



**BRIGA O SEBI -
temelj zdravog
majčinstva**



Dok nismo postale majke, majčinstvo nam se činilo predivno i jednostavno. Nismo primjećivale brigu, odgovornost, nedostatak vremena i osjećaj krivnje. Ponekad smo možda vidjele da neka majka izgubi strpljenje, no nismo se zamarale razlozima. Danas, obje uronjene u izazove majčinstva, perspektiva nam se znatno promijenila. Pored neopisive sreće i zadovoljstva koje nam djeca mogu pružiti, upoznale smo i manje sretne strane. Upoznale smo neprospavane noći, brigu za zdravlje, brigu u bolesti, brigu o tome posvećujemo li djetetu dovoljno vremena, razvija li se ono u sretno dijete, jede li pravilno, reagiramo li dobro u odgojno zahtjevnim situacijama... i niz drugih pitanja koja nas povezuju sa sudbinama većine majki ovoga svijeta.

Mnogima majčinstvo nije jedina uloga: one su i partnerice i nečija djeca i prijateljice i zaposlenice. Očekivanja je mnogo, kao i želje da sva ta očekivanja budu ispunjena. Iako možda u početku djetetova života majka i uspije u svojim nastojanjima da zadovolji sva očekivanja, s vremenom i društvom i sama majka nameću mnoge druge odgovornosti.

Povratkom na posao ona postaje i radno ravnopravni član društvene zajednice, od nje se zahtjeva predanost poslu i potpuna radna učinkovitost. Ako tada ne osvijesti što ta promjena donosi i ne potraži ili prihvati pomoć, vrlo će se brzo naći u začaranom krugu bespomoćnosti. Često u našem radu s ljudima susrećemo majke koje i tada žele i misle da trebaju i mogu na jednak način brinuti se o obitelji i svaki neuspjeh vide kao dokaz da se nisu

‘Kao roditelji, kao majke, važno je da shvatimo da je naše fizičko i psihičko zdravlje naša odgovornost, odgovornost prema nama samima, ali i prema našoj djeci’

dovoljno potrudile ili pravilno organizirale. Nakon što su, na primjer, dojile dobar dio noći, ujutro jure na posao i obavljaju zadnje pripreme što će djeca obući i jesti taj dan. Na radnom ih mjestu dočeka brdo posla s nerazumnim rokovima, no želja da dokaže kako se na nju u potpunosti može računati jača je od svih zapreka. Kada se radni dan konačno bliži kraju, saznaje da mora ostati još barem pola sata kako bi dovršila važan projekt. Kada napokon stiže kući, jede podgrijan ručak u pet minuta (ako ima sreće da ga je dan ranije pripremila) i stavlja prljavo posuđe u perilicu. Pritom preskače igračke koje se odjednom nalaze po čitavom stanu. Djeca vrište, što od veselja u igri, što od svađe, i tek što je riješila jednu kritičnu situaciju među braćom, na pomolu je nova. Najčešće intervencije postanu: Nemoj! Stani! Pazi!... No još uvijek se nada kratkom predahu i neopterećenom druženju s djecom i večeri koju će provesti s partnerom prepričavajući mu današnji dan na poslu. Još samo da pripremi večeru, okupa djecu i uspava ih. Jer djeca moraju imati red. I eto nove pustolovine! Borba s jelom i oko odlaska na spavanje. A partner kao da to i ne primjećuje, i još ju na kraju takvog dana počasti komentarom da bi on to napravio bolje, brže i drugačije.

Poznat scenarij?

