

Ne mogu više, čuješ li me?



Mama ti ne može sada pomoći, mama se nema snage igrati, mama se ne sjeća, mama ne može, mama ne želi, mama ne može tako brzo ustati, mamu danas bole leđa, mama mora malo prileći, mama mora spavati, mama je umorna.

Roman *Bijes* norveške spisateljice **Monice Isakstuen** (Sandorf, 2022.) bavi se jednom od tabu tema roditeljstva: nekontroliranim naletima bijesa, osjećajem bespomoćnosti i gubitka identiteta te nemogućnošću nošenja s roditeljskom ulogom. Ovaj odličan, ali tjeskoban roman sastavljen je od kratkih fragmenata koji kao da



odražavaju nastojanja protagonistkinje da uhvati dah, da stane i odmori. Ali za samohrane majke troje male djece, koje se uz to nose s posljedicama raspada braka, odmor je nedostižni san.

Iako se mnogi roditelji (a posebno majke, budući da su žene još uvijek te koje obavljaju većinu mentalnog rada u obitelji) mogu poistovjetiti s Isakstueninom protagonistkinjom, iscrpljenost brigom za djecu u našem društvu još uvijek je nešto o čemu se bojimo progovoriti. Za mnoge majke i očeve, u okolnostima pandemije i *lockdowna* ovi uvjetno rečeno negativni (a zapravo sasvim normalni) osjećaji vezani uz roditeljstvo postali su izraženiji uslijed manjka društvene i institucionalne podrške (zatvaranje vrtića i škola, online nastava, izolacija od starijih članova obitelji, financijska nesigurnost, itd.).

Kako **piše Lucy McBride** za *The Atlantic*, "u vrijeme pandemije, usprkos pojačanoj razini anksioznosti, morale smo koordinirati roditeljstvo, skrb i posao bez tradicionalnih struktura podrške," a u Hrvatskoj tome svakako treba dodati stres zbog potresa. Stoga ne čudi da je **istraživanje u Australiji** potvrdilo da su tijekom pandemije roditelji školske djece (5-11 godina) prijavljivali povećanu razinu mentalne uznemirenosti. S druge strane, jedno hrvatsko **istraživanje** roditeljstva u vrijeme pandemije (Višnjić-Jevtić i Visković, 2021.), iako navodi da je u pandemijskim okolnostima došlo do propitivanja obiteljskih odnosa i socijalnog okruženja kao podupirućeg čimbenika roditeljstvu, uopće nije prepoznalo negativne posljedice *lockdowna* na roditelje, već je povećano opterećenje roditelja promatralo isključivo kroz prizmu zadovoljstva zbog više vremena provedenog s djetetom/djecom. Ipak, **istraživanje** *Kako smo? Život u Hrvatskoj u doba korone* upozorilo je da je "uključenost majki u obrazovanje djece tijekom pandemije mogao biti jedan od mehanizama koji su doprinijeli pogoršanju mentalnog zdravlja i roditeljskog funkcioniranja."

U svom **diplomskom radu** na Filozofskom fakultetu u Zagrebu, **Lucija**



Novosel bavila se povećanim rizikom od roditeljskog sagorijevanja majki u vrijeme pandemije i potresa. “Roditeljstvo je kompleksno iskustvo – za mnoge je roditelje ono ispunjavajuće i izvor užitka, no za neke istovremeno može biti i stresno i iscrpljujuće,” navodi autorica. “Biti roditelj znači baviti se svakodnevnim izazovima (poput domaćih zadaća i spremanja ručka), akutnim stresorima (poput svađa među djecom ili ozljeda), ali često i kroničnim stresorima (poput poteškoća u učenju ili zahtjevima adolescencije).”

Kasnije se opet smiju i trče mi oko nogu i igraju se i viču, tri tijela koja hoće nešto i moraju nešto i žele nešto i trebaju nešto i pjevaju nešto i fali im nešto i pričaju nešto i plaču zbog nečega i baš im se jako nešto i hihoću zbog nečega, a ja stojim usred kuhinje s ogromnom kutlačom u jednoj ruci i zdjelom s vrelom vodom u drugoj i tiho! obrecnem se, zar ne vidite da pripremam hranu, zar ne vidite da KUHAM? ali oni ne vide i ne čuju i ne staju (Monica Isakstuen, Bijes)

S obzirom da se roditelji u svojoj ulozi često susreću sa zahtjevnim zadacima i izazovima, a raspolažu ograničenim financijskim, emocionalnim, fizičkim i socijalnim resursima, ne bi nas trebalo čuditi da u nekim situacijama može doći do roditeljskog sagorijevanja. Iako se pojam sagorijevanja prvenstveno povezuje sa sferom rada, odnosno stresnim zanimanjima, danas se sve više govori o sagorijevanju i u drugim područjima života. Poseban problem s roditeljskim sagorijevanjem je što, za razliku od sagorijevanja na poslu, roditelji ne mogu dati otkaz ili uzeti bolovanje od svoje djece, stoga je i proces oporavka izazovniji.

