



Ösztönös vagy tudatos anya legyél?

Írta: Vida Ágnes

Az anyaság ösztönös, csak hallgass a belső hangra és megmondja, mit kell tenned – tanácsolják egymásnak sokan.

De van, aki egyszerűen nem tud mit kezdeni ezzel a tanáccsal. Nem hallja az ösztön hangját, nem érzi a rózsaszín ködöt például szoptatás közben, csak a nyilalló fájdalmat. A lelkiismeretfurdalást, ha folyton ölben van a babája, büntudatot, ha enged neki és együtt alszik vele.

Hogy lehet, hogy valakinek nem természetes és ösztönös ez az anyaság-dolog, hanem inkább szüntelen aggodás és görcs forrása? Miért?

1. Ha nem megy a szoptatás

Sokan mondják azt, hogy a szoptatás szimplán akaraterő kérdése. Csak szoptass és minden megoldódik. Ez így is van. Kivéve, ha fizikai akadályai vannak ennek (dolgoztam együtt olyan 6 gyermekes anyukával, akinek nem voltak tejmirigyei, ez már az első gyermek születésekor kiderült, de azért minden egyes szülésnél a kórházban el kellett kezdenie szoptatni, hiába mondta, hogy nincs tejmirigye). Vagy ha pszichés okok állnak a zavartalan szoptatás útjába.

Van, aki akarja, csinálja, szoptat, tanácsadóhoz fordul, próbálkozik, de valahogy nem sikerül egymásra hangolódni. Valahogy nem sikerül megbarátkozni a fájdalommal, valahogy az egész szoptatás intimitás és örömforrás helyett aggodalom és feszültségek forrása.

Miért lehet ez?

Gyakran félelem áll a háttérben: félelem attól, hogy neked kell a saját testedből táplálnod a gyermekedet és nem vagy erre képes. Ennek a félelemnek sokféle forrása lehet:

– A megfelelési kényszer: szeretnél jó lenni, teljesíteni, megmutatni a férjednek, az anyukádnak, az anyósodnak, hogy milyen jó anya vagy. Él benned egy anyakép a “tökéletes anyáról” és fel akarsz nőni hozzá, aztán amikor a szoptatás fáj, kényelmetlen, kevesebb a tejed, a babád sír, úgy érzed, ez a megfelelés nem sikerül.

– A saját testeddel, a nőiességeddel nem vagy kibékülve. Az is lehet,

hogy már a szülés előtt sem voltál igazán és az is lehet, hogy éppen a nehéz szülés, a feldolgozatlan szülésélmény az, ami megingatott a saját alkalmasságodban a női szerepre.

– Egyszerűen kényelmetlenül érzed magad ebben a helyzetben, nem tudsz ellazulni, zavar az állandó készenlét, ami a szoptatással jár, feszélyez a szoptatás helyzete, félsz a felelősségtől, hogy rajtad múlik, eleget eszik, eleget hízik-e a babád és ezt a frusztrációt nem tudod elviselni.

– A gyermeked érkezésével járó változásokat stresszként éled meg és ezért nem tudsz a szoptatáshoz szükséges ellazult állapotba kerülni.

– Irreális elvárások: ha sok szépen hallottál, olvastál róla, milyen fantasztikus élmény a szoptatás, mennyire felemelő, akkor az első hetek nehézségei bizony nagy csalódást okozhatnak. Ekkor fog kiderülni, hogy ez fáj, nehezen megy, hogy bár a baba ösztönösen szopizni szeretne, neki is gyakorolnia kell a tökéletes technikát, és az is sokként érhet, ha a szoptatás gyakorlatilag egész nap tart.

Bármelyiket is érzed, tudnod kell: ez nem a te hibád! Nem vagy kevesebb attól, ha nem megy tökéletesen a szoptatás. Nem vagy rosszabb anya, ha fizikailag mindent megpróbáltál, de lelkileg nem bírod a terhet. Viszont az okok felismerésével, az érzelmeid feltárásával, megfogalmazásával, kimondásával közelebb kerülhetsz ahhoz, hogy feldolgozd azokat az érzelmeket, amik lelki síkon tartanak távol a szoptatás élményétől.

2. Konfliktusok

A mai szülők generációját még nem kötődésre nevelték. A szüleink tekintélyelvű, szigorú, büntetéssel, rászólással, a gyermek állandó túlszabályozásával nevelő stílusát lestük el gyermekkorunkban. Ez volt a mintánk arra, hogyan kell gyereket nevelni. 3 óránként egyen, 2 órát aludjon, este 8-kor ágyban a helye, “öltöztess fel rendesen, mert megfázik”, “nem baj, ha sír, erősödik a tüdeje” és a többi. Ezek a minták belénk ívódtak, nehéz őket felülírni. Mélyen hiszünk benne, hogy ez az igazság, hiszen a szüleink is így neveltek bennünket.