Ovakvih primjera ima mnogo. Doživjele smo ih osobno i susrele u radu s ljudima. Kad nam se dogodi da ne možemo ispuniti sva očekivanja koja smo si same postavile ili nam ih je postavila okolina, postajemo frustrirane i pitamo se što radimo pogrešno. Postajemo svjesne da ne želimo i ne možemo više tako dalje, no često ne znamo kako drugačije. Iako neki zauvijek ostanu u ovoj fazi, većina ih potraži pomoć. Neki čitaju, informiraju se na roditeljskim forumima, neki razgovaraju s bliskih ljudima ili drugim roditeljima, a neki u ovoj životnoj fazi zatraže pomoć stručnjaka. I najčešće pitanje koje čujemo bude: „Pa zar nitko ne vidi što sve radim i da mi treba pomoć i samo pet minuta mira?“ No vidimo li sami to isto? Mi smo odgovorni za svoje potrebe i naša je odgovornost i pravo da se za njih pobrinemo. No, iako će većina reći da je toga svjesna, često čujemo sljedeće izgovore: „Ja to ne mogu“, „Moj me partner nikada ne bi u tome podržao“, „Ja to moram jer sam majka“, „Nemamo bake na raspolaganju“, „Djeca ne pitaju je li nam teško“, „Nemamo novaca“, „Poslodavac mi je prezahtjevan“ i slično. Nikada ne sumnjamo u istinitost ovih tvrdnji, dapače, znamo da su točne. No isto tako znamo da i u toj stvarnosti imamo mogućnost izbora.

ODGOVORNOST I BRIGA ZA SEBE

Svatko od nas jedini je odgovoran za svoj život. Istina je da nismo odabrali doći na ovaj svijet, činjenica je da su nas oblikovala iskustva i ono što smo doživljavali kao djeca

i tijekom svog odrastanja. No danas, kao odrasli ljudi, sami smo odgovorni za svoj život, za svoje misli i osjećaje. Danas sami možemo odlučiti i odabrati kako dalje, sami možemo odabrati kako ćemo reagirati u pojedinoj situaciji.

Ponekad nam se može činiti kao da nemamo izbora, kao da se sve odvija bez našeg utjecaja, bez mogućnosti naše kontrole. Naravno, neke stvari i situacije su izvan naše kontrole, ali ako bolje razmislimo, vidjet ćemo da u puno situacija možemo svjesno odlučiti i odabrati. Točno je da izbor neće uvijek biti ugodan i da ćemo ponekad birati između dviju ili više nepovoljnih opcija, no moći ćemo napraviti izbor.

Odabirom i donošenjem odluka prihvaćamo odgovornost za sebe i svoj život. To nam obično donosi novu životnu energiju i zadovoljstvo, opcije nam se otvaraju, dajemo si slobodu, nismo pasivni i postajemo aktivni u oblikovanju svog života.

Preuzeti odgovornost za svoj život znači voditi brigu o sebi. To znači poznavati, prihvaćati i izražavati sebe, svjesno donositi odluke i prihvaćati njihove posljedice. Briga o sebi znači odgovornost za svoje fizičko i psihičko zdravlje.

Brinuti se za sebe učimo još od malena, u odnosu sa svojim roditeljima ili drugim nama važnim i bliskim osobama, gledajući ih i bivajući svakodnevno u kontaktu s njima. Gledamo koliko i kako naši roditelji poštuju i slušaju sebe, kako izražavaju i zadovoljavaju svoje potrebe, kako se odnose prema sebi i drugima.

Ako smo tijekom odrastanja naučili

poštovati sebe i svoje potrebe, ako smo naučili poštovati druge, vjerojatno imamo dobre temelje da i u majčinstvu budemo svjesni sebe, svojih potreba, želja, misli i osjećaja i da se na zdravi način brinemo za sebe. Ako to nije slučaj, vjerojatno ćemo se zateći u raskolu između svojih želja i potreba te potreba i želja partnera, djece, kućanskih obveza, posla, okoline i vjerojatno nećemo znati kako ostvariti sve što želimo, kako udovoljiti svima, kako biti sretni i zadovoljni, brinuti se dobro za sebe i svoju djecu. Kao roditelji, kao majke, važno je da shvatimo da je naše fizičko i psihičko zdravlje naša odgovornost, odgovornost prema nama samima, ali i prema našoj djeci.

