

Samotna kobieta – matka

Samotność dla każdego jest trudnym doświadczeniem. Jest to przebywanie w pojedynkę przez długi czas. To sytuacja w której otaczający nas świat wydaje się funkcjonować inaczej niż my. Kiedy nie jesteśmy w stanie podążać za tym co dzieje się wokół nas. Kiedy nasi bliscy nie potrafią zrozumieć nas z empatią i nie mamy z kim dzielić radości i smutków swojej codzienności. Kiedy nie mamy nikogo, kto mógłby nam pomóc bez wstydu i osądzania. Każdy człowiek przeżywa ją inaczej. Jednak dla kobiet jest ona najtrudniejsza i spotyka je w różnych momentach i kontekstach życia.

Każda kobieta kiedyś w swoim życiu czuła się samotna. Mogła to być sytuacja dotycząca związku w którym była samotna, kiedy mąż był pochłonięty nałogiem lub stosował przemoc. Okoliczność życiowa kiedy nie mogła znaleźć partnera. Może to być samotne wychowanie dziecka lub dzieci po śmierci współmałżonka, czy po rozwodzie. Może to być niezrozumiana i zapomniana pośród codziennych obowiązków zawodowych i domowych. Może to być samotność młodej matki, która po urodzeniu dziecka pozostaje w pewnego rodzaju izolacji. Wiele kobiet opowiada o swoich trudnościach zwłaszcza dzisiaj podczas trwania pandemii koronawirusa i związanych z tym ograniczeń i izolacji. Są zdane na siebie w szpitalu przed porodem, w trakcie i zaraz po urodzeniu. Jest to jeszcze o tyle trudne, że mając obolałe ciało muszą zająć się swoim noworodkiem. Bez względu na to czy poród odbywał się naturalnie, czy poprzez cesarskie cięcie. Napewno po tym drugim rodzaju jest im trudniej i bardziej cierpią. Jednak nowonarodzone dziecko potrzebuje matki, jej pokarmu, bliskości, opieki. Wiele młodych mam opowiada o tym, że wtedy nie ma nikogo obok nich kto podałyby im dziecko, pomógł w przebraniu, nakarmieniu. Są zdane same na siebie. Dlatego wiele z nich jest wtedy zagubionych i ma poczucie winy w doświadczeniu macierzyństwa. Samotność matki jest przemilczana, ale powszechna. Wydawało by się, że ma męża, w szpitalu są lekarze, pielęgniarki, położne, w domu rodzice, teście, rodzina, czy przyjaciele. Jednak to nie zmienia faktu, że młoda mama może być w kryzysie i może czuć się samotna, opuszczona, niezrozumiana.

Społeczeństwo ma dzisiaj jeszcze idealistyczne poglądy na temat macierzyństwa. Jest to wymuszone i nieadekwatne do realnego doświadczenia kobiet. Zobowiązuje je do udawania i przemilczania tego co „nie wypada” w imię zaprzeczenia własnym potrzebom. Wiele osób uważa, że narodziny dziecka to w tym momencie jedyne spełnienie. Mają być radosne, a sama obecność ich maluchów nadaje im sensu życia. W tym rozumieniu samotność matki, szczególnie tej, która po raz pierwszy doświadcza tego stanu jest tematem, którego może nie dopuszczać do siebie. Dlatego nie jedna kobieta zmagając się z ciężarem emocji w którym nie widać spełnienia, a poczucie winy i dezorientacja. Może to dziwić, jak mając cały czas obok siebie swojego noworodka, matka może czuć się samotna. Wieczorami towarzyszy jej partner, odwiedza rodzina,



przyjaciele. Nie wszyscy mają świadomość tego, jak po dwóch godzinach snu, rozpoczyna dzień z dzieckiem przy piersi bez uśmiechu, ponieważ jest to kolejny taki sam dzień. Wiele kobiet nie narzeka, tylko znosi to wszystko w milczeniu i samotności. A taka jest prawdziwa codzienność. Nie ważne, czy macierzyństwo było ich wyborem, czy różnego rodzaju okoliczności wymusiły na nich taki obowiązek.

