

Życie wciska się w każdą lukę

Dodano 2014-06-30 , autor: Ewa Pągowska



Fot. Shutterstock.com

Zawsze jest coś do zrobienia, więc jeśli chcesz mieć czas na relaks, zaplanuj go sobie.

...czyli jak znaleźć równowagę, będąc młodą mamą

Rozmowa z Ewą Stelmasiak, certyfikowanym wellness coachem oraz właścicielką The Wellness Institute - Piękne Zdrowe Życie.

- Jako coach pomagasz między innymi znaleźć równowagę w życiu. Ale w przypadku świeżo upieczonej mamy ona jest chyba niemożliwa do osiągnięcia...

- To zależy, jak ją definiujemy. Jeśli jako sytuację, w której jest "po równo" np. obowiązków i odpoczynku, albo czasu poświęcanego sobie i czasu poświęcanego innym, to rzeczywiście masz rację. Ale jeśli definiujemy ją jako zdolność spojrzenia na swoje życie i rodzinę z szerszej

perspektywy, jak na większą całość, w której każdy jest ważny - i matka, i ojciec, i dziecko, i drugie dziecko...; jako umiejętność zadbania także o swoje potrzeby, a nie tylko o potrzeby dziecka to taka równowaga jest możliwa.

- **A jak młoda mama może zadbać o siebie?**

- Najpierw musi dać sobie do tego prawo. To nie jest takie łatwe, bo żyjemy nie tylko w patriarchalnej kulturze, w pełni doceniającej jedynie ten aspekt kobiecości, który jest związany z dawaniem oraz podtrzymywaniem życia, ale też w filozoficznym paradygmacie rozdzielania, który sprawia, że na macierzyństwo patrzymy albo z punktu widzenia dziecka, albo z punktu widzenia matki. Zakładamy, że potrzeby tej dwójki są sprzeczne, więc uważamy, że matka musi się poświęcić, żeby zaspokoić potrzeby dziecka.

- **Ale przecież często rzeczywiście musi tak zrobić, chociażby zrezygnować ze snu w nocy, bo dziecko płacze...**

- Nie twierdzę, że młoda mama nie musi z niczego rezygnować. Wręcz przeciwnie. Urodzenie dziecka oznacza tak dużą i dotkliwą zmianę związaną ze śmiercią starego i narodzinami nowego, że kobieta przechodzi często swego rodzaju żałobę po dawnym życiu. Ze wszystkimi jej etapami - począwszy od zaprzeczania i gniewu na akceptacji skończywszy. Musi dopasować się do dziecka, postawić jego potrzeby na pierwszym miejscu, ale to nie znaczy, że sama ma zniknąć i zupełnie zapomnieć o swoich potrzebach, ani, że zawsze jej potrzeby i potrzeby dziecka są sprzeczne. Przecież to, by zadbała o siebie, o swoją kondycję, uśmiech, witalność leży także w interesie dziecka. Urodzenie go to dopiero początek macierzyństwa i nie można się od razu wyeksploatować. Matkami pozostaniemy już do końca życia i dziecko będzie nas już do końca w jakiś sposób potrzebować. Musimy mieć siłę, żeby go wspierać.