Možda ćete pomisliti i reći: „I društvo bi moglo učiniti više za nas majke“, „I partner bi me mogao bolje razumjeti“, „Mogli bi imati više razumijevanja za mene na poslu“... Sve je to točno, no možemo čekati da se to dogodi ili sami nešto napraviti za sebe. Ako se odlučite za opciju da se sami pobrinite za sebe i preuzmete odgovornost za svoj život, dajemo vam nekoliko savjeta i ideja za razmišljanje i promjenu!

POZNAVATI I IZRAZITI SEBE

Poznavanje sebe osnova je zdrava odnosa prema sebi. Poznavanje i svijest o sebi daje nam mogućnost da odlučujemo u svakodnevnom životu. Svijest o sebi i načinu kako oblikujemo svoju stvarnost omogućuje nam da budemo u zadovoljavajućem odnosu s drugima iz naše okoline, sa svojom djecom, partnerom, prijateljima. Omogućuje nam da ne reagiramo iz navika, nego da svjesno odabiremo načine ponašanja i djelovanja. Biti svjestan nije uvijek jednostavno. Biti svjestan znači da znamo što se događa upravo sada, da smo u kontaktu, u dodiru s onim što se događa u ovom trenutku, u nama ili izvan nas. Svjesnost ili usredotočenost zapravo je nešto što se može vježbati. Ona nam omogućava da upoznamo sebe i prepoznamo svoje potrebe, misli, osjećaje. Da budemo svjesni svog tijela, osjeta, reakcija. Da budemo svjesni načina na koji oblikujemo svoj život, načina kako ulazimo u odnose s drugima te načina na koji biramo i donosimo odluke u svom životu. Svaki trenutak ili situacija može biti prilika da vježbamo svoju svjesnost. U svakoj situaciji





možemo pokušati promatrati svoje misli, tijelo, osjete, emocije koje se u nama javljaju. U početku vam koncentracija može pobjeći, no pokušajte se ponovo vratiti i orijentirati na sebe ili na neku vanjsku situaciju, nastaviti dalje. Promatrajte bez etiketiranja, bez kategoriziranja je li nešto loše ili nije, je li nešto dobro ili nije... samo promatrajte. Nakon što postanemo svjesni koje su naše potrebe, kada znamo što nam treba, što želimo, na nama je da to i izrazimo. Obično podrazumijevamo da drugi, osobito nama bliski, znaju što želimo, koje su naše potrebe, kako se osjećamo i što mislimo. Podrazumijevamo da drugi znaju što nam treba i da su nam dužni to i omogućiti ili dati. To često nije realnost. Nije realno očekivati da drugi znaju što mislimo i osjećamo i da podrazumijevamo da ćemo to od njih automatski i dobiti. Recimo im sami, pobrinimo se za sebe.

Dobro je imati na umu još jednu važnu činjenicu. Drugi ljudi obično ne misle i ne osjećaju isto što i mi, možda su njihove potrebe i želje drugačije. Kada poznamo sebe, kada poznamo svoje vrijednosti, mišljenja, stavove, potrebe, načine kako reagiramo, tada možemo živjeti prema sebi i za sebe, a ne prema slici koju smo stvorili ili zahtjevima i očekivanjima koja si sami postavljamo ili koje prema nama stavlja naša okolina, partner, djeca, prijatelji.

