

ΟΤΑΝ ΓΙΝΕΤΕ ΜΗΤΕΡΑ

*Αλλά ας υπάρχουν χώροι μέσα στην
ενότητά σας, κι οι άνεμοι των ουρανών
ας χορεύουν ανάμεσά σας...
Χαλίλ Γκιμπράν
Ο προφήτης*

Πολλές μητέρες φοβούνται τις δοκιμασίες από τις οποίες μπορεί να περάσουν, όταν το παιδί τους έχει πια γεννηθεί. Αυτός ο φόβος μπορεί να υπάρχει και από την εγκυμοσύνη ακόμα, πριν καλά καλά γνωρίσουν αν δικαιολογείται τέτοιος φόβος. Οι περισσότερες όμως γυναίκες, βρίσκουν ότι η μητρότητα και η γέννηση του παιδιού τους τους φέρνει μεγάλη ευχαρίστηση και ποιότητα ζωής, κάτι που δεν πίστευαν ποτέ ότι θα έχουν. Με τη γέννηση ενός παιδιού, γεννιέται και μία μητέρα. Γι' αυτήν τη γυναίκα η μητρότητα είναι μία αναβάθμιση στη ζωή της, μία αλλαγή, τόσο πλήρης και μη αναστρέψιμη, που δεν πρέπει να την υποτιμάμε. Η μητρότητα φέρνει μαζί της την προοπτική για τη γυναικεία ολοκλήρωση και τη δυνατότητα για την πλήρη αφοσίωση στο παιδί. Όπως αναφέρθηκε πιο πάνω, στην εγκυμοσύνη δεν αλλάζει μόνο το σώμα της γυναίκας αλλά αλλάζουν και οι συναισθηματικοί και οι ψυχολογικοί παράγοντες. Επίσης, όπως είπαμε, η προσαρμογή στην εγκυμοσύνη και τον τοκετό γίνεται πολύ καλύτερα όταν εκφράζουμε τις ανησυχίες μας και τις απαιτήσεις, που έχουμε για τη μητρότητά μας. Εάν τα ενδιαφέροντά μας παραμένουν θαμμένα ή τα αρνούμαστε ή αγνοούμε τους φόβους, που μπορεί να έχουμε για τη μητρότητα, ή τους μικραίνουμε, η εγκυμοσύνη και ο τοκετός, ιδιαίτερα εάν έχουν κάποια δυσκολία, μπορεί να κάνουν το άγχος πιο έντονο. Τα άτομα, που ασχολούνται με την παρακολούθηση της γυναίκας πριν από τον τοκετό, μπορεί, ανάμεσα στις ανησυχίες της γυναίκας για τον τοκετό και την εγκυμοσύνη, να βλέπουν και κάποια αναστάτωση για την επερχόμενη μητρότητα. Επειδή όμως αυτό είναι κάτι που παρατηρείται πολύ συχνά, σπάνια δίνεται η ευκαιρία στις γυναίκες να συζητήσουν το νόημα αυτής της μεταβατικής κατάστασης. Θεωρείται φυσικό η φυσική διαδικασία της εγκυμοσύνης και του τοκετού να εμπεριέχει απαραίτητα και το ενδιαφέρον της γυναίκας, όχι μόνο για τον τοκετό, αλλά και για τις αλλαγές που θα φέρει ένα παιδί στη ζωή της.

Έτσι, λοιπόν, δε δίνεται η ευκαιρία στη μητέρα να συνειδητοποιήσει τα συναισθήματά της για τη μητρότητα, ώστε να βοηθηθεί να ξεπεράσει το άγχος που

μπορεί να έχει για τον τοκετό. Η έκφραση των συναισθημάτων με το γράψιμο και τις ασκήσεις, που μπορεί να μοιραστεί μια έγκυος με το σύζυγό της δυνατό να τη βοηθήσουν να απελευθερώσει την ένταση που υπάρχει μέσα της και που οφείλεται σε φόβους, που δεν τους έχει εκφράσει.