- **No dobrze, powiedzmy, że mama daje sobie to prawo do zadbania o siebie...**

- To jeszcze warto, by wiedziała, że ma w życiu wybór, bo młode mamy czasem go nie dostrzegają. Utrzymują, że nic nie mogą zrobić, zaplanować, ustalić, właśnie dlatego, że mają małe dziecko. To dość niebezpieczne, bo jeśli utrwała w sobie to przekonanie, zaczną czuć się ofiarami. Warto więc, by wiedziały, że nawet wtedy, kiedy wydaje im się, że robią coś, bo nie mają wyjścia, w rzeczywistości podejmują jakąś decyzję. Weźmy taką codzienną częstą sytuację: dziecko właśnie zasnęło i ja teraz muszę wybrać, czy wyprać jego ubranka, bo już nie ma czystych, czy iść spać, bo jestem bardzo zmęczona. Powiedzmy, że jestem pedantką, więc te czyste ubranka są dla mnie bardzo ważne, dziecku też będzie w nich milej, ale z drugiej strony w ogóle nie spałam w nocy... więc zastanawiam się w jakim będę stanie, kiedy skończę pranie. Czy potem będę w stanie normalnie zająć się dzieckiem, czy nie będę bardziej drażliwa i nie rozplaczę się przy pierwszej okazji. A jeśli jest takie ryzyko, to może koszt tego prania jest zbyt duży? A może spałam 5 godzin i oceniam, że jakoś dam ze wszystkim radę? Dorosłość polega między innymi na tym, że się podejmuje decyzje biorąc pod uwagę różne czynniki. Kiedy zostajemy rodzicami to tych czynników jest po prostu więcej do uwzględnienia.

- **Dlaczego więc młode mamy tak często sądzą, że tego wyboru nie mają?**

- Tuż po urodzeniu dziecka ograniczają się głównie do reagowania na bieżąco na to, co się dzieje, na sygnały wysyłane przez noworodka i jego potrzeby. To naturalne na tym etapie życia, bo matka musi nauczyć się rozumieć swoje dziecko. Ale nie jest dobrze, jeśli taka sytuacja się utrwała, kiedy mija czas, niekiedy nawet lata, a my wciąż nie kierujemy swoim życiem, nie planujemy, a jedynie reagujemy na to, co się wokół nas dzieje. Ja to nazywam takim "nieświadomym życiem" i namawiam, żeby jednak, kiedy sytuacja już się trochę ustabilizuje, zacząć regularnie zadawać sobie pytania: Czego chcę? Czy to, co było dobre jakiś czas temu, nadal mnie zadowala? Czy może już czas na zmianę, o której kiedyś mówiłam? Czy już pora, żeby zacząć realizować jakieś swoje cele? A jeśli tak, to trzeba zacząć myśleć o nich strategicznie, bo bez tego się nie uda.

Czytaj dalej na następnej stronie: Życie wciska się w każdą lukę... czyli jak znaleźć równowagę, będąc młodą mamą.



Fot. Shutterstock.com

Zawsze jest coś do zrobienia, więc jeśli chcesz mieć czas na relaks, zaplanuj go sobie.

- **Przypomina mi się jak urodziłam syna i miałam "wkrótce zacząć regularnie ćwiczyć" aż tu nagle, nim się obejrzałam... minął rok. A ja ani razu nie ćwiczyłam.**

- No właśnie, bo życie ma to do siebie, że wciska się w każdą lukę. Dlatego jeśli chcemy coś zrobić, musimy zarezerwować sobie na to czas. W przypadku młodej mamy warto zacząć od zaplanowania czasu na wypoczynek, na coś, co sprawia przyjemność. Bardzo ważne, by ustalić z innymi członkami rodziny konkretną porę konkretnego dnia, która jest tylko do naszej dyspozycji. Żeby za każdym razem nie trzeba było tego czasu wydzierać, przekonywać, że "mnie się też coś należy". Zresztą sama świadomość, że np. we wtorek o 18.00 jest mój czas i nie muszę o niego walczyć też jest bardzo ważna. Ta powtarzalność niesie ukojenie. Nie tylko dzieciom rytuały dają poczucie

bezpieczeństwa. Zwróć uwagę, jak wiele osób lubi patrzeć na morze, jak fala przypluwa i odpływa. Ten stały rytm koi.

- **Raz na tydzień to trochę mało, żeby się zregenerować. Czy jest coś, co mama może robić dla siebie codziennie? Coś, co oczywiście nie jest zbyt czasochłonne.**

- Tak, można uciąć sobie regeneracyjną drzemkę. Najlepiej codziennie o tej samej porze np. wtedy gdy śpią dziecko. Wystarczy 20 minut, by poczuć przyływ energii. Taka drzemka naprawdę jest w stanie zdziałać cuda.