ŽIVJETI U SADAŠNJOSTI

Koliko smo toga do sada propustili u svom životu, u životu svoje djece ili dragih i bliskih ljudi jer smo bili negdje drugdje ili radili nešto drugo? Ne mislimo ovdje na fizičku odvojenost i nemogućnosti sudjelovanja u pojedinim aktivnostima, druženju, proslavama. Ovdje mislimo na sve one trenutke kada smo fizički bili prisutni, kada smo bili sa svojom djecom, partnerom, prijateljima, ali smo u mislima bili negdje drugdje, u prošlosti ili budućnosti. A jedini trenutak koji uistinu imamo je sada! Živjeti u sadašnjosti znači živjeti danas, u ovom trenutku, s onim što imamo danas. Često smo u svojoj prošlosti, razmišljamo kako nas je život doveo na mjesto gdje smo sada, analiziramo i tražimo razloge zašto je to tako. Možda se žalimo i nesretni smo, razmišljamo što bi bilo da je bilo drugačije. Drugi način kako nam sadašnjost izmiče je neprestano življenje u razmišljanju o sutra, u postavljanju ciljeva i zahtjeva koje trebamo

Još nekoliko savjeta!

- **Odmorite se i naspavajte dovoljno!** Odmor i dobar san važni su za naše fizičko ali i psihičko zdravlje. Osigurajte si vrijeme za odmor i san – oni su osnova našega zdravlja.
- **Usporite!** Svakodnevnih obveza i odgovornosti u životu jedne majke sigurno ima puno, i želja da udovoljimo svima njima je razumljiva. No bez obzira na to koliko posla imate, nemojte juriti i žuriti se kroz dan bez svijesti o tome što i kako radite. Tako će vam dan proći da pritom ne znate što ste i zašto napravili. Ako samo malo usporite, možete dobiti više mira i zadovoljstva. Ako se uhvatite da sve radite automatski i trčite na sve strane, zastanite na trenutak i osvijestite što radite i kako. Promotrite kako se osjećate, razmislite što vam je u tom trenutku važno. I onda samo malo sporije nastavite sa svojom aktivnošću. Budite svjesni što radite!
- **Budite optimistični i strpljivi, vjerujte sebi.** Shvatite sebe ozbiljno i odnosite se prema sebi kao i prema drugima – s ljubavlju, pažnjom i poštovanjem. To je temelj kvalitetnog i zdravog odnosa s drugima. Također, tako će se i vaša djeca učiti poštovanju, brizi o sebi i odgovornom životu.
- **Odvojite vrijeme za sebe.** Svaki dan, makar na nekoliko minuta, odvojite vrijeme za sebe, za trenutke opuštanja i intimnosti, za trenutke koji vam vraćaju energiju i donose radost. Ponekad će to biti teško, no žrtvovanje nije zdravo majčinstvo. Možda vam je teško naći pomoć ili podršku, no nemojte odustajati. Tražite je i dalje. Pobrinite se i izborite za sebe.
- **Učinite si život lakšim i koristite svoju energiju racionalno.** Odlučite i naučite kada uložiti svoju energiju u određenu situaciju ili aktivnost, a kada ne, bilo da se radi o nekoj situaciji u privatnom životu, u odnosu s djecom ili partnerom, bilo da se radi o nekoj poslovnoj situaciji. Pitajte se je li vam nešto doista važno ili nije. Čuvajte energiju za vama važne stvari.
- **Preispitajte svoje vrijednosti, razmišljanja, stavove i dopustite si promjenu.** Razmišljajte pozitivno! Naše misli utječu na to kako se osjećamo. One nas mogu učiniti sretnima ili nesretnima, zadovoljnim ili nezadovoljnim. Što smo više svjesni svojih misli, možemo vidjeti koju ulogu one imaju u kreiranju naše svakodnevice.
- **Budite realni u postavljanju svojih ciljeva i planiranju s obzirom na vrijeme i energiju koju imate.**

ispuniti kako bismo stvarno počeli živjeti, kako bismo bili sretni, ili u strahovanju što će biti sutra i što ako ne bude onako kako bismo mi htjeli.

Čekamo da djeca malo odrastu, da nademo bolji posao, čekamo da nam nešto ili netko izvana donese sreću. Ili čekamo da se nešto dogodi ili da prestane ili smo nesretni što nešto imamo ili što nešto nemamo. Živjeti u sadašnjosti ne znači da nemamo želja, težnji i ambicija. Postajemo nesretni ako ono što želimo postane uvjetom naše sreće. Ako sreću uvjetujemo ostvarenjem svojih želja i odvijanjem situacije točno onako kako smo je mi zamislili.

