

Poczucie winy...

W zeszłym tygodniu przeżywałam pewien dylemat...



Miałam umówiony termin na coroczne badania kontrolne, ale Emmusia nie czuła się najlepiej. Kilka dni wcześniej zaczął się znowu jej kryzys zdrowotny (napady padaczki) połączony z infekcją i choć była zaopatrzona lekami, to nadal źle się czuła. Umawiając się na wizytę do specjalisty ustaliliśmy, że Mąż zajmie się Córką na czas mojej wizyty w przychodni. Nie byłam oczywiście w stanie przewidzieć, że Emmusia będzie miała kryzys. I nie wiedziałam co zrobić: iść czy jednak nie iść i przełożyć wizytę na nie wiadomo kiedy...

I wiecie co zrobiłam? Poszłam. Emmusia została pod opieką Taty, a ja w drodze do przychodni myślałam o swoich rozterkach i poczuciu winy... Z jednej strony wiedziałam, że Tata wspaniale zajmie się Córeczką, a ja mogę załatwić ważną sprawę. Jednak przez głowę przechodziły mi różne myśli. Że źle robię, bo skoro jestem matką to nie powinnam odstępować swojego dziecka na krok. Z drugiej strony, moja nieobecność była krótka ("zaleta" pandemii nie ma kolejek w przychodni), badania zrobione, a Emmusia była pod czujnym okiem Taty. Ale zaintrygowało mnie i nieco zaniepokoiło, to co sobie w międzyczasie myślałam... Bo przecież nic złego nie chciałam zrobić, zadbać jedynie o siebie zapewniając dziecku najlepszą możliwą opiekę, a jednak miałam wyrzuty sumienia... I zaczęłam się nad tym zastanawiać, skąd wzięło się to poczucie winy.

Poczucie winy

Zdałam sobie sprawę, że wynika ono z wewnętrznego przekonania, że mama najlepiej zaopiekuje się swoim chorym dzieckiem i to ona powinna sprawować nad nim opiekę. Jest to niesprawiedliwe, bo przecież ojcowie też potrafią zająć się własnym dzieckiem. Po przemyśleniu sytuacji, przekonałam siebie, że ja mam prawo zadbać o siebie i swoje zdrowie nie mając z tego powodu wyrzutów sumienia.

Inną **przyczyną poczucia winy jest ocenianie innych mam**. Jeśli oceniasz inną mamę za robienie lub nie robienie czegoś, to potem czujesz się jak więzień. No bo jak możesz to teraz robić, skoro do tej pory krytykowałaś inne kobiety za to samo?

Kiedy myślisz sobie albo komentujesz:

"Jaki ona ma bałagan w domu!"

"Zamiast karmić piersią to wygodnie sobie karmi butelką"

"Tak, oddała dziecko do żłobka i poszła do pracy zamiast zajmować się dzieckiem w domu"

"Zamiast wrócić do pracy, to siedzi sobie w domu z dzieckiem"

Potem przeżywasz ogromny stres, bo sama boisz się oceniania przez pryzmat porządku w domu, tego jakim sposobem karmisz dziecko albo czy pracujesz zawodowo poza domem czy nie. Takie krytyczne podejście do innych może wynikać z indywidualnych doświadczeń życiowych. Dla przykładu, kobieta, której mama pracowała zawodowo i nie miała dla niej dużo czasu, może być przekonana, że pracująca matka to coś złego, bo nie dba wystarczająco o dziecko (przemawia przez nią poczucie zaniedbania z dzieciństwa). Z kolei kobieta, której matka nie pracowała zawodowo może mieć wrażenie, że “siedzenie w domu z dziećmi” to wynik lenistwa i braku ambicji. Kobieta, która w dzieciństwie często słyszała swoją matkę krytykującą inne kobiety (za niewystarczający porządek, niesmaczną kuchnię, złe wychowywanie dzieci, kiepski styl ubierania się itp itd) w swoim dorosłym życiu najprawdopodobniej będzie czuła się podświadomie w ten właśnie sposób oceniana przez innych. A to z kolei zrodzi poczucie winy.

Jak sobie z tym poczuciem winy poradzić?

Po pierwsze musisz uzmysłowić sobie, że ty nie jesteś swoją mamą. Zatem jeśli np. Twoja mama pracowała zawodowo i nie miała dla Ciebie czasu, to nie znaczy, że pracujące mamy są złe. Pozbądź się tych nieprawdziwych przekonań i ustal nowe. I to nie chodzi o mówienie sobie, że jestem dobrą mamą mimo że robię tak czy inaczej. Chodzi mi raczej o ustalenie zasad swojego macierzyństwa i swoich standardów. Twoje dzieci nie potrzebują “idealnej mamy”, ale zdrowej mamy, która potrafi o siebie zadbać, żeby móc zadbać o dzieci. Jeśli chcesz, możesz i potrzebujesz iść do pracy, to zrób to bez poczucia winy. Pamiętaj, że robisz co możesz i jesteś najlepszą wersją samej siebie w danej chwili.

Po drugie, ***poproś samą siebie o wybaczenie i obiecaj sobie, że nie będziesz krytykować innych za robienie czegoś*** – wtedy możesz robić co chcesz, bo nie musisz trzymać się tych narzuconych sobie wymyślonych standardów.

Ale to, o czym piszę nie dotyczy tylko matczynego poczucia winy, ale także winy odczuwanej przez dorosłe dzieci, którzy stają się terapeutami swoich rodziców. Z jednej strony mają poczucie winy, że nie mogą być z nimi cały czas, żeby ich wspierać, a z drugiej strony czują się urażeni, że nie mogą żyć własnym życiem i zawsze muszą dyspozycyjni. Potem, gdy rodzic straci pracę / zachoruje / zniedołężnieje myślą, że to ich wina. Ale to nie w porządku, żeby dorosłe dzieci musiały się zmagać z ciężarem emocjonalnych demonów i wewnętrznych problemów swoich rodziców.

Podsumowując, po moich długich przemyśleniach doszłam do wniosku, że poczucie winy to taki twór trochę wymyślony przez nas samych ☐

A Wy jak uważacie?

Pozdrawiam serdecznie,

Mariola ☐

P.S. Więcej wpisów z serii “Życie z letalną chorobą dziecka” znajdziecie [tutaj](#) .

- **Uważasz, że ten artykuł jest ważny? To podaj go dalej!**
- **Będzie mi bardzo miło, jeśli podzielisz się swoją opinią w formie komentarza ☐**
- **Obserwuj mnie na Facebooku [LamaridaBlog](#)**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamaridapl](#)**
- **Dziękuję i pozdrawiam! ☐**