

## Μια μαμά ξεσπαθώνει για τις εξωφρενικές απαιτήσεις της κοινωνίας

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία / Θεολογία και Ζωή](#)



Πίσω από τα χαμογελαστά πρόσωπα των υπερ-μαμάδων στο Instagram κρύβεται η απελπισία



Πόσο τρελές είναι οι απαιτήσεις της κοινωνίας από τις εργαζόμενες μητέρες; Η αντίδραση της Sarah Buckley Friedberg

Καθημερινά συναντάς σλόγκαν που ενθαρρύνουν τις γυναίκες να μη συμβιβάζονται, να κυνηγάνε περισσότερα, να μη διαλέγουν ανάμεσα στην καριέρα και τη δουλειά αλλά να τα κάνουν όλα. Και κάποιες τα καταφέρνουν εξίσου καλά σε όλα. Άλλες όμως, νιώθουν μια πολύ έντονη πίεση να ανταποκριθούν σε αυτά τα στάνταρ και να αποδείξουν στην κοινωνία ότι η σκληρή δουλειά, η αφοσίωση και οι υπεράνθρωπες οργανωτικές ικανότητες είναι πολύ εύκολο να συνδυαστούν. Πίσω όμως από τις στιλιζαρισμένες φωτογραφίες του Instagram που δείχνουν τη ζωή που θα θέλαμε να ζήσουμε, κρύβονται πολλές γυναίκες που στην πραγματικότητα παλεύουν να προλάβουν τις υποχρεώσεις τους διατηρώντας ταυτόχρονα ένα ψύχραιμο προσωπίο.

Μία από αυτές είναι και η Sarah Buckley Friedberg, μητέρα 3 παιδιών, διευθύντρια μικροβιολογικού, ιδιοκτήτρια σκύλων, στοργική σύζυγος και πολλά, πολλά ακόμη πράγματα. Η ίδια βαρέθηκε να προσποιείται ότι η μητρότητα είναι «περίπατος»

και ανέβασε στο facebook ένα post περιγράφοντας πόσο τρελές είναι οι απαιτήσεις της κοινωνίας από τις εργαζόμενες μητέρες. Όπως ήταν αναμενόμενο, έγινε viral.

«Κοινωνία προς εργαζόμενες μητέρες:

- Επίστρεψε στη δουλειά 6-8 εβδομάδες αφότου γέννησες. Το μωρό που πέρασες 9 μήνες μεγαλώνοντας μέσα σου. Επίστρεψε στη δουλειά πριν επουλωθεί το σώμα σου ή έχεις χρόνο να δεθείς με το μωρό σου. Να έχεις το νου σου στη δουλειά και όχι στο μικροσκοπικό αβοήθητο πλάσμα που έχεις αφήσει να προσέχουν άλλοι αντί για σένα. Σιγουρέψου ότι θα πιάσεις κορυφή και θα αριστεύσεις στη δουλειά σου - μπορείς να κάνεις ό,τι και ένας άντρας. Είναι η δουλειά σου να το αποδείξεις αυτό στην κοινωνία. Να δείξεις στον κόσμο ότι οι γυναίκες μπορούν να τα κάνουν όλα. Φτάσε στο απώγειο της καριέρας σου.- Επίσης θήλασε για τουλάχιστον ένα χρόνο. Οπότε κάνε 2-3 διαλείμματα στη δουλειά για να βγάζεις γάλα με την αντλία από το στήθος σου, αλλά μην το αφήσεις να επηρρεάσει τη δουλειά σου ή να χάσεις τη συγκέντρωσή σου.