Život u sadašnjosti omogućuje nam da imamo

ispunjen život, da proživimo svaki trenutak. Život u sadašnjosti daje nam više mira, radosti i životnog zadovoljstva.

ŽIVOT NISU SAMO UGODNI TRENUCI

Realnost života je takva da je mnogo toga nepredvidljivo, prošlost ne možemo mijenjati, a na budućnost ne možemo u potpunosti utjecati. Život su i ugodni i neugodni trenuci i situacije. Ipak, nekako stalno podrazumijevamo da bismo trebali stalno biti sretni, osjećati se dobro. Većinom ne prihvaćamo neugodne trenutke kao sastavni dio svog života, iako nam je vjerojatno svima jasno da je realnost drugačija.



nas u različite situacije. Uz svakodnevne obveze i odgovornosti koje nose druge uloge koje svaka žena ima, biti majka doista je velika odgovornost (ovdje ne želimo umanjiti važnosti i odgovornosti očeva). U želji da spremno odgovorimo na zahtjeve svakodnevne, lako se možemo naći u situaciji da ne mislimo na sebe. Lako se možemo naći u situaciji da na sitnice i svakodnevne male neugodnosti reagiramo burno. Kao posljedica toga (i ne samo toga) javljaju se i razne emocije koje nam obično, iako normalne, nisu ugodne: ljutnja, tuga, beznađe, strah. Što možemo napraviti imajući na umu zdrav odnos prema sebi i brigu za sebe? Promatrajte što se s vama događa, kakav je osjećaj biti tužan, ljutit, biti u strahu. Kakve vam se misli javljaju. Postanite ih svjesni i prihvatite ih. Pratite kako se emocije javljaju, rastu i prolaze. Ne vrednujte se i ne kritizirajte se, proživite to iskustvo. Emocije nam daju određene informacije o nama samima. Kako ćemo reagirati

Život čine i tuga i sreća, i uspjeh i neuspjeh, i oduševljenje i razočaranje, ugoda i bol, hrabrost i strah... Kad jednom prihvatimo da je sve to realnost života, da je život bez neugode nemoguć, skidamo sa sebe teret velikih nerealnih očekivanja i potencijalnog razočaranja kada stvari ne krenu onako kako bismo željeli, ili kada se dogodi nešto što nije ugodno. Ništa nije trajno i sve prolazi! Međutim, svaki događaj i situaciju u kojoj se nademo, bilo ugodna ili ne, možemo iskoristiti kao priliku za učenje. Možemo je iskoristiti da bolje upoznamo sebe, da izvučemo neku pouku iz nje ili da razmislimo kako bismo mogli reagirati sljedeći put ako se ista ili slična situacija ponovi. Nadalje, možemo razmisliti je li određena situacija vrijedna ulaganja naše energije, je li uistinu tako neugodna, zahtjevna ili problematična i je li stvarno potrebno na nju reagirati velikim emocionalnim angažmanom. Zastanite na trenutak i razmislite. Sve prolazi, većinu se „sitnih“ neugodnosti nećemo sjećati za nekoliko trenutaka ili sati ili ih nećemo vidjeti na isti način, pa je li vrijedno onda tim situacijama pridavati tako veliku važnost?

NEUGODNE EMOCIJE

Život nam donosi mnoge izazove i stavlja

na situacije u kojima se nademo i na osnovi emocija koje osjećamo, ostaje na nama, to je naš izbor.

