

μακα και θεραπεία. Εάν δεν νιώθετε άνετα να μιλήσετε με τον γιατρό σας ή εάν πιστεύετε ότι δεν λαμβάνετε τη βοήθεια που χρειάζεστε, μιλήστε σε φίλους ή συναδέλφους και ρωτήστε τους πώς μπορείτε να βρείτε έναν ψυχολόγο. Στις ημέρες μας, εκτιμάται ότι μία στις δέκα γυναίκες αντιμετωπίζουν επιλόχεια κατάθλιψη. Υπάρχει μεγαλύτερη συμπόνια και κατανόηση στον κόσμο από όση φανταζόμαστε μερικές φορές.

### *Λίγα λόγια για την ενοχή*

Οι περισσότερες από εμάς γνωρίζουμε τι θα πει μητρική ενοχή. Νιώθετε ενοχές επειδή τους μιλάτε απότομα όταν είστε κουρασμένη, επειδή γεννήσατε με καισαρική αντί με φυσιολογικό τοκετό, επειδή δεν καταλάβατε ότι είναι μουσική ιδιοφυΐα, επειδή δεν αφήσατε το ταλέντο του να λάμψει στο πρόσφατο τηλεπαιχνίδι για ταλέντα. Η επιστροφή σας στην εργασία, ύστερα από εβδομάδες, μήνες ή χρόνια, μπορεί να είναι άλλη μια αφορμή για να νιώσετε ακόμη περισσότερες ενοχές.

Παρ' όλα αυτά, πριν φορτωθείτε αυτό το βαρύ συναισθηματικό φορτίο, να θυμάστε ότι η ενοχή είναι ένα από τα λιγότερο χρήσιμα συναισθήματα. Δεν σας προσφέρει τίποτε, δεν λύνει τίποτε. Όταν νιώθετε ένοχη, δεν σημαίνει ότι τα παιδιά σας είναι πιο χαρούμενα ή ότι προσαρμόζονται καλύτερα. Δεν σας βοηθάει να καθαρίσετε το σπίτι ή να πληρώσετε τους λογαριασμούς. Στην πραγματικότητα, η ενοχή σας βαραίνει περισσότερο, απομιμζά την ενέργειά σας και ανακόπτει την ορμή σας να κάνετε πράγματα.

Εάν υπάρχουν πράγματα για τα οποία νιώθετε άσχημα και τα οποία μπορείτε να διορθώσετε, επικεντρωθείτε σε αυτά. Δεν μπορείτε, όμως, να διορθώσετε τα πάντα. Για αυτό, εάν κάτι είναι πέρα από τον έλεγχό σας, μάθετε από αυτό εάν μπορείτε και μετά συνεχίστε.

### **Πραγματικότητα**

*Υπέφερα από επιλόχεια κατάθλιψη μετά τη γέννηση και των δύο παιδιών μου. Την πρώτη φορά που μου συνέβη δεν ήξερα από ποιον να ζητήσω βοήθεια. Όταν επισκέφτηκα την παθολόγο μου, ανησύχησε πολύ και ήθελε να βοηθήσει, αλλά μου έλεγε να περιμένω άλλη μια ή δύο εβδομάδες μήπως η αιτία που ένιωθα τόσο απάθεια ήταν η έλλειψη ύπνου. Δεν ήθελα να πάω σε ψυχολόγο ή σε κάτι τέτοιο, γιατί θεωρούσα ότι δεν ήταν*

*κάτι επείγον. Ύστερα από έξι εβδομάδες, όμως, τηλεφώνησα σε μια φίλη, η οποία είχε γεννήσει λίγους μήνες πριν από μένα. Της είπα ότι δεν κοιμόμουν ακόμη και όταν το παιδί ροχάλιζε και ότι ένιωθα πανικό. Η φίλη μου ήρθε αμέσως σπίτι και με έπεισε να δω έναν ψυχίατρο που ειδικεύεται στην επιλόχεια κατάθλιψη. Είμαι πολύ χαρούμενη που μίλησα για αυτό το θέμα, διαφορετικά δεν θα είχα λάβει ποτέ βοήθεια.*

Amanda, βιβλιοθηκονόμος, μητέρα δύο παιδιών

### Αντιμετώπιση της ενοχής – λόγοι για να μην νιώθετε ένοχη

- 1** Σύμφωνα με μια αμερικανική μελέτη, τα παιδιά που ζουν σε οικογένειες και με τους δυο γονείς τους, περνούν δέκα ώρες την εβδομάδα περισσότερο χρόνο με τους γονείς τους (τέσσερις με τον μπαμπά, έξι με τη μαμά) από ό,τι το 1981, παρά το γεγονός ότι ο αριθμός των εργαζόμενων γυναικών έχει αυξηθεί κατά 25%.
- 2** Για κάθε εργαζόμενη μητέρα που νιώθει ενοχές για το λιγοστό χρόνο που περνάει με τα παιδιά της, υπάρχει μία μητέρα που δεν εργάζεται και που νιώθει ενοχές για το λιγοστό ποιοτικό χρόνο που περνά με τα παιδιά της.
- 3** Για κάθε εργαζόμενη μητέρα που νιώθει ενοχές επειδή έχασε τα πρώτα βήματα, τις πρώτες λέξεις, τα πρώτα πείσματα, υπάρχει μια μητέρα που δεν εργάζεται και η οποία νιώθει ενοχές γιατί δεν μπορεί να προσφέρει στα παιδιά της εμπειρίες και δεν μπορεί να τους αγοράσει πράγματα.
- 4** Η παιδική μέριμνα μπορεί να είναι ωφέλιμη. Μια πρόσφατη, μακροχρόνια μελέτη που έγινε σε 14.000 παιδιά και στους γονείς τους στο Ηνωμένο Βασίλειο έδειξε ότι η μόνη διαφορά στη συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών που πηγαίνουν στην παιδική μέριμνα και σε αυτά που μένουν στο σπίτι όταν είναι τεσσάρων εβδομάδων, έξι μηνών, 2 ετών και 3 ετών ήταν στα παιδιά έξι μηνών. Τα παιδιά αυτά είναι πιο πιθανόν να είναι ανήσυχα και δύστροπα για τις μητέρες που δεν εργάζονται παρά για τις μητέρες που εργάζονται.
- 5** Η επιστροφή σας στην εργασία σας μπορεί να βοηθήσει ώστε να βελτιωθεί η σχέση των παιδιών σας με τον πατέρα τους. Σε οικογένειες όπου εργάζονται και οι δύο γονείς, είναι πιο σύνηθες οι πατέρες να ασχολούνται με τα παιδιά όταν βρίσκονται σε μικρή ηλικία.