Επειδή η εγκυμοσύνη είναι περίοδος αλλαγών στο σώμα και στη διάθεση κι ακόμα περίοδος ψυχολογικής και συναισθηματικής φόρτισης, μπορεί να νιώθετε σε διάφορες περιπτώσεις πολύ ευχάριστα συναισθήματα για τη μητρότητα ή ότι αυτή η κατάσταση μπορεί να σας φέρει την ολοκλήρωση ή να έχετε φόβους ότι θα στερηθείτε το παιδί σας στο μέλλον. Όλα αυτά τα συναισθήματα είναι φυσιολογικά. Μπορεί, επίσης, ορισμένες γυναίκες να λυπούνται που έχασαν το ρυθμό και τον τρόπο ζωής που ζούσαν προηγουμένως, όταν ένιωθαν ελεύθερες και άνετες και δεν είχαν τις ευθύνες ενός παιδιού. Αυτά τα συναισθήματα είναι φυσιολογικά. Δε σημαίνει ότι, επειδή νιώθετε έτσι, θέλετε να αλλάξετε γνώμη ή ότι δε θέλετε να έχετε ένα παιδί. Αυτό το συναίσθημα απώλειας είναι κάτι το φυσιολογικό, για το οποίο δε χρειάζεται να κάνουμε κάτι ιδιαίτερο.

Εάν επιτρέψετε στον εαυτό σας να αποχαιρετήσει την παλιά ζωή, η στενοχώρια για το παρελθόν θα αντικατασταθεί από την προσμονή της καινούργιας ζωής. Όταν αποδεχθείτε και αναγνωρίσετε τυχόν συναισθήματα φόβου, απώλειας ή απογοήτευσης που μπορεί να έχετε, είναι το πρώτο βήμα για να τα επεξεργαστείτε και, τελικά, να διορθωθούν αυτά τα συναισθήματα και να δημιουργηθεί ο απαραίτητος χώρος για τη χαρά, την αγάπη και την ελπίδα για το μέλλον. Αλλά και το συναίσθημα της ευθύνης που υπάρχει για μια νέα ζωή, που εξαρτάται από εσάς, μπορεί να σας κάνει να νιώθετε ευάλωτη. Κατά την εγκυμοσύνη η γυναίκα νιώθει ότι εξαρτάται περισσότερο από τους άλλους, ειδικά από το σύζυγο. Καθώς η γυναίκα βλέπει το σώμα της να αλλάζει, αναπτύσσεται και η ανάγκη φροντίδας γι' αυτό το σώμα. Έτσι, εξαρτάται από το σύντροφό της ή από άλλους ανθρώπους και αυτό, ιδιαίτερα όταν οι άλλοι δεν ανταποκρίνονται στις προσδοκίες της, δημιουργεί φόβους εγκατάλειψης. Η γυναίκα θα πρέπει να αποδεχθεί την ύπαρξη αυτού του φόβου και να εργαστεί γι' αυτόν, ίσως συζητώντας με το σύντροφό της και πετυχαίνοντας έτσι την προσαρμογή της στην όλη οικογένεια. Η αναγνώριση των φόβων ελαττώνει την πιθανότητα για την απομάκρυνση του ζευγαριού. Στα χρόνια που έρχονται ή θα χρειαστεί να στηριχθείτε ο ένας στον άλλο, για να λειτουργήσετε σωστά στους ρόλους που έχετε, τους ρόλους των γονέων.

Όπως η αίσθηση για την απώλεια των προηγούμενων πραγμάτων και το συναίσθημα ότι είσαστε ευάλωτες είναι πράγματα φυσιολογικά, έτσι είναι φυσιολογικό μία γυναίκα να νιώθει πιο αισθησιακή όσον αφορά το σεξ κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης ή, αντίθετα, να μη νιώθει όμορφη και να χάσει το ενδιαφέρον της για αυτό. Οι αλλαγές στις ορμόνες μπορεί να αυξήσουν τη σεξουαλική επιθυμία, ωστόσο μπορεί να νιώθετε ευάλωτες, γιατί μπορεί να φοβάστε ότι ο σύντροφός σας θα σας απορρίψει. Μπορεί να χρειάζεστε επιβεβαίωση ότι τον ενδιαφέρετε και τον ελκύετε ακόμα, έστω και στην κατάσταση της εγκυμοσύνης. Θυμηθείτε ότι δεν είστε παχιά, αλλά έγκυος!

