

Ha hagyod, hogy mások tanácsai elnyomják anyai ösztöneidet, az valójában mindig csak egy oda nem illő darab marad a személyiségben.

2021/05/18 07:30

- ^[5]
- Nyomtatás ^[1]
- Megosztás

Az emberek arra törekednek, hogy életük során fenntartsanak egy bizonyos testi-lelki egyensúlyt, amely gyakorlatilag a megelégedettség állapotával egyezik meg, vagy akár hívhatjuk boldogságnak is. Némelyként ezt az egyensúlyt egészen más módon teremted meg azt megelégedésen, hogy gyermeked születik, mint azt követésen. A gyerek születése előtt lehet, hogy minden hétvégén összefutottatok a barátokkal, és jókat beszélgettetek, felszabadultan buliztatok, de az is lehet, hogy egy jó könyvvel a kezében egész hétvégén képes voltál a kedvenc foteledben bevaccolva olvasni, esetleg egyszeresen csak pároddal kettesben kirándultál, filmet néztél, finomakat íztél és jókat ettél. A lényeg, hogy valahogyan biztosan megtaláltad a módját annak, hogy fenntartsd az egyensúlyt az életedben és tudtad, hogy milyen szükségleteket kell ahhoz kielégítened, hogy ezt az állapotot elérd, és fenn is tartsd.

Ez az egyensúly azonban az életedben történő változások következtében kibillenhet, nem lehet állandó, így ha meg akarod tartani, vagy újra akarod építeni, akkor alkalmazkodnod kell a változásokhoz.

Kisbabád megérkezése a családotokba, és a tény, hogy egy újabb szereppel - nem is akármilyen - , hanem az anyáival bűvöl eddigi életed, meglehetősen nagy változást jelent. Kezdd anyaként sokáig lehet, hogy nem is találod a lábad alatt, vagy nem tudod, milyennek kellene lennie ennek az új helyzetnek. Eddig olyan simán ment minden, ha olvasni akartál olvastál, ha bulizni akartál buliztál. Ezeket talán most is megteheted, de csak akkor, ha egy fontosabb dolgot befejeztél, kielégítetted kisbabád minden felmerülő szükségletét, vagyis elélt az új egyensúly: ha kis picurkád eleget evett, aludt, nincs tele a pelus, és még a közös játék is megvolt, akkor lehet olvasni vagy bulizni, persze, ha addig helyetted valaki tud vigyázni rá. Amikor pedig néha úgy alakul, hogy minden adott lenne, van egy szükséglet, ami jobban szolgálja az egyensúly fenntartását, mint a bulizás vagy az olvasás, ez pedig az alvás.

Emellett azonban előfordulhat az is, hogy - bármennyire igyekszel megteremteni új belső egyensúlyodat -, mégsem érzed valahogyan azt a várt belső megelégedettséget, nincs harmónia ebben az új egyensúlyban. Nézzük meg, mi lehet ennek az oka. Vannak dolgok, amiket nem azért teszel meg, mert azt éppen úgy szeretnéd, hanem azért, mert azt gondolod, ha mindent úgy csinálsz, ahogy mások szerint kell, akkor jobban elfogadnak majd. Újdonsült anyukaként, pedig nagyon fontos, hogy tartozz valahová, és elismerjenek, még akkor is, ha mást csinálsz, mint, amit legbelül érzel. Lehet, hogy csak azért nem viszed bölcsibe a gyereket, mert a körülötted élők ezt ellenzik, miközben tudod, hogy neked is és a gyereknek is sokkal jobb lenne, hiszen vágyik más gyerekek társaságára, te pedig más feltekére, de ezeket a gondolatokat elnyomod magadban, megszakítod azokat a belső folyamatokat, amik elősegítenék azt, hogy úgy cselekedj, ahogyan igazán akarsz, amilyen valójában vagy. Ez bármilyen más döntésedre igaz lehet a gyerekkel kapcsolatban, például mindig magadra kötöd, pedig nem szeretnéd, csak minden barátodd ezt csinálja, vagy pont, hogy hordozni szeretnéd, de nem teszed, mert anyukád szerint a baba aludjon csak a kiságyában. Nem adsz neki cumit, mert mindenhol azt olvasod, hogy nem tesz jót, holott tudod, hogy megnyugtatná, és nem is gondolod azt, hogy ez probléma, vagy a családból mindenki nyomja a cumit a gyerek szájába, míg te nem mersz szólani, hogy ezt nagyon nem szeretnéd. Ebben az új helyzetben, amikor egy babával bűvöl a család, és te nem úgy cselekszel, ahogy azt szíved szerint tennéd - aminek lehet, hogy nem is vagy tudatában -, akkor folyamatosan megszakítod önmagad, nem sikerül felszínre hoznod az igazi énedet, elnyomod az ösztöneidet, és ez lehetetlenné teszi, hogy kialakítsd az új testi-lelki egyensúlyt, azt az állapotot, ami szükséges ahhoz, hogy magadat felvállalva felszabadultan válj anyává.