- **Myśle, że byłoby mi trudno zasnąć tak na zwołanie.**

- Nie szkodzi. Na początku możesz spróbować tylko się rozluźnić. Zamykasz oczy i skanujesz w myślach swoje ciało. Leżysz i myślisz: "Stopy... czy czuję w nich napięcie? Tak? No to je rozluźniam. Teraz łydki... Czy są napięte?..." i tak po kolei całe ciało aż do policzków i gałek ocznych. A potem trwasz w tym rozluźnieniu dopóki nie zadzwoni budzik. Jeśli będziesz to robić regularnie, twój organizm nauczy się budzić dokładnie po 20 minutach, ale na początku warto ustawić sobie budzik i starać się wstać od razu, gdy zadzwoni. Nie ociągać się.

Żeby się zregenerować, możesz też na chwilę skoncentrować się na swoich stopach, poczuć je na podłożu. To jest takie gruntujące ćwiczenie. Dobre zwłaszcza wtedy, kiedy masz wrażenie, że otacza cię chaos i nie możesz nad niczym zapanować. Kiedy kobieta jest taka rozedrgana, w pędzie, nie wie w co ręce włożyć, warto też, by zatrzymała się na chwilę, wzięła głęboki oddech i powiedziała "jestem". Skupiła się na czystym byciu.

- **Co to da?**

- To trzeba samemu na sobie sprawdzić. Nie chcę składać żadnych obietnic, bo każdy doświadczy tego trochę w inny sposób. Ale chodzi o to, żeby uczyć się być tu i teraz. Czasem po prostu trzeba przerwać wszystko, odpuścić, nawet usiąść i sobie popłakać. Łzy działają bardzo oczyszczająco, a młode mamy doświadczają przecież także wielu trudnych uczuć. Pamiętajmy, że są one naturalne i nie można się o nie obwiniać. Można sobie wyobrazić, że te uczucia są jak chmury, które przez nas przepływają jak po niebie. Trzeba je dostrzec, nazwać i uwolnić, pozwolić przepłynąć. Wtedy znów wyjdzie słońce.

Można też np. wybrać się z dzieckiem w wózek na tzw. sensory walk, czyli spacer, podczas którego będziemy skupiać się na wrażeniach odbieranych za pomocą kolejnych zmysłów: wzroku, słuchu, węchu, dotyku.. Postaramy się więc dostrzec bogactwo kolorów i kształtów, wsłuchać w szelest liści, dźwięk naszych kroków na ścieżce... Taki spacer to okazja do kontaktu z naturą i poczucia pełni obecności. W byciu jest jakość. Pamiętajmy, że dziecko też potrzebuje przede wszystkim nie naszego działania, ale właśnie naszej świadomej, uważnej obecności.

- **Można powiedzieć, że małe dziecko, a w zasadzie już ciąża to też dobra okazja, dla niektórych może nawet pierwsza, by wsłuchać się w siebie, w swoje ciało.**

- To prawda. I z jednej strony można powiedzieć, że to smutne, jeśli ktoś zyskuje kontakt ze swoim ciałem dopiero kiedy spodziewa się dziecka, ale z drugiej, nigdy nie jest za późno i każda okazja jest dobra, by zacząć. Oczywiście pod warunkiem, że to skupienie na sygnałach płynących z ciała, ta uważność nie wynika jedynie z troski o dziecko, bo jeśli tak jest, to po porodzie ten kontakt z ciałem znów stracimy. Chodzi o to, by dbać o siebie nie tylko dlatego, że lekarz kazał, dla dobra dziecka, bo to oznaczałoby traktowanie siebie samej w sposób przedmiotowy. Ja raczej sugeruję, aby starać się myśleć o sobie z taką samą czułością jak o swoim dziecku. Zarówno w ciąży, jak i po porodzie. Bo macierzyństwo może być też okazją, by objąć miłością również siebie.