Για το σύντροφο είναι σχετικά δύσκολο να προσαρμοστεί στα διαφορετικά συναισθήματα, που μπορεί να έχει στην περίοδο που εσείς είστε έγκυος. Σας έχει γνωρίσει μέχρι τώρα σαν εραστής, αλλά τώρα πρέπει να συνδυάσει την εικόνα της γυναίκας, που είχε μέχρι τώρα, με τη νέα εικόνα της μητέρας. Αυτός ο συνδυασμός, μπορεί να παρουσιάζει ορισμένες δυσκολίες. Παρ' ολ' αυτά η εγκυμοσύνη μπορεί να αποτελέσει χρονική περίοδο αυξημένης επαφής και μπορεί να φέρει το ζευγάρι ακόμα πιο κοντά. Η σεξουαλική δραστηριότητα δύσκολα μπορεί να βλάψει το παιδί σε μία φυσιολογική εγκυμοσύνη. Ίσως, ακόμα, η σεξουαλική επαφή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης να έχει ευεργετικά αποτελέσματα. Σας βοηθάει να έρθετε σε επαφή με το σώμα σας και το καινούργιο σχήμα σας. Η επαφή της γυναίκας με το σώμα της κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι κάτι, αν όχι απαραίτητο, τουλάχιστον αισθησιακό και απολαυστικό. Μπορείτε να κάνετε μπάνιο μαζί με το σύντροφό σας, μπορείτε να κάνετε ελαφρό μασάζ ο ένας στον άλλον και ν' απολαμβάνετε μία υγιή σχέση που θα σας φέρει ακόμα πιο κοντά σ' αυτή την χρονική περίοδο της εγκυμοσύνης. Είναι μία προσωρινή κατάσταση και, αν δεν την απολαύσετε όσο υπάρχει, σε λίγο καιρό θα έχει περάσει.

Οι σχέσεις της καινούργιας μητέρας με τη δική της μητέρα έρχονται επίσης στο προσκήνιο. Καθώς εσείς γίνεστε μητέρα, μπορεί να χρειάζεστε περισσότερο τη δική σας μητέρα. Ο τύπος της σχέσης, που είχατε μαζί της, μπορεί να σας έχει επηρεάσει όσον αφορά την εμπιστοσύνη, που έχετε στον εαυτό σας, για να γίνετε μια καλή μητέρα. Η επιρροή της μητέρας σας, θα είναι τώρα η δική σας επιρροή στη νέα ζωή που εξαρτάται από εσάς. Ορισμένες γυναίκες νιώθουν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους και έτοιμες να αναλάβουν τις ευθύνες τους. Άλλες όχι. Είναι όμως φυσικό να νιώθετε την πρόκληση της μητρότητας και να αναμένετε τις χαρές και

τις ανταμοιβές. Είναι, όμως, και φυσικό να νιώθετε άγχος για τη δουλειά, που πρέπει να κάνετε, μεγαλώνοντας αυτή την καινούρια ζωή.

Εάν στην προσωπική σας ζωή είχατε πολλά προβλήματα σαν μικρό κορίτσι, μπορεί να νιώθετε και τώρα φόβους ανεπάρκειας. Όταν στην παιδική σας ηλικία είχατε υποφέρει από πολλές ελλείψεις, μπορεί να πιστεύετε ότι και σεις σαν μητέρα δε θα είσαστε επαρκής για το παιδί σας. Οι φόβοι για ανεπάρκεια όσον αφορά τη μητρότητα μπορεί να προέρχονται, εκτός από μία δύσκολη δική μας παιδική ηλικία, και από μία μη καλή σχέση που μπορεί να έχετε με τη μητέρα σας. Η καλή σχέση με τη μητέρα σας θα σας ανταμείψει και θα σας βοηθήσει να καταλάβετε ποια στοιχεία από αυτή τη σχέση θέλετε να βάλετε στη δική σας μητρότητα και ποια όχι. Όπως όλοι, έτσι και εσείς έχετε επηρεαστεί από τον τρόπο με τον οποίο σας μεγάλωσε η μητέρα σας και, αν είστε ενήμερη για τα συναισθήματα που είχατε κατά την περίοδο αυτή, τότε θα έχετε και τη δυνατότητα να επιλέξετε ανάμεσα σε αυτά τα συναισθήματα και να δημιουργήσετε ελεύθερα τη δική σας σχέση με το παιδί. Παρ' όλο που θα θέλετε να μεταφέρετε από το παρελθόν πολλά θετικά συναισθήματα, όπως τα είχατε στη δική σας οικογένεια, όμως θα πρέπει να αναπτύξετε το δικό σας στιλ με βάση τις δικές σας ανάγκες και την προσωπικότητα. Ποτέ δύο μητέρες δεν είναι ταυτόσημες, ποτέ δύο μητέρες δεν είναι οι ίδιες και ποτέ δεν μπορεί να προβλεφτεί άμεσα η σχέση γονέα-παιδιού. Η σχέση η δική σας με το παιδί σας είναι μοναδική και θα πρέπει να την αντιμετωπίζετε σαν μοναδική.