Macierzyństwo jest zdecydowanie przepięknym czasem, dającym dużo satysfakcji i radości. Jednak chcemy spojrzeć realnie na to co przeżywają młode matki. Tylko po to, żeby dać im wsparcie, odciążyć i wyrwać z samotności. Wiele z nich nie jest przygotowanych psychicznie na to czego teraz doświadczają. Nie są już w centrum uwagi jak to było w trakcie ciąży. Trudności emocjonalne, jakie pojawiają się u nich są wynikiem zmian w organizmie, jak również w uświadomieniu sobie nowej roli w życiu. Tej, która w pewnym sensie, ale napewno na jakiś czas eliminuje inne role składające się na tożsamość osoby. Małe dziecko, które urodziła w trudzie, wymaga od niej teraz uwagi 24 godziny na dobę. Jest zupełnie od niej zależne. Na ten moment przestaje być przy nim specjalistką w swoim zawodzie, córką swoich rodziców, a nawet żoną swojego męża. Jest pełnoetatową matką. Nie zastąpi jej w tym momencie nawet kochający małżonek. Spędza ze swoim dzieckiem bardzo dużo czasu, jest przy nim w dzień i w nocy, zaniedbując świat dorosłych, doświadcza izolacji.

Najważniejsze co może pomóc w wyjściu z samotności na tym etapie życia dla każdej młodej matki, jest zauważenie swoich potrzeb. Ale nie tych, które narzuca poczucie winy i wpojony schemat rozumienia macierzyństwa. Chodzi o zobaczenie swojego zmęczenia, izolacji jakiej doświadczam, irytacji. Chodzi o danie sobie prawa do tego, że nie zawsze muszę być radosna, spełniona i szczęśliwa. Że mam czasami dość wszystkiego i chciałabym odpocząć, wyjść z koleżankami na miasto, zdjąć z siebie ciężar odpowiedzialności i na chwilę odetchnąć. Masz do tego prawo i możesz zostawić swojego noworodka na parę godzin z mężem, a sama odpocząć, zregenerować się. Wiele kobiet, nie pozwala na to ojcom swoich dzieci, ponieważ boją się i wyobrażają sobie co może się stać jak zabraknie ich chociaż na chwilę. Wchodzą w lęki mężczyźni i je wyolbrzymiają, nie dając im możliwości zrealizowania się jako ojcowie. Niejednokrotnie same wpadają w pułapkę samotności, biorąc na siebie wszystkie obowiązki związane z wychowaniem dziecka i codziennym funkcjonowaniem w domu. W takim kontekście po prostu wystarczy poprosić kogoś o pomoc. Nie jest to oznaką słabości, czy bycia niewystarczającą matką. Masz prawo do gorszych dni i braku sił. Nie musisz zawsze być silna. Daj innym zrobić coś dla siebie i swojego dziecka. Tak żebyś uchroniła się przed wypaleniem czy depresją. Wiemy dobrze, że świat social mediów emanuje szczęśliwymi, rozpromienionymi matkami, pięknie wyglądającymi na zdjęciach. Ale nie jest powiedziane przez co te uśmiechnięte matki przechodzą i kto im pomaga wyrwać w równowadze, w zadbanu o siebie.

Ważnym aspektem w zmaganiu się z samotnością jest druga młoda matka z którą możesz wymienić swoje doświadczenia i przeżycia, bez ubarwiania ich w piękne opowieści. Jednak nie każda kobieta ma takie szczęście, żeby przyjaciółka urodziła dziecko w podobnym czasie. Ale jest wiele innych możliwości odnalezienia matek przeżywających swoje macierzyństwo. Bez względu na miejsce zamieszkania. Jedną z takich propozycji jest grupa na Facebooku Fundacji Matuzalem „Ciałopozytywność i normalizacja położu”, gdzie matki dzielą się swoimi doświadczeniami, trudnościami, wspierają siebie nawzajem. Kto bardziej może Cię zrozumieć od matki, która obecnie jest w takiej samej sytuacji życiowej?

Na koniec chciałbym przypomnieć, żeby każda kobieta, matka, której jest źle i ciężko nie dusiła tego w sobie, ale odważyła się mówić o swoich trudnościach i szukała sposobów na ich spełnienie. Żeby prosiła o pomoc i pamiętała, że nie jest sama. Nawet, gdy nie ma w swoim otoczeniu wśród koleżanek żadnej matki to jest wiele miejsc, gdzie można to zrobić i porozmawiać z innymi matkami. Dbając o siebie, będąc radosną i szczęśliwą, przekazujesz to dziecku!



Sfinansowano przez Narodowy Instytut
Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa
Obywatelskiego ze środków Programu
Fundusz Inicjatyw Obywatelskich
NOWEFIO na lata 2021-2030

