

## **Алисън Шейфър - „Край на мита за добрата майка“**

*Аз съм компетентна – искам да правя всичко както трябва.*

Не познавам жена, впуснала се в приключението на майчинството, която в някакъв миг да не се е почувствала надвита от задачата да бъде родител. Често се притесняваме да си го признаем дори пред близките и предпочитаме да си страдаме сами с чувството за срам и вина. Особено в моментите на паника, когато губим увереността си в това, което правим. Когато се усещаме преценявани, съдени и напълно извън контрол. А тези мигове могат да са доста противни.

Ние, добрите майки, просто не можем да си позволим отпускане. Отнасяме се лошо със себе си, убедени сме, че всичко прецакваме, и сме на ръба да нараним емоционално децата си. С цялото това напрежение на раменете си се улавяме, че правим неща, които сме се клели никога да не правим като родители, и започваме да се чудим: какво стана с всичките ми фантазии за майката, която искам да бъда?

Колкото и упорити да сме в опитите си (а ние здравата се стараем) да постигнем това, което се предполага, че трябва да правим, при това добре, то не спира да изглежда като почти невъзможна задача. При това сме убедени, че другите се справят и отбелязват точки. Тогава защо ние не можем? Какво не ни е наред? Решението: да се стараем още повече, надявайки се, че с много усилия ще успеем да се справим „както трябва“. Но нима не сте забелязали, че не успяваме? Ние като че ли никога не стигаме, не мирясваме, не се успокояваме и не си позволяваме просто да се радваме на майчинството. Никога не постигаме съвършенство.

Съвременното родителство е изпълнено с тревоги и опасения, с чувство за изолация и с напрежение от мисълта как се представяме. Въпреки това според един от най-разпространените митове на нашето време ние трябва да сме безпределно щастливи. В крайна сметка нали да сме майки ни е било заложено още като момиченца, когато влачехме насам-натам куклите си. И сега, когато „истинското“ майчинство е тук, се предполага, че това е най-прекрасното нещо, което ни се е случило, нали?

*Ах, майчинството – то не трябваше ли да бъде забавно?*

Не мисля, че особено ни помага фактът, че сме станали майки в този момент от историята на родителството, когато нашата култура с цялата си душа вярва, че децата са невероятно крехки и напълно зависими. Убедени сме, че каквото и да им се случва, то зависи от нас. Чувстваме се изцяло отговорни за начина, по който ще се развие животът на децата ни, и смятаме, че това е ГОЛЯМАТА работа! Почти сме се парализирали от страх, че може да направим грешка. Казваме си, че начинът, по който ще се справим като майки, ще определи тяхното бъдеще. Харесва ли ви да носите подобна отговорност?

Е, и какво правим? Приемаме отглеждането на децата със същата активност и с амбицията за перфекционизъм, с които нашата ориентирана към постиженията и състезателността култура е обгърнала почти всеки сегмент от днешния живот – от образованието и кариерата до шофирането, готвенето и, защо пък не, черния колан по йога... и така до пълен абсурд. „Състезателна омиротвореност“ – как ли пък не! Това е сигнал, алармираш колко далече сме стигнали!

Родителството се е превърнало в състезателно преследване, охранявано от изцяло фокусираната върху децата култура, поставила потомството на висок пиедестал. Ние издигнахме отглеждането на децата до нови висоти. То отдавна не е интуитивно занимание за масите. Не. То изисква познаване на източници, изследвания и умения за

„опериране“. Ние като че сме в бизнеса „изграждане на личности“ и „отключване на потенциали“ и откровено казано, това много повече прилича на проектен мениджмънт, отколкото на родителство, като децата са превърнати в мерило за нашия майчински успех. Блях! Проблемът е, че залагаме в това собствената си самооценка, тъй че не може просто да оставим нещата на естествения им ход дори когато знаем, че така е най-добре. Нека си го кажем – вкопчени сме в убеждението, че ако се провалим в майчинството, това ще е нашият тотален провал и обратно – че ако децата ни се справят, това ще е върховното ни постижение. Не е ли така? Имаме ли куража да си го признаем?

И така, как да разберем дали „се справяме“, дали сме „успешни родители“?

