

Pavel Koltaj

Separacijska tesnoba pri mamah

Otrok pokaže samostojnost; sam se zaigra, samostojno poje obrok, ostane z varuško, gre v vrtec ... in mama si oddahne. Končno si lahko povrne vsaj delček prejšnje identitete, vrača se k sebi, v čas preden je bila (le) mama!

Po začetnem zanosu pa se morda v njej pojavijo določeni neprijetni občutki: zaskrbljenost, nemir, razdraženost, utrujenost, nerazpoloženost ... Včasih so lahko tovrstni občutki popolnoma neodvisni od materinega odnosa z otrokom. Morda je malo iz (profesionalne) forme, ali pa vse ni tako idilično, kot si je predstavljala. Roko na srce, zgodi se, da je težko biti (dobra) ženska, partnerka ali uslužbenka. Včasih pa vzrok za neprijetno počutje leži prav v odnosu z otrokom, pa če se mama tega zaveda ali ne!

Prav tako kot je pomembno, da smo uglašeni na občutke in potrebe otroka je pomembno tudi, da smo pozorni na naše lastne občutke in potrebe. Separacijska tesnoba je sestavni del običajnega otrokovega razvoja in se pojavlja v številnih ponovitvah in izpeljavah. Če smo dovolj dobri starši, lahko otroku pomagamo, da takšna tesnobna obdobja uspešno prebrodi in se razvija v smeri samostojnega posameznika.

Vendar pa ne smemo pozabiti, da je odnos navezanosti in odvisnosti, ki pri otroku sproža tesnobne občutke ob separaciji, vselej dvostranski. Tudi sami se navežemo na otroka in smo od njega na nek način odvisni. Zaradi tega nikakor ni neobičajno ali celo narobe, če ob otrokovi večji samostojnosti sami čutimo prej omenjene neprijetne občutke. Povrh vsega se jim lahko včasih pridružijo tudi občutki krivde in obžalovanje za izgubljenimi zlatimi časi, ko smo otroku predstavljali ves svet. Zato je povsem na mestu vprašanje, koliko se tega zavedamo in kaj počnemo v zvezi s tem?

Najbrž ni težko videti, da je boljše če smo na dejstvo naše lastne separacijske tesnobe pozorni, saj se tako lažje izognemo morebitnim zapletom ter konfliktom z nič hudega slutečimi in mislečimi ljudmi iz naše okolice. Hkrati pa je

pomembno tudi, da tega ne skušamo skrivati pred otrokom, saj ta hitro prebere naša prava čustva, čeprav mu morda z besedami govorimo, da je vse v najlepšem redu ... Kaj torej lahko naredimo?

#1 Otroku odkrito povemo in pokažemo, da smo ga pogrešali. Ni nam lahko, vendar smo hkrati tudi ponosni nanj – njegova samostojnost nam veliko pomeni. Razumemo in spoštujemo, da mora biti včasih sam oziroma s kom drugim kot nami, saj nenazadnje kdaj tudi mi potrebujemo prav to. S tem otroku pomagamo, da je tudi sam bolj pozoren na svoje doživljanje in se posledično lažje sooča s svojimi občutki tesnobe ob separaciji. Ti morda niso dovolj močni, da bi ga odvrnili od raziskovanja življenja brez nas, vendar nikakor niso popolnoma izzveneli.

#2 Poskrbimo za to, da imamo dovoljkrat čas samo za nas in otroka. Takrat se lahko stiskamo, crkljamo in počnemo vse tisto, kar je obema v veselje. Pri tem je pomembno imeti v mislih, da je kvaliteta boljša od kvantitete. Na primer ena ura pred spanjem ali krajši izlet čez vikend imata lahko bistveno več učinka, kot če skušamo na račun svojih obveznosti ali otrokovih aktivnosti po vsej sili zagotoviti dovolj skupnega časa za naju. Kajti v takih primerih se nam žal vse prepogosto zgodi, da je skupaj preživeti čas pravzaprav prazen čas. Ne mi, ne otrok nismo zares pri volji za druženje in smo z mislimi nekje drugje.

Sklep:

Mamina separacijska tesnoba ni nekaj slabega. Ne pomeni, da je otroka prezgodaj in preveč odrinila od sebe. Prav tako ne pomeni, da je otrok nikoli več ne bo potreboval, daleč od tega. Separacijska tesnoba ki jo občuti mama po tem, ko se je začelo razgrajevati obdobje zlitosti z otrokom in popušča njena primarna preokupacija z njim, je pravzaprav znak, da grejo stvari v pravo smer.

Mama bo imela v prihodnje vse več časa, da se bo znova posvečala sebi in stvarem, ki jo izpolnjujejo, vendar bo še naprej ostajala mama, to je nekaj kar jo bo spremljalo do konca življenja. Zavedanje o obstoju lastne separacijske tesnobe mami pomaga, da lažje prepozna in definira svojo novo identiteto. Hkrati je mama, ženska, partnerka, uslužbenka in še kaj. V kolikor poskrbi zase in za svoj

odnos z otrokom, če si zagotovi pravo mero prostora in časa zanj, potem bo njeno življenje lažje. Oba, otrok in mama, bosta še naprej odvisna drug od drugega, vendar bosta lažje shajala, kadar bosta sama, saj bosta imela bolj poln odnos. Ta izkušnja je dragocena in ko malo bolj pomislimo niti ni tako posebna. Nenazadnje je za vsak odnos boljše, če je takšen!