

## Εργαζόμενη μητέρα...

### συνέντευξη στον Νικόλα Γεωργιακώδη.

Οι εποχές που η γυναίκα καθόταν σπίτι, μαγείρευε, καθάριζε και πρόσεχε τα παιδιά έχουν παρέλθει προ πολλού. Η σημερινή μητέρα έχει έναν διπλό και αρκετά δύσκολο ρόλο να υποστηρίξει, αυτόν την εργαζόμενης επιτυχημένης γυναίκας και εκείνον της... μητέρας. Πώς όμως μπορεί να ανταποκριθεί σωστά στις απαιτήσεις της δουλειάς και της οικογένειάς της;

#### Ποια λάθη θα πρέπει να αποφύγει και πώς θα καταφέρει να συνδυάσει επιτυχώς τους δύο αυτούς ρόλους στη ζωή της;

«Οικογένεια ή καριέρα;» Το δίλημμα αυτό είναι εξ' αρχής λάθος τονίζει ο κ. Δημήτρης Κούκης, Παιδοψυχολόγος, επισημαίνοντας πως και οι δύο αυτοί ρόλοι μπορούν να συνδυαστούν αρμονικά από την σύγχρονη εργαζόμενη μητέρα, αρκεί να μην διακατέχεται από ενοχές. «Οι ενοχές σαν συναίσθημα δεν χωρούν στη ζωή μας γενικότερα και πόσο μάλλον στον χώρο της οικογένειας και της συζυγικής σχέσης. Άρα λοιπόν, αφού οι οικονομικές συνθήκες της σύγχρονης κοινωνίας απαιτούν και τους δύο γονείς να εργάζονται, είναι ψευτοδίλημμα για μια μητέρα να αναρωτιέται αν θα πρέπει να στραφεί στην οικογένεια ή στην καριέρα της», λέει ο κ. Κούκης. «Ειδικά τα τελευταία χρόνια με την οικονομική κρίση, πολύ συχνά συναντάμε στην καθημερινότητά μας, αλλά και ως ειδικοί ψυχικής υγείας πολλές οικογένειες οι οποίες στηρίζονται μόνο από τον μισθό της μητέρας. »Κατά συνέπεια είναι λάθος η αφετηρία του ερωτήματος 'οικογένεια ή καριέρα'. Η σύγχρονη κοινωνία απαιτεί και τους δύο να βολεύουν οπότε είναι μια αναγκαία συνθήκη της εποχής μας. Τέτοια τα διλήμματα είναι ψευτοδιλήμματα και μας οδηγούν μονάχα σε αρνητικές σκέψεις και ενοχές», προσθέτει. Ένα ακόμα λάθος που κάνουν οι σύγχρονες εργαζόμενες γυναίκες, είναι να νοιώθουν αμήχανα είτε για τον μητρικό είτε για τον εργασιακό τους ρόλο, σύμφωνα με τον κ. Κούκη. «Οι δύο αυτοί ρόλοι δεν γίνονται με καμάρι. Με λίγα λόγια, αντί μια μητέρα να καμαρώσει που είναι καλή μητέρα και εργαζόμενη, θεωρεί την επιτυχία της στην εργασία σαν ισοδύναμο της κακής μητέρας που έχει αποτύχει στην οικογένεια. Αντιστρόφως, αν έχει δώσει βαρύτητα στο σπίτι της, στα παιδιά της στην οικογένειά της, θεωρεί ότι στην προσωπική της εξέλιξη αυτό αποτελεί μείον. Συμπερασματικά λοιπόν, οι ενοχές και η έλλειψη υπερηφάνειας είναι δύο από τα κυριότερα λάθη που κάνουν σήμερα οι εργαζόμενες μητέρες», τονίζει ο ίδιος.