*Как да разбереш дали си „добра майка“?*

Ние сме обсебени от желанието да сме наясно, така че четем, проучваме, мерим, съдим, сравняваме, състезаваме се и се представяме. Така трябва, понеже вярваме, че ако не сме свършени, децата ни ще са тези, които ще плащат цената на грешките ни. Това е голямото и грозно бреме, което теглим.

И се започва... футбол, допълнителни уроци по математика и по пиано (детето го мрази, но заниманията с музика са животрептящи)... и да не забравя да мина през „Монтесори“, за да попълня картоните за предварително записване на бебето (да, то е още на три месеца, но нали знаете колко се чака за добрите училища)... Непременно трябва да сте си оставили време за курс по пилатес, понеже освен целеустремена трябва да сте и секси майка, „яко мамче“. Скачайте в минивана, който всъщност не можете да си позволите (само че кой би могъл да живее само с една кола при такава натоварена програма?), за да хванете заниманието по ранна стимулация и бейби салса в близкия център за бременност и раждане, да се срещнете с дулата, да позирате с коремче за артсесия и после – обратно вкъщи, за да помогнете (тоест да се преборите) с домашните. Вечерята изисква концентрация; трябва да е нещо балансирано и здравословно, без наситени мазнини. Внимавайте с миенето на зеленчуците – да не остане някоя пропусната следа от пестициди, както и с млякото, което не бива да съдържа хормони, и, о, не – не ми казвайте, че давате на децата вода от чешмата!

Кога невротичното се превърна в нормално?

*Не е признак на здраве да се адаптираш към болно общество.*

*/Джиду Кришнамурти/*

Хайде де! Наистина ли това трябва да правим, за да сме добри майки в този модерен свят? Да не би всички да сме пили някоя токсична газирана напитка? Обществото ни продава стилизирани образи на „добрата майка“, а опитите ни да достигнем подобни идеали са не само погрешни, ами и вредни за семейния ни живот, както ще видим на следващите страници.

Ако спрете и се замислите, ще се уверите, че идеите за „добрата майка“ са също толкова нелепи, колкото куклата Барби е еталон за красота. Всички знаем, че ако Барби беше жива жена, щеше да се извисява на 2 метра, да има гръдна обиколка над 100 см и талия – около 40 см. Е, добре. Според мен, ако добрата майка от картинките наистина съществува, то тя има шест ръце, четири хълбока и е толкова еволюирала, че зърната ѝ са на глезените, за да са сто процента достъпни за лазещото ѝ бебе. Тя никога няма нужда от сън, винаги е доволна и търпелива, еднакво готова както да излезе на футболния терен, така и да седне да решава тригонометрични функции. Съумява да е едновременно на три места и винаги разполага с някоя и друга хилядарка, която е

готова да пръсне за себе си и децата. Хайде, не искате да изглеждате така, нали? (Да, знам, като изключим зърната на глезените, останалото не звучи зле.)

Истината е, че подобни образцови майки не са нищо повече от съвременен мит, изкован, за да направи живота ни непоносим. Тези митове създават монолитен разказ, който ни казва какви трябва да бъдем и какво трябва да правим, за да сме добри майки. Не ни стигат собствените ни представи относно добрите майки, ами ни се налага да лавираме из по-големия социален мит за „доброто майчинство“.

## КОГА ПОЛУДЯХМЕ?

Невинаги е било толкова трудно да прескочиш летвата на добрата майка. В едни по-ранни времена имахме страхотна вяра в децата и смятахме, че те могат да се оправят идеално с минимална намеса. Приемахме, че са жилави, способни и яки, и бяхме наясно, че могат да се оправят с живота. Имахме изисквания към тях, очаквахме да се адаптират и да се напаснат, когато потрябва. До неотдавна децата далеч не бяха така скъпоценни и уязвими. Нито пък ние сами носехме бремето на дилемата „да ги изградим или да ги пречупим“. Предишните поколения имаха късмета да споделят тежестта. „За да се отгледа дете, е нужно цяло село“, твърди пословицата и ние бяхме навикнали да действаме повече като сплотено село. Исторически имаше един-единствен доминиращ идеал (отпреди културния мит), който диктуваше какво трябва да прави добрата майка, и той беше, общо взето, единен за всяко семейство: ако видиш дете да се държи лошо в парка, вземаш нещата в свои ръце, понеже всеки се отнася с децата си по един и същ начин. Представете си същата ситуация в наши дни? Ще започнем да се извиняваме още при мисълта да дисциплинираме чуждо дете.