Ma már rengeteg kérdésre választ kaphatsz az internet segítségével is. Anyuka csoportok ezrei lesik a mondataidat, hogy aztán kedvesen, rosszabb esetben ítélkezve és számonkérve elmondják véleményüket, tanácsaikat az általad felvetett problémákra. Kezd? anyukaként tapasztalhatod, hogy egy-egy rosszul megfogalmazott segítségnek szánt megjegyzés mennyire el tudja venni az önbizalmadat, és azt érezheted, hogy talán te vagy az egyetlen, aki arra a bizonyos kérdésre nem tudja a jó választ. Fontos, hogy tudd, hogy bármilyen témában kérdezel, legyen az a 'vigyem bölcsibe vagy ne', 'adjak neki cumit vagy ne' kérdéskörök, mindig lesznek olyanok, akik nyomatékosabban vagy er?szakosabban képviselik álláspontjukat az anyukák között, és ha te kicsit is bizonytalanabbnak vagy kezd?bbnek t?nsz kérdéssel, akkor könnyen lehet, hogy beindul az anyatársak ítélkezés gépezete. Mindenkinek fontos, hogy érezze, hogy tartozik valahová és elfogadják, bizonyára Te is így vagy ezzel. Ennek legegyszer?bbnek t?n? módja, hogy félreteszed saját véleményed, és nem árulod el például, hogy szíved szerint már holnap indulnál a bölcsibe a gyerk?cöddel, csak azért, mert a többség úgy gondolja, hogy három éves koráig a gyereknek az anyja mellett a helye. Említhetünk számtalan más példát is, legyen szó akár a szoptatásról, altatásról vagy szobatisztaságról. De vajon ez a jó megoldás? Minden csoportban lesznek olyan anyukák, akik másképp gondolkodnak, mást hangsúlyoznak, esetleg negatív megjegyzésekkel illetnek azért, mert nem állsz be az ? elképzelésük mögé. Nem kell hagynod magad meggy?zni, mert megteheted, hogy bátran képviseled véleményed, és tele kérdésekkel ugyan, de követed az ösztöneidet!

Fritz Perls, a 20. században m?köd? német pszichológus, szerint az ember, és valójában minden él?lény az úgynevezett homeosztázis folyamata révén tudja m?ködését fenntartani. Ez lényegében azt jelenti, hogy szükségleteid kielégítése kell ahhoz, hogy egyensúlyban tudd tartani magadat, viszont a változó körülmények hatására ezek a szükségletek alakulhatnak, b?vülhetnek, így neked is alkalmazkodnod kell, hogy megadhass magadnak mindent, amire szükséged van, ahhoz, hogy életed kiegyensúlyozottan élhesd. De vajon, hogyan tudsz alkalmazkodni, hogyan leszel ismét elégedett egy-egy változást követ?en, mint amilyen az anyává válás folyamata? Perls azt mondja, hogy nagyon fontos a határaink védelme. Ez azt jelenti, hogy tudnod kell mi az, ami hozzád tartozik, mi az, ami tényleg a saját véleményed vagy a saját döntésed, hiszen megteheted, hogy gondolkodás nélkül elfogadsz tanácsokat, szó szerint bekebelezed, és a sajátodként alkalmazod, de valójában mindig csak egy oda nem ill? darab marad a személyiségedben, vagy valami olyan zavaró tényez?, ami nem engedi, hogy tested és lelked egyensúlyban legyen. Egy kis oda nem ill? darabka, épp az a cumi, amit valójában nem akarsz odaadni, az a hordozókend?, amit?l kiráz a hideg, ha ránézel, az az intelem anyósodtól, hogy nehogy tápszerrel etesd, és az a sok megszámlálhatatlan kéretlen tanács, vélemény, amit nem mersz nem megfogadni. Ezeket mind meg kell próbálni elengedni, mert nem a te részed, valójában csak gátol abban, hogy kiteljesedj, hogy úgy fejezd ki magad anyaként, ahogy az neked jól esik, hitelesen, meggy?z?dve, ?szintén, belülr?l. Védd a határaidat, és picit könnyebb lesz egyensúlyoznod az anyaság libikókáján.

Teljesen érthet?, ha bizonytalan vagy, tele kérdésekkel, az is, ha megrémít a felel?sség, ami azzal jár, hogy kisbabád csak rád számíthat. Nyugodtan kérdezz, kérj segítséget, hallgasd meg mások tapasztalatait, de csak azt használd fel, amit ?szintén magadénak érzel. Csak azt, ami nem nyomja el az ösztöneidet, mert a legtöbbet azzal segítesz a babádnak, ha szívb?l teszed, amit teszel.

Smith, E. R., Mackie, D. M. & Claypool, H. M. (2016). Szociálpszichológia. Budapest, Eötvös Kiadó.

Ha szeretnél többet megtudni az Anyahangoló munkásságáról, fedezd fel [blog](#) [6], [Facebook](#) [7] és [Instagram](#) [8] oldalait is!

[Tovább](#) [9]

Fehérje az anyatejben

- [Egészséges fehérjebevitel a baba növekedéséhez](#)
- [Egészséges fehérjebevitel a babám súlyához](#)
- [Fehérje minősége és mennyisége](#)
- [Fehérje szerepe a baba növekedésében és fejlődésében](#)
- [Fehérje szerepe az allergia ellen](#)
- [Gyógyes formula](#)

[Drupal](#) alapú webhely

Forrás webcím: <https://www.nestlebaba.hu/hajra-szulok-anyakent-is-egyensulyban>

Hivatkozások

[1] <https://www.nestlebaba.hu/hajra-szulok-anyakent-is-egyensulyban>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/hajra-szulok-anyakent-is-egyensulyban&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/hajraszulok_350x260-is-egyensulyban?

[3] <https://twitter.com/share?text=Anyak%C3%A9nt%20is%20egyens%C3%BAllyban%3F&url=https%3A//www.nestlebaba.hu/hajra-szulok-anyakent-is-egyensulyban>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaba.hu/hajra-szulok-anyakent-is-egyensulyban>

[5] <https://www.nestlebaba.hu/printpdf/76561>

[6] <https://anyahangolo.blog.hu/>

[7] <https://www.facebook.com/anyahangolopszichologia>

[8] https://www.instagram.com/anyahangolo_pszichologia/

[9] <https://www.nestlebaba.hu/javascript%3A%3B>