-Επίσης, χάσε τα κιλά της εγκυμοσύνης και ξαναβρές τη φόρμα σου, όσο πιο γρήγορα γίνεται. Σιγουρέψου ότι κοιμάσαι 8 ώρες τη νύχτα ώστε να μπορείς να γυμνάζεσαι, να δουλεύεις και να φροντίζεις την οικογένειά σου. Αλλά επίσης ξύπνα στις 5 το πρωί για να γυμναστείς, εκτός κι αν θες να το κάνεις αφού τα παιδιά σου πάνε για ύπνο που είναι και η ώρα που πρέπει να καθαρίσεις το σπίτι και να ετοιμαστείς για την επόμενη ημέρα και να, ξέρεις, κοιμηθείς.

- Κράτα ένα καθαρό, άξιο για το pinterest, σπίτι. Κατέβασε τα χριστουγεννιάτικα λαμπάκια. Ανακύκλωσε. Κάνε τον Άγιο Βασίλη, το Λαγουδάκι του Πάσχα, τη Νεράιδα των Δοντιών, διοργάνωσε γενέθλια, άλλαξε πάνες (πότε σταματάει αυτό;), βρες τα χαμένα πράγματα, ηρέμησε τις διαμάχες. Να είσαι διασκεδαστική. Να είσαι σταθερή. Να διαβάζεις βιβλία. Να κάνεις πάρτι.

- Κράτα πρόγραμμα για όλη την οικογένεια. Έρχονται γενέθλια; Φρόντισε να πάρεις δώρα. Σιγουρέψου ότι τα παιδιά μαθαίνουν να κολυμπάνε, να παίζουν ένα μουσικό όργανο, να διαβάζουν, να κάνουν ποδήλατο, να είναι καλοί άνθρωποι, να τρώνε λαχανικά, να φοράνε αντιηλιακό, να πίνουν αρκετό νερό, να λένε παρακαλώ και ευχαριστώ. Μην ξεχάσεις ότι πρέπει να ντυθούν σαν τον αγαπημένο τους χαρακτήρα βιβλίου τη Δευτέρα και να φορέσουν κάτι κίτρινο την Πέμπτη. Σε περίπτωση που δε στο είπε κανείς, αν έχεις περισσότερα από ένα παιδιά θα πρέπει να αγοράζεις παπούτσια μέρα παρά μέρα. Δες επίσης για χειμωνιάτικα παλτά, σορτσάκια, παντελόνια που δε τους πέφτουν κοντά. Δε θα υπάρχουν ζευγάρια κάλτσες ή γάντια για κανένα μέλος της οικογένειας, ποτέ ξανά.

- Θυμάσαι το σκύλο που είχες πριν κάνεις παιδιά; Μεγάλωσε και χρειάζεται ένα ακριβό χειρουργείο. Επίσης χρειάζεται να τη βγάζεις βόλτα, ένα καινούργιο κρεβάτι και μυρίζει χάλια.

- Έι! Τα παιδιά χρειάζονται πολλά ιατρικά ραντεβού. Κάθε μήνα σαν μωρά. Κάθε φορά που είναι άρρωστα. Προγραμματίσε τα ραντεβού, ειδικά αν κάποιος από αυτά έχει επιπλέον ανάγκες. Τουλάχιστον δύο σχολικές συνελεύσεις το χρόνο.

- Συγγνώμη αλλά δεν έχεις υπολειπόμενες μέρες άδειας για διακοπές γιατί τις χρησιμοποίησες όλες για να πας τα παιδιά σου όπου χρειαζόταν ή για όταν η νταντά στο ακύρωσε. Πρέπει να πας διακοπές όμως. Είναι καλό να απομακρύνεσαι από τη δουλειά και να χαλαρώνεις. Σε κάνει καλύτερο υπάλληλο.

- Μην ξεχνάς ότι τα παιδιά χρειάζονται υγιεινά γεύματα (όπως κι εσύ που προσπαθείς να χάσεις 10 κιλά πριν το καλοκαίρι). Αυτό απαιτεί προγραμματισμό γευμάτων, ψώνια στο μανάβικο και προετοιμασία γευμάτων το ΣΚ. Αλλά επίσης το ΣΚ πρέπει να αράξεις με τα παιδιά σου αφού όλη την εβδομάδα τα βλέπεις μόνο όταν είναι κουρασμένα και εκνευρισμένα που έκανες τα λάθος σπαγγέτι για βραδινό.