Το να παίρνετε σαν παράδειγμα τη δική σας σχέση με τη δική σας μητέρα, για να βοηθηθείτε να αναπτύξετε το δικό σας στιλ μητρότητας είναι καλό, αλλά δε σημαίνει ότι θα πρέπει να αντιγράψετε το στιλ της μητέρας σας ή ότι θα πρέπει να κάνετε μία σχέση με το παιδί σας, που να είναι το αντίγραφο της σχέσης, που είχατε με την μητέρα σας. Θα πρέπει να επιλέξετε, ιδιαίτερα εάν νιώθετε ευάλωτη επειδή η μητέρα σας δεν σας φρόντισε όσο έπρεπε, κατά την άποψή σας, όταν ήσασταν παιδί. Καθώς γυρνάτε στο παρελθόν, μπορεί να νιώθετε συναισθήματα αγάπης ή θυμού. Αυτά, όμως, θα σας βοηθήσουν να αναγνωρίσετε δικά σας συναισθήματα κατά τη διάρκεια της σχέσης με τους γονείς σας. Μπορεί επίσης να προκαλέσουν μία συζήτηση με το σύντροφό σας, συζήτηση σχετική με το είδος των γονέων, που θέλετε να είστε.

Μην ξεχνάτε ότι μεγάλη επίδραση μπορεί να ασκήσει και η επαφή, που είχατε με το δικό σας πατέρα. Η σχέση της μητέρας ή των νέων γονέων με τους δικούς τους γονείς είναι πολύ σημαντική, για να αποφασίσουν τι είδους γονείς θέλουν να

γίνουν για το νεογέννητο παιδί τους. Οι γονείς θα κοιτάξουν δεξιά κι αριστερά και θα βρουν παραδείγματα από θείους, θείες, γιαγιές και παππούδες και άλλα άτομα, αλλά το κύριο παράδειγμα θα είναι οι δικοί τους γονείς.

Τι σημαίνει να είσαι γονέας

Πιο κάτω παρατίθενται μερικές ερωτήσεις. Ζητείστε από το σύντροφό σας ή από ένα φίλο ή φίλη σας να σας διαβάσει τις ερωτήσεις. Θα βάλει το δικό σας όνομα στο κενό χώρο, που υπάρχει, και θα πρέπει να απαντήσετε σαν να απαντά η μητέρα σας. Απαντήστε αυθόρμητα στις ερωτήσεις. Αργότερα, μπορεί να θελήσετε να κάνετε εσείς στην πραγματική μητέρα σας αυτές τις ερωτήσεις και να συγκρίνετε τις απαντήσεις, που έχετε δώσει με τις απαντήσεις, που θα σας δώσει εκείνη. Το νόημα της άσκησης αυτής είναι να σας βοηθήσει να ερμηνεύσετε τη δική σας παιδική ηλικία. Οι απαντήσεις που θα δώσετε αντικατοπτρίζουν τα τωρινά σας συναισθήματα καθώς εσείς γίνεστε μία νέα μητέρα κι έχουν σχέση με το τι νιώσατε από τη δική σας παιδική ηλικία, και τι εντυπώσεις πήρατε από τη μητέρα σας. Ζητείστε από το σύντροφό σας να ακούσει με προσοχή και με καλή διάθεση τις απαντήσεις, να σας παρηγορήσει, εάν είναι απαραίτητο, να γελάσει μαζί σας εάν χρειάζεται και να κάνει τα απαραίτητα σχόλια με τελικό σκοπό να σας βοηθήσει.