И така, днес имаме нещо като дилема. Днес страдаме от натиска на желанието да сме свършени, като в същото време не разбираме точно какво значи това. Всеки има различна представа за „правилно“. Да се върнем ли обратно на работа, или не? Да имунизирате ли детето, или не? Да споделя ли то семейното легло, или не? Да предложим ли на бебето биберон, или не? Да купим ли титаниева каска за 300 долара, или не обичаме рожбата си чак толкова? Леле! Днес майките нямат ясни инструкции. Вместо това сме затрупани с изобилие от съвети, често диаметрално противоположни един на друг.

Това означава, че ние вече не сме хомогенна общност от майки. Вместо това сме майчински „фракции“, разделени сме на враждуващи лагери. Когато липсва универсална подкрепа, нашият избор лесно може да се окаже под въпрос от други майки, които не мислят като нас. Работещите майки и тези, които са останали вкъщи, се гледат под вежди строго, със завист, но и осъдително и колкото повече се отдалечаваме един от други, толкова по-трудно става за всяка от нас да взема тези трудни решения.

## НЯКОЙ ПРИТЕЖАВА ЛИ ОТГОВОРИТЕ?

Част от причината да се чувстваме изгубени и объркани е, че сме отсвирили не само връстниците си, но и предполагаемите експерти, които навремето ни даваха спокойна увереност. Вече не. Ние вече не вярваме на институциите и на техните „автократични“ отговори. Живеем в информационната епоха, така че когато докторът ни напише рецепта, вече не я приемаме с лека ръка и не хукаме да купуваме съответните лекарства за детето. Не. Вместо това се втурваме към компютъра, за да направим собствено проучване... само че се оказваме засипани от порой противоречещи си мнения. Кой е прав? Чий съвет да последваме? Ами ако сбъркаме?

Като най-отговорния човек по отношение на решенията за децата ни ние усещаме, че единственото решение е да си открием собствени ориентири сред непрестанно растящия брой домейни: от това как да третираме ушна инфекция до биохимията на

домакинските съдове Tupperware и устойчивостта им на топлина. И още, и още... и така до безкрай. Кой печели от това? Нека си спомним, че тревогата продава, а майките харчат милиарди всяка година, за да потушат тревогите си.

*Просто искам да бъда добра майка – кажете ми как и ще го изпълня!*

Познахте ли се в това описание? Нарисувах ли картината на майчинската ни мания, въртележката, от която на всички ни се иска да слезем?

Като терапевт и консултант съм работила с множество майки, които намериха огромно облекчение в изоставянето на мита за добрата майка. Това не означава да зарежете майчинството и отглеждането на децата, тоест да отидете в другата крайна точка на махалото. Не, тази книга просто се опитва да изследва един нов начин на мислене. Тя е шанс да отворим очи за една нова и позитивна рамка, в която да изградим любящи семейства, да разберем как хората порастват, развиват се и разчитат едни на други. Не се притеснявайте, ще има секс, интриги, битки за власт, истерични сцени, вятърничави съпрузи и разправии между братя и сестри. Това не е просто книга по психология! Тя ще ви покаже как митовете създават на семействата ни нежелани проблеми и ще предложи прагматични техники, за да опитате други начини за справяне, и то с незабавен резултат.

Ще деинсталираме някои от по-ранните ви настройки, за да можете да си отдъхнете. Не се притеснявайте да се смеете! В следващите глави ще разнищя и вас, и майчинството, но не защото съм зла, а за да внеса колкото се може повече лекота в него. **ТОВА** отношение най-добре подкрепя промяната и растежа. С подобна нагласа ще се научим да се държим за плодотворните аспекти на майчинството и внимателно да отстраним всичко, което ни отклонява от онова, което имаме да правим, а именно: да отгледаме страхотни деца и да се радваме на семействата си!