Mélyen a zsigereinkben érezzük, mennyivel jobb, természetesebb összébújni, megérteni, segíteni a babának.
De a racionális agyunk felülírja azt.

A gondot ebben nem az okozza, amit teszünk, hanem az, ami a háttérben van, az amit ez a fajta nevelés bennünk okozott. Az, akit tekintélyelvűen neveltek, alapvetően bizalmatlan a világgal szemben.

Úgy érzi, minden az ő hátán van, neki kell kiállni magáért, senkiben sem bízhat igazán, még magában sem mer nagyon. És éppen ezért nem meri közelengedni magához a gyermekét sem. Ezért esik rosszul az intimitás, ami a baba, a kisgyermek és a szülei között van: a szoptatás, az együttalvás, a hordozás. Ezeket túl soknak érezheted, úgy gondolhatod, nem helyes ebből a túl sok, hogy van “egy határ”, amit nem szabad átlépni. És ez a fajta félelem az intimitástól gátlásokat okoz – ezért nem tudod elfogadni azt a folyamatos intim kapcsolatot, amit a csecsemő igényelne testközelség formájában.

3. Nem akarom elkényeztetni

“Igenis tanulja meg mi az élet”

“Tapasztalja meg, hogy nem csak a szórakozás létezik, kötelességek is vannak.”

“Tanuljon meg alkalmazkodni.”

“Nekem is jár, hogy nyugodtan aludjak.”

– gyakran hangoztatják szülők ezeket a mondatokat, amiket ők is a saját szüleiktől hallottak. Csakhogy a csecsemő igényeire való reagálás nem azt jelenti, hogy elkényezteted. Tévedés, hogy a kötődve nevelt gyermek neveltlen lesz, tiszteletlen, rosszul fog viselkedni, önállótlan lesz. Épp ellenkezőleg. Ha a gyermek azt tapasztalja meg, hogy bízhat a világban, számíthat a szüleine, akkor mer majd kezdeményezni, önálló lenni, számítani magára. És lassan, fokozatosan maga fog leválni, elindulni a saját útján, tudva azt, hogy bármikor visszajöhet.

A babák, a kisgyermek mintá alapján tanulnak. Ha helyes példát kap arra, hogyan kell viselkedni, akkor idővel leutánozza és jól fog

viselkedni. Ha viszont folyton csak rászólnak a szülei, de közben ők maguk ellentmondásosan viselkednek, akkor a gyerek legfeljebb csak látszólag fogad majd szót, amikor nem látják, rosszkodni fog majd.

4. A ló másik oldala

Sokan félreértik a kötődésre nevelést és nem engedik elszakadni maguktól a gyereket. Ő már menne, de anya óvó szárnyai fogva tartják. Folyton a nyomában van. Ellenőrzi, mit csinál. Állandó készültségben él, ugrásra készen, hogy a gyerek minden vágyát teljesítse. Ez rendben is van – csecsemőkorban. De a gyermek hamar felcseperedik, önállósodni kezd. Néha szüksége van anyára, de már nem a nap 24 órájában. Saját akarata van és a saját életét akarja élni. Néha hibáznia kell, hogy megtapasztalja, hol vannak a saját képességeinek a határai. El kell esnie, hogy megtapasztalja, milyen, amikor fáj és legközelebb óvatosabb legyen.

A kötődésre nevelés nem csak abból áll, hogy állandóan készenlétben állok, szoptatok, hordozom a babát és együtt alszom vele. Nem ezektől fog a baba kötődni hozzád, viszont ezek jó és szükséges eszközök, amik a segítségedre lehetnek. A baba valójában magától, ösztönösen kötődik, nekünk az a feladatunk, hogy megóvjuk ezt a kapcsolatot. Hogy merjen hozzánk fordulni, bízni bennünk kisgyermekként, kamaszként, felnőttként is. Ez a kapcsolat olyan, mint egy gyurma, amit folyamatosan közösen formázunk. A csírái nem a cselekedetben vannak, hanem a megállásban és az odafordulásban. Abban, hogy mersz megállni, megnézni, mit csinál a gyermeked, vajon azt miért csinálja, mire van most szüksége. Abban, hogy ha szól, akkor válaszolsz neki. A viselkedéseddel, az odafordulásoddal.

Aztán úgy folytatódik, hogy mered azt tenni, amiben mindannyian a legjobban érzitek magatokat akkor is, ha ez nem az elvárt vagy a megszokott út.

[Tudj meg még többet az anyai önismeretről itt >>](#)