1. Ποιες είναι οι εντυπώσεις σας από τη γέννα της-----;-----

2. Πώς νιώθατε όταν ανατρέφατε την-----;-----

3. Ποια ήταν η μεγαλύτερη δυσκολία για την ανατροφή της-----;-----

4. Ποια ήταν η μεγαλύτερη ευκολία για την ανατροφή της-----;-----

5. Τι είδους μωρού ήταν η κόρη σας, ή-----;-----

6. Τι θα διορθώνατε, εάν έπρεπε να το ξανακάνατε όσον αφορά την ανατροφή της-----

--;

7. Πως νιώθετε που η -----έχει τώρα δικό της μωρό;-----

-

8. Πιστεύετε ότι η -----θα είναι καλή μητέρα;-----

--

Μπορεί να νιώθετε ότι η μητέρα σας σάς αγαπάει και πιστεύει ότι θα γίνετε καλή μητέρα. Ή μπορεί να νιώθετε ότι η μητέρα σας είχε ελλείψεις, που δε θέλετε να τις έχετε και εσείς όσον αφορά το δικό σας παιδί. Για παράδειγμα, εάν η μητέρα σας σάς είχε εμπνεύσει μεγάλη πειθαρχία και εάν από αυτή την πειθαρχία που υπήρχε στο σπίτι υπάρχουν συναισθήματα πόνου ή θυμού, μπορεί να μη θέλετε να δημιουργήσετε τέτοια συναισθήματα και στο δικό σας παιδί και μπορεί να είστε πολύ ελαστική. Το παιδί σας, όμως, δεν μπορεί να νιώσει τον πόνο, που είχατε στη δική σας παιδική ηλικία, και έτσι μπορεί να αντιληφθεί μόνο τη δική σας ανεκτικότητα ή την έλλειψη πειθαρχίας και μπορεί να το ερμηνεύσει αυτό σαν παραμέληση. Γι' αυτό, λοιπόν, πρέπει να διορθώσετε τις δικές σας πληγές, ώστε να μην προβάλετε στην ανατροφή του παιδιού σας αυτές τις μη ικανοποιηθείσες ανάγκες. Θα πρέπει να αποφασίσετε τι είδους μητέρα θα είστε και ποια πράγματα θα πρέπει να κάνετε, όπως είχαν γίνει στη δική σας ανατροφή, ή ποια πράγματα πρέπει να κάνετε διαφορετικά.

Τις ίδιες σκέψεις θα πρέπει να κάνετε και για τον πατέρα σας. Θα πρέπει να σκεφτείτε τι σχέση είχατε με αυτόν, τι δε σας άρεσε, τι θα θέλατε να τροποποιήσετε στην ανατροφή του δικού σας παιδιού ή τι να κάνετε το ίδιο. Την ίδια άσκηση θα πρέπει να κάνει και ο σύντροφός σας και θα πρέπει να του υποβάλετε αυτές τις ερωτήσεις για τον εαυτό του, σαν να ήταν ο πατέρας του. Οι ίδιες ερωτήσεις θα πρέπει να γίνουν στο σύντροφο και να απαντήσει αυτός σαν να ήταν η μητέρα του. Ακούστε με ευαισθησία και υποστηρίξτε τις απαντήσεις του, παρηγορήστε τον ή γελάστε σε οτιδήποτε χρειαστεί ή βοηθείστε τον να αντιληφθεί ορισμένα πράγματα, εάν αυτό θεωρηθεί απαραίτητο.

Με αφορμή αυτή την άσκηση και τις σκέψεις, που θα κάνετε, συζητήστε πάνω στα συμπεράσματα με τους φίλους σας ή με άλλους συγγενείς. Στις συζητήσεις που θα κάνετε με τους γονείς σας, με το σύντροφό σας ή με τους συγγενείς λάβετε υπόψη σας τα μηνύματα, που έχετε πάρει για τους γονείς σας, τις γνώσεις, που έχετε πάρει απ' αυτούς όσον αφορά τη μητρότητα, και τις αδυναμίες. Συζητήστε

επίσης με ποιους τρόπους θα βοηθήσει ο ένας σύντροφος τον άλλο στην ανατροφή του παιδιού, πώς βλέπετε τον εαυτό σας σαν ομάδα μαζί με το σύντροφο, ώστε να αναπτυχθείτε και οι τρεις μαζί, πώς νιώθετε ο ένας γονέας για τον άλλο, όσον αφορά τη μητρότητα ή την πατρότητα. Τι πιστεύετε επίσης για το αν το φύλο του παιδιού παίζει ρόλο. Τι ιδιαιτερότητες θα πρέπει να έχει η ανατροφή ενός αγοριού ή τι ιδιαιτερότητες θα πρέπει να έχει η ανατροφή ενός κοριτσιού; Επίσης, συζητήστε και ζητείστε τη γνώμη του συντρόφου σας ως προς το τι γονέας πιστεύετε ότι μπορείτε να γίνετε...