#### Σχέση «ποιότητας» όχι «ποσότητας»

Αρκετές μητέρες σήμερα διακατέχονται από τύψεις γιατί «δεν βλέπουν πολλές ώρες το παιδί» ή «γιατί δεν έχουν το χρόνο να είναι συνέχεια μαζί του». Σύμφωνα με τον κ. Κούκη, αυτό δεν θα πρέπει να προκαλεί τύψεις στην μητέρα, γιατί η ποσότητα του χρόνου δεν έχει σημασία, όσο η ποιότητα. Δεν έχει τόση σημασία πόσες ώρες βρίσκεται στο σπίτι η μητέρα, αλλά το κατά πόσο δίνει βαρύτητα στην ανάπτυξη ποιοτικών σχέσεων με το παιδί ή τα παιδιά της. Ακόμα και μία ώρα κουβέντας πριν κοιμηθούν το βράδυ ή η παρουσία της σε

συγκεντρώσεις γονέων ή γιορτές ή άλλες παιδικές δραστηριότητες έχει ιδιαίτερη σημασία για τα παιδιά. «Είναι αρκετές αναγκαίες συνθήκες που τα παιδιά νοιώθουν την μητέρα τους κοντά. Σίγουρα υπάρχει μια δυσκολία στα πρώτα χρόνια του παιδιού, που μοιραία υπάρχει μεγαλύτερη προσκόλληση των παιδιών με την μητέρα. Εκεί πραγματικά η δυσκολία είναι μεγαλύτερη, αλλά και αυτό δεν είναι άλλοθι να περιγράψουμε με τραγικές ψυχολογικές έννοιες ή να ενοχοποιήσουμε την μητέρα ότι ήταν απύουσα», επισημαίνει σχετικά ο κ. Κούκης, προσθέτοντας ότι οι οικονομικές δυσκολίες, η ρουτίνα και η καθημερινή κούραση μπορεί να οδηγήσουν σε πίεση και νεύρα, τα οποία όμως δεν θα πρέπει να εκφράζονται με άσχημο τρόπο στα παιδιά. «Οι γονείς και ειδικά οι γυναίκες, θα πρέπει να το κρατήσουν λίγο μέσα τους. Δεν εννοούμε να καταπιεστούν, αλλά μια μητέρα που γυρνάει κουρασμένη εκνευρισμένη και ξεσπάει εύκολα, δεν φταίει μόνο η κούραση αλλά και η δική της παρουσία και στη δουλειά της και στο σπίτι της. Μια πιο καλή οριοθέτηση του προγράμματος μια καλύτερη οργάνωση, βοηθά σε καθημερινή βάση έναν επιμερισμό των ευθυνών και των χρόνων», τονίζει ο ίδιος.

### Πρώτα σύζυγοι μετά γονείς

Ένας άλλος τομέας της ζωής της, στον οποίο θα πρέπει να δώσει ιδιαίτερη σημασία η εργαζόμενη μητέρα είναι η σχέση της με τον πατέρα – σύζυγό της. Όπως αναφέρει ο κ. Κούκης, η μητέρα που εργάζεται υπερβολικά, και νοιώθει ότι δεν είναι επαρκής στα παιδιά της δίνει όλη την βαρύτητα, το πρωί στη δουλειά και το απόγευμα ή το βράδυ στα παιδιά της. Αποτέλεσμα; Μοιραία υποσκάπτεται η σχέση των συζύγων. «Δεν θα πρέπει μονάχα να φροντίζουμε τα παιδιά μας όταν εργαζόμαστε, θα πρέπει να φροντίζουμε και τη σχέση μας. Αυτό ισχύει και για τους δύο γονείς. Πρώτα είμαστε σύζυγοι και μετά γινόμαστε γονείς. Συνεπώς σίγουρα μια μητέρα θα πρέπει να αφιερώνει χρόνο στα παιδιά τους, όμως το ίδιο θα πρέπει να κάνει και στον άντρα της. Αυτό μάλιστα, αποτελεί για τη σύζυγο και για τον σύζυγο πηγή δύναμης για να συνεχιστεί αυτή η δύσκολη καθημερινότητα», λέει ο ίδιος, τονίζοντας επίσης ότι η μητέρα θα πρέπει να έχει τον δικό της προσωπικό χρόνο. Για παράδειγμα, δεν θα πρέπει να θεωρείται ως πολυτέλεια, ούτε να «βαπτίζεται» ενοχικά ένα χόμπι, ένα γυμναστήριο, μια έξοδος με την παρέα. Δεν θα πρέπει να εμποδίζεται η προσωπική ανάπτυξη της μητέρας, γιατί αυτό θα έχει αντίκτυπο και στην ίδια, και στην οικογένεια της γενικότερα. «Δεν θα πρέπει να σταθούμε σε ένα ποσοτικό διαχωρισμό της ημέρας, αλλά σε μια θετική διάθεση γεμάτη καμάρι και περηφάνια ότι είμαι και εργαζόμενη είμαι και μητέρα είμαι και σύζυγος, είμαι και στη σχέση μου συντροφική/ερωτική είμαι και με τον εαυτό μου θετικά διακείμενη», λέει χαρακτηριστικά.

