

ZDROWY EGOIZM MAMY

Kiedy stajemy się matkami najczęściej stawiamy dobro dziecka na pierwszym miejscu. Takie są też oczekiwania społeczne. Bardzo łatwo przy tym zapominamy o swoich potrzebach. Z drugiej strony to naturalne. Zależy nam przecież na akceptacji rodziny, przyjaciół czy współpracowników. Czy nie lepiej byłoby jednak wykreślić ze swojego słownika słowo **POŚWIĘCENIE**?

/ autor / Iza Ziemińska

Kobiety różnią się między sobą pod tak wieloma względami. Poczynając od wyglądu, wieku, przez uwarunkowania genetyczne, wychowanie, na wpływach środowiska skończywszy. Listę tę można by jednak ciągnąć w nieskończoność. To co dla jednej osoby pracuje i jest korzystne, niekoniecznie sprawdza się u innej. Przyjrzyjmy się znanemu stereotypowi Matki Polki, kobiety poświęcającej się dla rodziny, a szczególnie dla dzieci. Ten akurat wzorzec jest silnie zakorzeniony w naszej

świadomości i kultywowany przez długie lata. Będąc matkami najczęściej stawiamy dobro dziecka na pierwszym miejscu. Bardzo łatwo zapominamy o swoich potrzebach, kierując się tym, że takie a nie inne są oczekiwania społeczne. Z drugiej strony to naturalne. Przecież tak bardzo zależy nam na akceptacji rodziny, przyjaciół czy współpracowników. Ale czy nie lepiej byłoby wykreślić ze swojego słownika słowo poświęcenie? Mogę nie iść na imprezę, bo wolę spędzić czas z dzieckiem i mieć z tego radość. Mogę też nie iść, chociaż bardzo chcę i „poświęcić się, zostając w domu – sfrustrowana i zła. W drugim przypadku dziecko niewiele zyska z kontaktu ze mną. Dodatkowo pozostanie we mnie frustracja, która wkrótce znajdzie ujście w najmniej oczekiwanym momencie. To co sprawia, że wbrew sobie zostaję, to przekonanie, że właśnie tak postępuje dobra matka, która kocha swoje dziecko. Zawsze jest tak, że gdy robimy coś z przymusu, z lęku czy ze wstydu płacimy za to później wysoką cenę. Cierpi na tym też relacja z osobą, której to poświęcenie dotyczy. W tym przypadku dziecko. Kiedy zapominamy o własnych potrzebach i celach automatycznie w późniejszym terminie oczekujemy od innych „zapłaty.” „Przecież poświęciłam karierę dla ciebie, a ty teraz mnie zostawiasz. Rośnie żal i frustracja, które mogą nawet doprowadzić do zerwania

kontaktu albo w najlepszym przypadku splotenia relacji. Jeśli robię coś dla kogoś, ponieważ naprawdę tego chcę i mam z tego radość, nie oczekuję wdzięczności i zapłaty. Robiąc coś dla siebie, wychodząc na zewnątrz rozwijamy się, doświadczamy nowych rzeczy, poszerzamy wiedzę o sobie i świecie. Dziecko tylko na tym zyskuje. Jeśli mam więcej, to mogę też więcej zaoferować. Jeśli mam mniej, to nawet jak oddam wszystko to będzie ciągle za mało.

Dzieci odbierają bardzo silnie komunikaty pozawerbalne. Jeśli słyszą co innego, a co innego widzą i odczuwają, narasta w nich konflikt. Warto pamiętać, że dzieci, patrząc na nas uczą się dokonywać wyborów i realizować cele oraz dbać o swoje potrzeby. Powtarzając za Marshałem Rosenbergiem: „Zanim człowiek nie dostanie tego, czego potrzebuje, szczególnie kiedy boi się lub jest zraniony, nie jest gotowy wczuć się w swojego rozmówcę.” Parafrazując, zaprzeczając własnym uczuciom i potrzebom, nie stworzymy prawdziwej i trwałej relacji z drugim człowiekiem.

Iza Ziemińska



trenerka rozwoju osobistego i komunikacji opartej na empatii, związana z Dojrzewalnią Róż. Prowadzi zajęcia w ramach projektu „Kobiety w wewnętrznej podróży”. Od ponad 15 lat zawodowo zajmuje się komunikacją. Doradza także w kwestiach wizerunku osobom publicznym. W pracy trenerkiej interesuje ją człowiek na każdym etapie swojego rozwoju oraz podążanie za jego wewnętrzną uzdrawiającą siłą. W unikalny sposób łączy wieloletnie doświadczenie zawodowe z umiejętnościami psychospołecznymi. Prywatnie – żona i mama dwójki nastoletnich dzieci, www.dojrzewalnia.pl



NAPISZ I WYGRAJ

Dla pierwszych pięciu osób, które skierują do redakcji maila o tytule

ROZWÓJ OSOBISTY na adres:

redakcja@aktywnamama.net.pl z odpowiedzią, co robisz w życiu z myślą o uszczęśliwieniu samych siebie, mamy książki autorstwa Marino Parodi:

„**Odkryj siłę radości, która jest w Tobie – 10 małych kroków do szczęścia**”, ufundowane przez księgarnię internetową twojeporadniki.pl