Με αυτή τη συζήτηση θα ανακαλύψετε τα δυνατά σας καθώς και τα αδύνατά σημεία σας, όσον αφορά την ανατροφή του παιδιού σας. Αφού τα ανακαλύψετε, συζητήστε τα και προσπαθήστε να βοηθήσετε ο ένας τον άλλον να τα επεξεργαστεί και να τα ξεπεράσει. Η επικοινωνία μεταξύ σας θα δυναμώσει ίσως τη σχέση σας και θα σας βοηθήσει να έχετε το αίσθημα ασφάλειας και εμπιστοσύνης, που θα σας βοηθήσει στην ανατροφή του παιδιού σας. Κι ακόμα, θα δημιουργήσει μία ασφαλιστική δικλείδα, με την οποία ο ένας θα μπορεί να διορθώνει τον άλλο, με μαλακό και σωστό τρόπο, ώστε να μην είστε τυφλοί στην ανατροφή του παιδιού σας. Ο κάθε γονέας θα μπορεί έτσι να δράσει σαν κάποιο είδος καθαρέπτη, για τον άλλον.

Αυτό που είναι βέβαιο, είναι ότι δεν υπάρχει κάποια προκαθορισμένη μέθοδος την οποία να μπορούμε να σας μεταφέρουμε. Εσείς θα βρείτε το δικό σας τρόπο, που θα ταιριάζει στις δικές σας δυνατότητες και ανάγκες, για να μεγαλώσετε το δικό σας παιδί. Εκείνο, που ίσως θα πρέπει να προσπαθείτε να επιτύχετε, είναι μία ισορροπία μεταξύ των αναγκών, που έχετε εσείς, και των αναγκών, που έχει το παιδί σας και τα άλλα μέλη της οικογένειάς σας. Το παιδί σας σίγουρα δεν περιμένει ότι εσείς θα πρέπει να είστε τέλεια. Το παιδί μεγαλώνει μαζί με τη μητρότητα και με τις δικές του και τις δικές σας ανάγκες. Νιώστε ευτυχισμένη στη ζωή και το παιδί σας θα νιώσει την ευτυχία σας.

Ασφαλώς θα πρέπει να λαμβάνετε υπόψη και τις δικές σας ανάγκες. Το παιδί δεν είναι κάτι στο οποίο θα πρέπει να αφιερωθείτε αποκλειστικά, ξεχνώντας εντελώς τον εαυτό σας και Ισβήνοντας1 την ύπαρξή σας από τον οικογενειακό χώρο και τη ζωή. Πολλές μητέρες μπορεί να κάνουν αυτό το λάθος. Επίσης, πολλές μητέρες μπορεί να φοβούνται ότι θα χάσουν τον εαυτό τους κατά τη διάρκεια της ανατροφής του παιδιού τους. Παρ' όλο που το παιδί θα έχει από εσάς πολλές απαιτήσεις, δε θα πρέπει να παραλείπετε να αναπτύσσετε και τα δικά σας ενδιαφέροντα και να κυνηγάτε τους προσωπικούς στόχους. Η μητρότητα