### Ο ρόλος του πατέρα

Η στήριξη του πατέρα είναι καταλυτικής σημασίας για μια υγιή οικογένεια, ιδιαίτερα όταν η μητέρα αναγκάζεται να λείπει πολλές ώρες από το σπίτι. «Πολύ σημαντικό ρόλο διαδραματίζει το πώς ο σύζυγος βλέπει την μητέρα ή την σύζυγό του εντός της οικογένειας ή εντός του εργασιακού χώρου. Δηλαδή, τη μηνύματα που περνάει και ο ίδιος στη γυναίκα του ή στα παιδιά του όσον αφορά την μητέρα. Είναι ένας σημαντικός δίαυλος επικοινωνίας και προβολής μηνυμάτων», αναφέρει σχετικά ο κ. Κούκης και προσθέτει: «Αν ο πατέρας μιλά θετικά για την εργασία της μητέρας και την απουσία της από το σπίτι, και ο ίδιος αναλαμβάνει κάποιους ρόλους παραδοσιακά γυναικείου, όπως να πάει τα παιδιά στο

φροντιστήριο ή να κάνει κάποιες δουλειές του σπιτιού και να μην τα μεταβολίζει έτσι ώστε να είναι αρνητικά, τότε και ο ίδιος με τα παιδιά και η μητέρα κατά συνέπεια είναι ευχαριστημένοι με την πραγματικότητα». Το ίδιο, φυσικά ισχύει και για τις γιαγιάδες με τους παππούδες οι οποίες πολλές φορές κρατούνται να κρατήσουν εκείνοι τα παιδιά όσο οι γονείς εργάζονται.

### «Που πάει η μαμά;»

Όσον αφορά στο τι μπορεί να πει ο πατέρας ή και η ίδια η μητέρα στα παιδιά, απαντώντας σε σχετική ερώτησή τους, μερικά παραδείγματα είναι τα παρακάτω: «Η μαμά είναι στη δουλειά της, οι απαιτήσεις της οικογένειας απαιτούν ότι η μαμά πρέπει να είναι στη δουλειά για να φέρει κάποια χρήματα. Αυτό που κάνει η μαμά δεν είμαι μόνο μια πηγή εσόδων, είναι και η χαρά της, χαίρεται εκεί που πάει, περνάει καλά». «Η μαμά εκεί που είναι δεν κουράζεται, δεν περνάει άσχημα, δεν μας εγκαταλείπει. Δεν κάνει κάτι κακό. Εργάζεται, χαίρεται, μας αγαπάει και θα επιστρέψει σε λίγες ώρες στο σπίτι».

Συμπερασματικά, αν οι γονείς ονομάσουν την απουσία της μητέρας λόγω δουλειάς με παράπονο και με αρνητικούς όρους, τα παιδιά θα το παραλάβουν και θα το μεταβολίσουν σαν κάτι κακό. Αν οι γονείς το ονοματίσουν θετικά και τα παιδιά δεν θα παραπονεθούν.

δημοσιεύτηκε στον ιστότοπο: <http://www.in2life.gr/everyday/modernlife/article/300143/ergazomenh-mhtera-o-rolos-ths-sthn-oikogeneia.html?singlepage=1>