Ljutnja može biti dobar primjer. Povoda za ljutnju ima mnogo! Djeca nas ne slušaju, svadaju se, partner nas ne razumije, nije spreman pomoći, dobili smo hitan zadatak na poslu upravo kad smo trebali krenuti kući... Mnogo je situacija koje nas svakodnevno mogu razljutiti. A vrlo se lako može dogoditi da se razljutimo zbog sitnica. Lako nam ljutnja može donijeti trenutno olakšanje, vjerojatno se nakon nje nećemo osjećati dobro. Drugi način reagiranja u situacijama koje nas ljute može biti pokušaj da zastanemo na trenutak i postanemo svjesni što se događa, da razmislimo i odlučimo kako dalje. Usto, ako uspijemo razmisliti o posljedicama svojih reakcija, možda ćemo drugačije gledati na situaciju, pa onda i drugačije reagirati.

OČEKIVANJA I OSJEĆAJ KRIVNJE

Kao majke, možemo pronaći mnogo razloga za osjećaj krivnje: provodim li dovoljno vremena sa svojom djecom, brinem li se dobro o njima, obavljam li dobro sve svoje druge obveze, koliko još stvari trebam napraviti... Trebam biti ovakva ili onakva,

moram ovo ili ono. Moram imati strpljenja za sebe i druge, moram biti zadovoljna, dobra na poslu, spremno izvršavati sve kućanske poslove, spremati, kuhati i mnogo toga drugoga. Mnoga od tih očekivanja stavljamo si sami, mnoga od njih nameće nam naša okolina i kultura. I tako se lako nademo s osjećajem krivnje.

Krivnja je obično rezultat nerealnih očekivanja odnosno očekivanja koja nismo ispunili. Ona je rezultat toga kakvi moramo ili trebamo biti.

Što možemo napraviti ako primijetimo taj osjećaj? Možemo si reći: „Dobro da je tako, kako bi tek bilo kada ne bih osjećala ni krivnju? To bi značilo da mi nije stalo do drugih...“ i tako iskoristiti krivnju kao opravdanje. Ili možemo ostati s tim osjećajem i promatrati što se događa u našem tijelu, a posebno koje nam se misli javljaju, što bismo to morali ili trebali napraviti, koja očekivanja nismo ispunili. Zapitajte se tko kaže da sve mora biti baš tako, odakle ta očekivanja dolaze. Razmislite je li to uistinu vaš odabir ili to radite kako biste ispunili vlastitu ili nečiju tuđu sliku o sebi, a ne realizirali sebe i svoje potrebe. Realizirati sebe i svoje potrebe ne znači da ne uzimate u obzir potrebe drugih, ne znači da druge ne poštujete. To samo znači da poštujete i sebe i prihvaćate odgovornost za svoj život. I dalje ćemo se baviti aktivnostima koje nam nisu uvijek ugodne, obavljati zadatke koji nam se ne sviđaju, no možemo biti svjesni toga i raditi to uz svijest da je izbor naš!

I NA KRAJU...

Razmislite i sami odlučite hoćete li nešto od spomenutoga isprobati ili nećete. Vidite što vam odgovara i isprobajte ono za što vam se čini da bi imalo smisla za vas. Za neke stvari treba vremena i vježbe. Ponekad će vam nešto ići od ruke, ponekad neće. I dalje će biti neugodnih dana, trenutaka, situacija, emocija, no možda ih može biti manje. Budite ustrajni i blagi prema sebi. Poštujte sebe, vodite brigu o sebi i preuzmite odgovornost za svoj život. Pored toga što nam takav način i stav o životu donosi više mira, radosti i životne energije, takav stav prenosimo i na svoju djecu te im time postavljamo dobre i zdrave temelje i za njihovu sreću i zadovoljstvo u životu.

Psihološki centar Razvoj okuplja grupu za osobni rast i razvoj. Ako imate želju bolje upoznati sebe, razviti svoje potencijale i unaprijediti kvalitetu svog života, pridružite nam se. Grupa je idealno mjesto za istraživanje i učenje o međuljudskim odnosima!

Informirajte se i prijavite na info@psiholoskicentar-razvoj.hr ili na telefone 091/3755 322 i 099/7689 764. Više na: www@psiholoskicentar-razvoj.hr