μπορεί ίσως να δυναμώσει την ικανότητά σας να ανταποκριθείτε στις αυξημένες απαιτήσεις και να σας αυξήσει την εκτίμηση, που μπορεί να έχετε για την ζωή. Οποσδήποτε, οι ανάγκες που έχετε σαν άτομο, είναι σημαντικές για την υγεία και την ανάπτυξη της οικογένειάς σας. Θα πρέπει να τις καλλιεργήσετε αρκετά, ώστε να μη νιώθετε παραμελημένη από τον εαυτό σας, και ότι δεν έχετε εσείς η ίδια προσωπική ζωή. Πάρτε τις ανάγκες σας στα σοβαρά. Ενσωματώστε τις ανάγκες σας με εκείνες του μωρού και προσπαθήστε να βρείτε την ισορροπία, που θα έχει βασικό στόχο την ευτυχία της οικογένειας. Είναι σημαντικό να καθορίσετε τις προτεραιότητές σας στη ζωή. Έτσι, λοιπόν, στον χώρο που δίνεται πιο κάτω, γράψτε τέσσερις δραστηριότητες ή στόχους ή ενδιαφέροντα, που είναι σημαντικά για σας, και που θα πρέπει να διατηρήσετε την πρώτη χρονιά του τοκετού. Υποσχεθείτε στον εαυτό σας ότι θα κοιτάζετε αυτό τον κατάλογο τουλάχιστο μία φορά το μήνα μετά από τη γέννα του παιδιού σας. Με αυτό τον τρόπο θα μπορείτε να υπενθυμίζετε στον εαυτό σας ότι και εσείς έχετε προσωπικά ενδιαφέροντα και ότι θα πρέπει να επιδιώξετε να τα ενσωματώσετε στη χρονική αυτή περίοδο της μητρότητας.

1. -----

2. -----

3. -----

4. -----

Δε απαιτείται να πάψετε να έχετε την ατομικότητά σας, δεν χρειάζεται να σας απορροφήσει εντελώς η μητρότητα, να γίνετε μάρτυρας και να θυσιαστείτε για το παιδί σας και τη μητρότητα. Τα θυσιασμένα άτομα ποτέ δεν μπορούν να γίνουν καλοί γονείς. Συνήθως νιώθουν τύψεις για τον εαυτό τους και αυτό έχει ως αποτέλεσμα να στερήσουν από τα παιδιά τους ορισμένα στοιχεία καλής μητρότητας.

Καλό θα ήταν, επίσης, να βρείτε το χρόνο και τη διάθεση να σκεφτείτε εσείς η ίδια πρώτα και μετά να συζητήσετε με το σύντροφό σας τους λόγους που θελήσατε να γίνετε μητέρα. Αυτούς τους λόγους θα πρέπει, ίσως, να τους σκεφτείτε για πρώτη φορά πριν γεννήσετε και μετά να ξαναδείτε κάποιο κατάλογο που τυχόν θα έχετε γράψει, αφού έχετε γεννήσει το παιδί σας. Όσο περνάνε τα χρόνια, τόσο περισσότερο νόημα θα αποκτά η απόφασή σας να κάνετε ένα παιδί, καθώς μαθαίνετε μαζί με το παιδί σας και αναπτύσσετε μαζί με αυτό και το οδηγείτε να γίνει ένα ενήλικο άτομο.

Είναι αλήθεια ότι πολλές φορές ακούμε τους γονείς να διαμαρτύρονται για τα προβλήματα, που μπορεί να έχει η ανατροφή ενός παιδιού. Παρ' όλ' αυτά, είναι σχεδόν αδύνατο να εκφραστεί η ευχαρίστηση και το αίσθημα πληρότητας, που μπορεί να φέρει η απόκτηση παιδιού. Είναι ένα συναίσθημα που μπορεί πολύ δύσκολα να τοποθετηθεί σε λέξεις και να μοιραστεί με άλλους. Είναι ένα προσωπικό συναίσθημα. Γι' αυτό είναι σύνηθες να ακούμε παράπονα για τη μητρότητα παρά εκφράσεις ικανοποίησης. Στις ημέρες και τις εβδομάδες, που θα ακολουθήσουν, προσπαθήστε να ρωτήσετε άλλους γονείς ποια είναι εκείνα τα στοιχεία της σχέσης με τα παιδιά τους, που τους δίνουν αισθήματα ικανοποίησης και ευχαρίστησης, και να προσπαθήσουν να περιγράψουν αυτά τα συναισθήματα. Η εμπειρία θα είναι ο δάσκαλός σας. Εάν αναλογιστείτε τους λόγους, που είχατε να γίνετε μητέρα, μπορεί να νιώσετε πιο σίγουρη και μια πιο ανανεωμένη ασφάλεια όσον αφορά την απόφασή σας. Η μητρότητα είναι σαν το ακατέργαστο διαμάντι, που όταν βγαίνει από τη γη δε λάμπει, παρ' όλο που είναι πολύτιμο, με την απαραίτητη όμως επεξεργασία μπορεί, εκτός από την πολυτιμότητά του, να αποκτήσει και πολύ ωραία λάμψη.