## Πραγματικότητα

*...ένοχη γιατί η δουλειά μου μου αποσπά χρόνο από τα παιδιά μου, ένοχη επειδή δεν τα πηγαίνω εγώ στο σχολείο, ένοχη επειδή δεν τα βοηθάω με τα μαθήματά τους στο σπίτι κάθε βράδυ, ένοχη που δεν μαθαίνουν γαλλικά, ένοχη που δεν επισκεπτόμαστε τους παππούδες, ένοχη που τα παιδιά μου δεν έχουν δέντρα, ένα ποταμάκι και περισσότερο ανοιχτό χώρο για να παίξουν, ένοχη που το ποταμάκι στην περιοχή μας είναι πλέον μολυσμένο, ένοχη που ο Louis δεν μαθαίνει μουσική, ένοχη που δεν ζωγραφίζω μαζί τους περισσότερο, ένοχη που τρώνε τόσο πολύ σοκολάτα, ένοχη που δεν παρακολουθώ τις αναγνώσεις στην τάξη τους, ένοχη που δεν κάνουν ντους κάθε βράδυ, ένοχη που είμαι ιδιόρρυθμη, ένοχη που ο κόσμος είναι άθλιος και εγώ δεν έχω χρόνο ή είμαι πολύ εγωίστρια για να ασχοληθώ ενεργά με τα κοινά (και να εμφυσήσω τέτοιες απόψεις στα παιδιά). Ένοχη που δεν βγαίνω με τον σύζυγό μου, ένοχη που δεν βλέπω τις φίλες/παλιούς μου φίλους, ένοχη που το σπίτι μου είναι ακατάστατο...*

Felicity, καλλιτεχνική διευθύντρια, μητέρα δύο παιδιών

## Πραγματικότητα

*Ξέρω ότι ως εργαζόμενη μητέρα θα πρέπει να νιώθω ράκος από τις τύψεις, αλλά δεν μου συμβαίνει κάτι τέτοιο. Ξέρω ότι όταν τα παιδιά μου δεν είναι μαζί μου είναι σε πολύ καλά χέρια. Και ξέρω ότι είναι ευτυχημένα παιδιά, με αντιπεπαιθωμένα. Δεν διαπιστώνω ότι, επειδή εργαζόμαστε και οι δύο γονείς, αυτό τους έχει βλάψει σε κάτι. Νομίζω ότι τους κάνει καλό να γνωρίζουν ότι όλοι οι ενήλικες είναι το ίδιο και πιστεύω ότι είναι καλό να τα φροντίζουν διαφορετικοί ενήλικες με διαφορετικές προσωπικότητες και ανοχές.*

Roni, μητέρα τριών παιδιών

- 6 Τα παιδιά σας δεν θα θεωρήσουν ότι είστε κακή μητέρα επειδή εργάζεστε. Μια μελέτη που διεξήχθη στην Αμερική εξέτασε με ποιον τρόπο παιδιά ηλικίας 18 ετών αντιμετώπιζαν τις δεξιότητες των γονιών τους, και πώς τις αξιολογούσαν με βάση 12 μέτρα που συνδέονταν με την υγιή ανάπτυξη, την ευστροφία και τις επιδόσεις τους στο σχολείο. Οι εργαζόμενοι γονείς τα πήγαν εξίσου καλά με τους μη εργαζόμενους.
- 7 Η ενοχή μπορεί να είναι πολύ ακριβή. Συχνά, οι γονείς προσπαθούν να εξαγοράσουν την απαλλαγή τους από τις τύψεις. Μια πρόσφατη έρευνα στην Αυστραλία έδειξε ότι τα παιδιά ήταν πιο ευτυχημένα όταν οι γονείς τους εξηγούσαν τις καταστάσεις και περνούσαν χρόνο μαζί τους για να αναπληρώσουν την απουσία τους λόγω των υπερωριών ή των επαγγελματικών ταξιδιών.

- 8 Η ενοχή είναι αρνητικό συναίσθημα. Δεν διορθώνει τα ζητήματα. Δεν αλλάζει τις καταστάσεις και μπορεί να είναι μεταδοτική. Μην την μεταδώσετε στα παιδιά σας!
- 9 Τα αισθήματα ενοχής για το πώς ανατρέφετε τα παιδιά σας έχουν να κάνουν περισσότερο με τις δικές σας εμπειρίες από την παιδική σας ηλικία παρά με το πόσο καλή μητέρα είστε πραγματικά. Εάν καταφέρετε να συνειδητοποιήσετε αυτές τις πρώτες εμπειρίες θα μπορέσετε να κατανοήσετε καλύτερα τα συναισθήματά σας και ίσως να τα δείτε στη σωστή τους διάσταση.