

30 Μαΐου 2019

Mother Blame: Η ντροπή της ψυχολογίας που κατηγορεί τη μάνα για όλα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Η μητρότητα είναι δύσκολη. Μία από τις δυσκολότερες «δουλειές» στον κόσμο. Δεν είχα, απολύτως, καμία ιδέα για το πόσο δύσκολη είναι μέχρι που έγινα μάνα. Τότε ανακάλυψα ότι δεν υπάρχουν οδηγίες χρήσης. Υπάρχει μόνο αυτό το φρικτό πράγμα που ονομάζεται Mother Blame. Επιπλέον, η κουλτούρα μας δεν μας παρέχει και μεγάλη υποστήριξη. Μας παρέχει, ωστόσο, πολλά κραγιόν και κρέμες κτλ.

Μακάρι να υπήρχε ένα επάγγελμα που να μπορούσε να μας βοηθήσει ... αλλά για μισό λεπτό! Υπάρχει η ψυχολογία! Όντας η ίδια ψυχολόγος, στράφηκα προς τον κλάδο μου για να βρω υποστήριξη. Το μόνο που διαπίστωσα, όμως, ήταν ότι οι ψυχολόγοι, όχι μόνο δεν είμαστε χρήσιμοι, αλλά, μερικές φορές, είμαστε εντελώς απαράδεκτοι.

Οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας έχουν κατηγορήσει τις μητέρες για τα πάντα. Από τη δημιουργία σχιζοφρένειας κι αυτισμού, μέχρι το ότι δεν προστατεύουν τα παιδιά τους ή τα προστατεύουν πάρα πολύ. Κατηγορούμε, συχνά, τις μητέρες για τα προβλήματα των παιδιών τους ή για τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει η ίδια η οικογένεια. Η θεραπεία, συνήθως, εστιάζει στην συμπεριφορά της μητέρας, αλλά, σπάνια, στις ανάγκες της ίδιας της μητέρας.

Το πεδίο της ψυχολογίας έχει, επίσης, αγνοήσει την πραγματικότητα της μητέρας στη θεωρία, την έρευνα και την πρακτική. Υπάρχει πολύ λίγη θεωρία ή έρευνα

σχετικά με τη διαδικασία της μητρότητας. Επιπλέον, η θεραπεία σε θέματα που επηρεάζουν τις μητέρες, όπως η επιλόχεια κατάθλιψη, το φαινόμενο της «σούπερ μαμάς» και τα υψηλά ποσοστά κατάθλιψης γενικά, είναι στην καλύτερη περίπτωση ελάχιστη. Κατά συνέπεια, η ψυχολογία έχει να δώσει πολλές απαντήσεις στις μητέρες.

Υπάρχει μια εκκωφαντική σιωπή γύρω από την έρευνα που έχει γίνει για τις μητέρες.

Γνωρίζουμε ότι παντρεμένες γυναίκες με παιδιά είναι πολύ πιθανότερο να υποφέρουν από κατάθλιψη από οποιαδήποτε άλλη ομάδα, ωστόσο, δεν λέμε τίποτε για τους λόγους για τους οποίους συμβαίνει. Αναγνωρίζουμε ότι η επιλόχεια κατάθλιψη προκαλείται, σε μεγάλο βαθμό, από την έλλειψη κοινωνικής και οικογενειακής υποστήριξης, αλλά σιωπούμε για τις αλλαγές που πρέπει να εφαρμοστούν ώστε να υπάρξει μείωση της συχνότητας της ασθένειας.

Αντιλαμβανόμαστε ότι η φτώχεια είναι ένας τεράστιος παράγοντας για την ψυχική ασθένεια κι ότι είναι σίγουρα θέμα της μητέρας, δεν διαδραματίζουμε, όμως, σημαντικό ρόλο στις πολιτικές συζητήσεις σχετικά με την κοινωνική πρόνοια ή άλλα κοινωνικά προγράμματα που επηρεάζουν τις μητέρες. Γνωρίζουμε ότι η εγκυμοσύνη είναι ένας εξαιρετικά επικίνδυνος κι ευάλωτος χρόνος για τις γυναίκες και τις μητέρες που πλήττονται δυσανάλογα απ'την ενδοοικογενειακή βία, αλλά δεν υπάρχει τεράστια κατακραυγή απ'τους ψυχολόγους για να ληφθεί υπόψη η κατάσταση της μητρότητας στις πολιτικές αποφάσεις.

Γιατί ο τομέας της ψυχολογίας ήταν τόσο σιωπηλός για όλα αυτά τα θέματα; Εάν δεν υποστηρίζουμε εμείς τις μητέρες, ποιος θα το κάνει;

Ποιος από εμάς δεν έχει δει οικογένεια ή ακόμα και παιδιά στη θεραπεία και δεν κατηγορήσε την μητέρα; Οι single mothers, ειδικότερα, δέχονται μεγάλο μέρος αυτής της μομφής, γιατί είναι μόνες. Δεν υπάρχει κανένας άλλος για να ρίξουμε το φταίξιμο. Ωστόσο, αυτός ο τύπος σκέψης είναι ριζικά λανθασμένος. Επιπλέον, αποτελεί μόνο ένα παράδειγμα της βαθιάς φύσης αυτής της προκατάληψης ενάντια στις μητέρες.

