

30 Σεπτεμβρίου 2016

# Γιατί η ζωή μας δεν πρέπει να περιστρέφεται μόνο γύρω από τα παιδιά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Φωτο: davidwygant.com

Πριν βιαστείτε να αρπάξετε την πρώτη πέτρα που θα βρεθεί στον διάβασά σας και να την εκτινάξετε προς την κατεύθυνσή μας, να ξεκαθαρίσουμε το εξής: είναι απολύτως κατανοητό και αυτονόητο ότι η ζωή ενός γονιού περιστρέφεται γύρω απ' τη ζωή του παιδιού του. Δεν είναι ζήτημα επιλογής, υπερβολής. Δεν είναι καν συζητήσιμο. Το να μεγαλώνεις παιδιά σημαίνει ότι αυτόματα τα τοποθετείς στο κέντρο του κόσμου σου.

Δεν συζητάμε, λοιπόν, για μαμάδες που μεταξύ πεντικιούρ και ποιοτικού χρόνου με το παιδί τους διαλέγουν πεντικιούρ, ούτε για γονείς τύπου Τόλμη και Γοητεία, όπου χιλιάδες νταντάδες μεγαλώνουν τα παιδιά τους όσο εκείνοι παίζουν γκολφ. Νιώθουμε απλά την ανάγκη να υπογραμμίσουμε το εξής απλό: κανείς δεν πρέπει να βάζει σε δεύτερη μοίρα τον εαυτό του. Ούτε οι μαμάδες.

**Ισορροπημένη μαμά, χαρούμενη οικογένεια**

Ακόμη κι αν κανείς έχει επιλέξει ότι ο εαυτός του θα έρχεται για πάντα δεύτερος, αφού γίνει γονιός, αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να τον παραμελεί, γιατί είναι ακριβώς η ιδιότητα του γονιού που μας καθιστά υποχρεωμένους να φροντίζουμε τον εαυτό μας.

Αφιερώνοντας λίγο χρόνο στον εαυτό, το σώμα, τη συναισθηματική και ψυχική σου υγεία, τη σχέση ή τους φίλους σου, γίνεσαι ένας άνθρωπος πιο χαρούμενος και

πλήρης. Χρέος κάθε γονιού είναι να μεγαλώσει παιδιά που δεν θα χρειαστεί να ανατρέξουν ως ενήλικες στην τραυματισμένη παιδική τους ηλικία και να περιποιηθούν τις πληγές της για να είναι ευτυχισμένα. Ένας χαρούμενος και πλήρης γονιός μπορεί (ευκολότερα) να χαρίσει στα παιδιά του παιδικά χρόνια ισορροπημένα που δεν στιγματίζονται από απωθημένα, υστερία ή ασφυκτική υπερπροστατευτικότητα.

Δεμένοι γονείς, ισορροπημένη οικογένεια

Κι αν, δηλαδή, δεν είναι το επίκεντρο του κόσμου μιας μαμάς το παιδί της, τότε ποιο να είναι; Η σχέση της με τον μπαμπά. Και φυσικά δεν υπονοούμε να «σηκώσετε» τα λεφτά που έχετε στην άκρη για τις σπουδές της κόρης σας και να τα κάνετε ταξίδι στον Μαυρίκιο, αλλά -σε περίπτωση που ανήκετε στην κατηγορία των μαμάδων εκείνων, που η αγάπη για το παιδί τους τις κάνει να γυρίζουν την πλάτη στον καλό τους- σας καλούμε να αναθεωρήσετε.

Ένα υγιές πρότυπο σχέσης, όπου ο μπαμπάς και η μαμά αγαπούν, νοιάζονται και στηρίζουν ο ένας τον άλλον δεν είναι απαραίτητο για να μεγαλώσει ένα παιδί; Σκεφτείτε, λοιπόν: μια μαμά που διατυμπανίζει ότι «τίποτα και κανείς δεν έχει σημασία εκτός απ' το παιδί μου» και που, πράγματι, δεν δείχνει ουσιαστική σημασία και δεν επενδύει χρόνο στον σύντροφο ζωής της απασχολημένη ούσα απ' τα παιδιά, δεν είναι μια μαμά που καλλιεργεί ένα λάθος πρότυπο σχέσης στους μικρούς της απογόνους; Και, ταυτόχρονα, δεν είναι ένας άνθρωπος τελικά μόνος κι ανολοκλήρωτος;

Κανείς δεν πρέπει να χάνει τον εαυτό του

Κάνοντας παιδί, οι προτεραιότητες έρχονται τούμπα και ένα σωρό πράγματα που πριν θεωρούσες σημαντικά, ξαφνικά θα γίνουν από δευτερεύοντα και ανούσια έως βλακώδη. Κι ενώ είναι απόλυτα λογικό να μη σε αφορά πια το ίδιο πού έχει τσάμπα συναυλίες στην πόλη ή πιο καινούριο μπανάκι σερβίρει φτηνά κοκτέιλς, δεν είναι λογικό να σταματήσεις να νοιάζεσαι για το σώμα, το πνεύμα σου και την ψυχική σου ισορροπία επειδή έγινες γονιός.

Ναι, το παιδί θα καθορίσει τον ελεύθερό σου χρόνο και, ναι, θα είναι φειδωλό. Ναι, αν έχεις τη δυνατότητα δεν θα το στείλεις παιδικό σταθμό όσο είναι ακόμη βρέφος, ούτε θα θυσιάσεις τον κοινό δημιουργικό σας χρόνο τον βωμό της καριέρας σου. Όμως το να φέρνεις ένα παιδί στον κόσμο δεν σημαίνει ότι παύεις να έχεις όνειρα, στόχους, χόμπι, αγαπημένες συνήθειες ή στενούς φίλους.

Η δουλειά, ένας σύντομος καφές με μια καλή φίλη, λίγη γυμναστική τρεις φορές την εβδομάδα, ένα γρήγορο σινεμά και μια ασχολία που αδειάζει το μυαλό είναι τα καλύτερα ενισχυτικά διάθεσης. Και κανείς δεν μπορεί να αμφισβητήσει ότι οι

γονείς έχουν πού και πού την ανάγκη κάτι, εκτός απ' τα παιδιά , για να ενισχύσει τη διάθεσή τους.

Μήπως τους κόβουμε τα φτερά;

Κι ακόμα κι αν αρνούμαστε έστω και να εκστομίσουμε τη φράση «το κέντρο του κόσμου μου δεν είναι μόνο τα παιδιά μου», πρέπει τουλάχιστον να σκεφτούμε αυτό: μήπως ζώντας μέσα από τη δική τους ζωή, κάνουμε κακό όχι μόνο στον εαυτό μας, αλλά και σε εκείνα;

Η υπερπροστασία και η αγκίστρωση μπορούν να γεννήσουν ανασφάλεια, ατολμία και ελλιπή ικανότητα αντιμετώπισης κάθε είδους εμποδίων που σίγουρα θα προκύψουν αργά ή γρήγορα. Αξίζει να θυμόμαστε, ότι όσο μεγαλώνουν τα παιδιά, μεγαλώνουμε κι εμείς κι ότι κάποτε, δεν θα είμαστε δίπλα τους για να συντηρούμε το τείχος/φούσκα/κέλυφος που έχουμε φτιάξει γύρω τους. Ας κάνουμε, λοιπόν, ένα βήμα πίσω αφήνοντάς τα να πέσουν, να σφάλουν και να μάθουν.

*από Φοίβη Γλύστρα*

**Πηγή:** [mama365.gr](http://mama365.gr)