- Βγες ραντεβού με τον άντρα σου! Είναι σημαντικό να κρατάς τη σχέση σου φρέσκια και ζωντανή. Δοκίμασε να βγαίνεις μαζί του 1-2 φορές το μήνα. Ωραία, χρόνος μακριά από τα παιδιά. Προσέλαβε νταντά, χρεώνουν 22+ δολάρια την ώρα στην περιοχή σου οπότε δούλεψε παραπάνω ώρες στη δουλειά για να τα βγάλεις πέρα οικονομικά.

- Να έχεις κι ένα χόμπι. Είναι σημαντικό να έχεις χρόνο για σένα. Επίσης να είσαι ενημερωμένη, να ξέρεις τι συμβαίνει στην ποπ κουλτούρα και τις τηλεοπτικές σειρές, αλλά και στα πολιτικά και να μπορείς να συζητήσεις τουλάχιστον ένα από τα παραπάνω στην απίθανη περίπτωση που βρεθείς με κόσμο και καταφέρεις να

κάνεις μια συζήτηση ενηλίκων.

- Σιγουρέψου ότι έχεις φίλους. Οι κοινωνικές συναναστροφές είναι ΠΟΛΥ σημαντικές. Σίγουρα σου περισσεύουν 1-2 ώρες μέσα στην εβδομάδα, μετά από τη δουλειά, τα ραντεβού, το γυμναστήριο, το μαγείρεμα, τον προγραμματισμό, το καθάρισμα, το διάβασμα των παιδιών. Ίσως όταν κοιμηθούν τα παιδιά πας για ένα κρασί και ένα σνακ. Υγιεινό σνακ όμως. Και ίσως μετανιώσεις για αυτό το κρασί όταν θα τρέχεις στις 5μιση το πρωί.

- Να φροντίζεις τον εαυτό σου. ΠΟΛΥ σημαντικό. Να κρατάς τη φόρμα σου. Πήγαινε στο γιατρό, τον οδοντίατρο, το γυναικολόγο. Τσέκαρε και τα μάτια σου. Το δέρμα σου. Την ψυχική σου υγεία. Επιλόχειος κατάθλιψη; Μα δείχνεις μια χαρά και τα παιδιά σου είναι πολύ χαριτωμένα. Όλοι θα έπρεπε να έχουν ένα ψυχοθεραπευτή. Καλή τύχη στο να βρεις έναν που καλύπτει η ασφάλειά σου και έχει διαθέσιμες ώρες εκτός των ωρών εργασίας σου.

- Μην φοράς παντελόνια yoga και έχεις τα μαλλιά σου κότσο γιατί η κοινωνία θα σε κοροϊδέψει με αμέτρητα blog posts. Μην σε νοιάζει που δε σου μπαίνει τίποτα. Να ξυπνάς νωρίτερα ώστε να έχεις χρόνο να φτιάξεις τα μαλλιά σου, να βάλεις eyeliner και να βρεις ένα παντελόνι που να μπαίνει στο ταλαιπωρημένο από τις γέννες σώμα σου.

- Κλείσε το τηλέφωνό σου, την τηλεόραση και απόλαυσε τη ζωή. Απόλαυσε τα παιδιά σου. Αυτές είναι καλές στιγμές που πριν το καταλάβεις θα έχουν γίνει παρελθόν. Γι' αυτό αγάπησε κάθε λεπτό. Δεν ξέρω για εσάς, αλλά εγώ είμαι έτοιμη να την πέσω. Σας ευχαριστώ που ήρθατε στην "Ted" ομιλία μου».

Πηγή: [athensvoice.gr](http://athensvoice.gr)