Πρέπει να σταματήσουμε να ζητάμε να μάθουμε γιατί η μητέρα άφησε το παιδί της χωρίς επίβλεψη. Και πρέπει να αρχίσουμε να διερευνούμε το είδος της κοινωνικής υποστήριξης και των οικονομικών πόρων που διαθέτει.

Πρέπει να σταματήσουμε να κατηγορούμε τις δεξιότητες της μητέρας. Αντιθέτως, πρέπει να αρχίσουμε να εξετάζουμε τι είδους μοντέλα είχε ως πρότυπα για τη

μητρότητα. Επίσης, να διερευνήσουμε πότε είχε τελευταία φορά χρόνο να ξοδέψει για τον εαυτό της.

Δεν μπορείς να είσαι καλή μητέρα αν δεν ξεκουράζεσαι επαρκώς και δεν έχεις αυτοπεποίθηση. Οποιοσδήποτε εργοδότης απαιτούσε εργασία 24 ώρες το 24ωρο, 7 μέρες την βδομάδα χωρίς διαλείμματα θα βρισκόταν στα δικαστήρια. Ωστόσο, περιμένουμε απ'τις μητέρες ΠΑΝΤΑ εξαιρετική απόδοση όσον αφορά την μητρότητα κάτω από εξαιρετικά δύσκολες συνθήκες κάθε μέρα, συχνά χωρίς διακοπές, αργίες, Σαββατοκύριακα, ρεπό, άδειες ή αναρρωτικές. Όταν οι μητέρες δεν κάνουν το ακατόρθωτο, τότε τις ενοχοποιούμε για την έλλειψη τελειότητας τους.

Πότε θα αρχίζουμε να εξετάζουμε/κριτικάρουμε τον εαυτό μας ως κοινωνία και να συνειδητοποιούμε ότι είμαστε κι εμείς υπόλογοι;

Παρόλο που ο τομέας της ψυχολογίας είναι αμελής, ακόμη κι επιβλαβής για τις μητέρες, πρέπει να αρχίσουμε να βελτιωνόμαστε. Δεδομένης της έμφασης για ανάπτυξη, ενδοψυχικές ανησυχίες, οικογενειακές διαδικασίες και κοινωνικές επιπτώσεις, είμαστε μοναδικά τοποθετημένοι για να παίρνουμε τον ηγετικό ρόλο στην παροχή της υποστήριξης που χρειάζονται οι περισσότερες μητέρες. Έτσι λοιπόν, τίθεται το ερώτημα:

Πώς θ'αλλάξουμε αυτό το έλλειμμα της μητέρας; Πώς θα σταματήσουμε το mother blame που έχει παγιδευτεί τόσο πολύ στην ψυχολογία;

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι με τους οποίους μπορούμε να το κάνουμε αυτό:

1. Πρέπει να στρατολογούμε και να εμπλέκουμε μητέρες στον κλάδο μας. Οι ίδιες οι μητέρες γνωρίζουν, συχνά, τις προκλήσεις που υπάρχουν για τις άλλες μητέρες. Οι μητέρες-ψυχολόγοι μπορούν ν'αυξήσουν την ευαισθητοποίηση. Να ενσωματώσουν θέματα μητρότητας στην εκπαίδευση. Να ανταποκριθούν με συμπόνια στις μητέρες που βλέπουμε στη θεραπεία. Επιπλέον, εάν γίνει σωστά, μπορούμε να αποτελέσουμε πρότυπα για το πώς να αντιμετωπίζουμε τις μητέρες.

2. Ο κλάδος μας πρέπει να ευαισθητοποιήσει σχετικά με τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι μητέρες και πώς αυτές οι δυσκολίες επηρεάζουν τις ίδιες τις μητέρες, τις οικογένειες και την ευρύτερη κοινωνία. Μέρος αυτής της ευαισθητοποίησης θα περιλαμβάνει να κάνουμε ένα βήμα πίσω απ'την παραδοσιακή ατομική μας εστίαση και να δούμε τη μεγαλύτερη εικόνα. Δεν είναι, πλέον, αποδεκτό ν'αντιμετωπίζουμε μόνο το άτομο, την οικογένεια ή την ομάδα μπροστά μας. Η λήψη συστημικής προοπτικής είναι απαραίτητη. Για να παραφράσω έναν απ'τους φοιτητές μου απ'την ψυχολογία της μητρότητας: «Το να

αγνοούμε τις μυριάδες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι μητέρες είναι ανήθικο, διότι πραγματικά κάνουμε κακό».

3. Τέλος, οι ψυχολόγοι πρέπει να παίξουμε μεγαλύτερο ρόλο στη δημόσια πολιτική και στις πολιτικές αποφάσεις που επηρεάζουν τις μητέρες. Δεδομένου του τι γνωρίζουμε, δεν θα πρέπει, πλέον, να σιωπούμε. Αντιθέτως, θα πρέπει να ξεκινήσουμε να φωνάζουμε από τις στέγες. Οι μητέρες δεν αξίζουν τίποτα λιγότερο.

Γράφει η Misty Hook, PhD

Ελεύθερη απόδοση κι επιμέλεια: Έλενα Θάνου

Πηγή: themamagers.gr