömkelege villog, mert ezek önkéntelen összehasonlítgatásra készítenek. Bár anyáink életében ezekből jóval kevesebb volt, a mai világban ez nem elkerülhető. Kérdés, hogy mit kezdünk az adott benyomásokkal, információkkal. A coach felhívja a figyelmet arra, hogy bár mindig mérjük magunkat valakihez, sosem látjuk a teljes képet. Sokan szuperkirakatot csinálnak magukból, pedig a mosolygós nyaralás, a kitűnő bizonyítvány, a munkahelyi sikerek, a különleges vacsora csak a felszín. „Higgyük el, hogy tökéletesség nem létezik! Higgyük el, hogy mindenkinek van problémája akkor is, ha azt nem teszi ki a kirakat-



ba. Nem valós, és félrevisz, ha a többiek felszínét hasonlítjuk össze a mi valóságunkkal” – állítja a szakember.

Törődjünk magunkkal is!

„Ne gondoljuk, hogy egy anyának minden egyes percében a gyerekével, a munkájával vagy a házimunkával kell foglalkoznia! – kéri a coach. – Törődjünk többet magunkkal, és higgyük el, hogy ez nem önzés! Legyünk jóban önmagunkkal, és meglátjuk, sokkal kevésbé fognak hatni ránk a szuperminták. Mert saját idő hiányában bizony marni tudnak ezek. Biciklizzünk, olvassunk, táncoljunk, fessünk, vásároljunk vagy sétáljunk – az önmagunkra fordított idő bőségesen megtérül! El kell néha engednünk a tipp-topp házat, a meleg vacsorát vagy a vasalt inget, de meglátjuk, pár »saját óra« után sokkal szívesebben térünk vissza az otthoni feladatokhoz.”



Találjuk meg az ajándék pillanatok a mindennapokban!

Tanuljunk meg elégedettnek lenni...

...annak ellenére, hogy ez manapság nem könnyű feladat. De a szakember szerint ehhez nincs szükség másra, csak arra, hogy tisztázzuk, mik azok a dolgok, amik igazán fontosak a családnak. Különórával vagy szabadidővel fejlesztenénk a gyereket? Hogyan tudjuk úgy megszervezni a család életét, hogy azt jóérzéssel meg is tudjuk valósítani a mindennapokban? Mennyire támaszkodhatunk a család és a barátok segítségére? Ha tudjuk, mit szeretnénk, ha merünk hallgatni a saját megérzéseinkre, kevésbé hatnak ránk a minták és az elvárások, és nem büntudatból vagy félelemből fogunk dönteni. Recept nincsen, a mérce az elégedett család.

Vegyük észre a szép pillanatok!

Fejünkben folyamatosan kattog a tennivalók listája. A feladat rengeteg, a tökéletességre való törekvésben vészesen túlterheljük magunkat. És mégis mennyi minden kimaradt, amit szerettünk volna a gyerekkel együtt megvalósítani, átélni! „Ha mindig a tennivalók után rohanunk, fennáll a veszélye annak, hogy lemaradunk az értékes pillanatokról – mondja dr. Darida Ágnes. – Ugye tudjuk, hogy a teendővel sosem végzünk? Kell hogy minden napban legyen pár perc, ami-

kor lazulhatunk, amikor spontán nevetünk, amikor lelassulunk, és nem a feladatok irányítanak minket! Engedjük el az elvárásokat, és legyünk együtt »csak úgy«! Mert az életben sokszor kapunk ajándék pillanokat, de nem biztos, hogy észrevesszük őket.”

Honnan tudom, hogy jó anya vagyok-e?

„A jó anya semmiképp sem akar tökéletes lenni! – állítja a szakember. – Nem kell megfelelnie egyszerre százféle követelménynek, mert a gyerekeknek sokszor nem arra van a leginkább szükségük, amit mi fontosnak tartunk. Szeretet, odafigyelés, elfogadás, biztonság, támogatás – ha ezeket túlnyomó többségében megkapják, már nagyon sokat tettünk értük. Minden anyának megvannak a maga erősségei: kézműveskedés, sütés, főzés, olvasás, közös játék, kirándulás, jókedv – ebből vagy abból talán többet tudunk nyújtani a gyermekünknek, másból viszont kevesebbet, és ez így van jól. Nem tételeket kell kipipálnunk, hogy mi az, aminek megfelelünk, és mi az, amin elbukunk. Ne akarjuk azt eljátszani, hogy mindenben jók vagyunk, inkább erősségeinkkel és gyengeségeinkkel együtt adjuk magunkat a gyermekünknek, és örüljünk az együtt töltött időnek.”

Békési Erika