Visoka razina stresa u području roditeljstva može dovesti do sagorijevanja, što može imati ozbiljne posljedice i na roditelje i na

djecu. Roditeljsko sagorijevanje možemo definirati kao emocionalnu i fizičku preplavljenost roditeljskom ulogom ili kao “stanje intenzivne iscrpljenosti ... u kojem roditelj postaje emocionalno distanciran od djeteta te počinje sumnjati u svoje roditeljske sposobnosti” (**Roskam, Raes & Mikolajczak**, 2017). Za razliku od prolaznog umora ili resigniranosti, sagorijevanje podrazumijeva kroničnu izloženost nagomilanom stresu. Simptomi, kako **navodi** Hrvatski zavod za javno zdravstvo, uključuju osjećaje bespomoćnosti i beznađa, depresiju, sumnju u sebe, glavobolju, nedostatak motivacije, poremećaj spavanja, osjećaj odvojenosti od drugih, iritabilnost, bezvoljnost, itd.

Roditeljsko sagorijevanje također može dovesti do konflikta između partnera ili, u najekstremnijim situacijama, do **agresivnog ponašanja** prema djetetu. Primjerice, **istraživanje** koje su provele belgijske znanstvenice otkrilo je da majkama koje proživljavaju sagorijevanje samo prisustvo djeteta može biti nepodnošljivo i pobuđuje u njima impulzivne reakcije, pa i nasilne misli, zbog čega su kasnije u šoku jer nisu bile upoznate s tom “mračnijom” stranom svoje osobnosti.

Presjeklo me kad mi je prvi put glas postao tako oštar. Tko tako priča? Odakle taj glas? E sad je dosta. Da si odmah prestala. Ne mogu više, čuješ me? Čuješ me?! (Monica Isakstuen, Bijes)

Važno je spomenuti i da pojavnost roditeljskog sagorijevanja varira od zemlje do zemlje. **Istraživanje** iz 2021. koje je obuhvatilo 42 zemlje i ukupno 17.409 roditelja pokazalo je da je roditeljsko sagorijevanje znatno češće u zapadnim društvima u kojima se posebno vrednuju kompetitivnost i individualizam. “Individualizam ima veću ulogu u roditeljskom sagorijevanju nego ekonomska nejednakost ili bilo koja druga obiteljska ili individualna karakteristika, uključujući dob, broj



djece ili količinu vremena provedena s djecom,” pišu autori/ce istraživanja, dodajući kako nam to govori da kulturne vrijednosti u zapadnim zemljama kod roditelja izazivaju povećanu razinu stresa.

Dodatni faktori rizika su roditeljski perfekcionizam (uključujući **intenzivno majčinstvo**), nedostatak emocionalne ili praktične podrške od strane partnera/ice, obitelji ili društva općenito, nesiguran položaj na tržištu rada, samohrano roditeljstvo, itd. Kako objašnjava **Annette K. Griffith**, perfekcionizam može biti internaliziran ili društveno propisan: s jedne strane, roditelji imaju visoka očekivanja od sebe i jasnu viziju toga kako bi se uspješni roditelji trebali ponašati, a s druge strane osjećaju da su pod nekom vrstom prismotre te brinu oko toga hoće li ispuniti društvena očekivanja kao roditelji.

S obzirom da još nema istraživanja koja bi dala uvid u učestalost roditeljskog sagorijevanja u Hrvatskoj, obratile smo se **Martini Barać** iz **Centra za psihološku podršku i razvoj “Pričaj mi,”** koji je na svojoj web stranici pisao o ovom fenomenu.

“Roditeljsko sagorijevanje je iznimno učestalo. Nalazimo se u razdoblju u kojem se suočavamo s različitim teškoćama na globalnoj razini, pri čemu roditelji svoje kapacitete ulažu u brojne sfere, poput očuvanja posla i financijske stabilnosti obitelji,” objašnjava Barać. “Roditeljska uloga je iscrpljujuća i zahtijeva mnogo kapaciteta te izvršavanje brojnih obveza tijekom dana. Uz to, roditelji su izloženi učestalim pritiscima u medijima i na društvenim mrežama vezanim uz to kako bi „savršeno“ roditeljstvo trebalo izgledati. Kada toj slici „savršenog“ roditelja ne uspiju udovoljiti, doživljavaju osjećaj neuspjeha i nezadovoljstva.” Roditelji koji se obraćaju Centru za pomoć, navodi Barać, kao najveći izazov spominju upravo preopterećenost obvezama koje se odnose na roditeljsku i poslovnu ulogu, kao i teškoće u usklađivanju istih, a u svemu tome briga za sebe i odmor je nešto što nerijetko ostane zanemareno.




“Vrijedi li u roditeljstvu isto pravilo kao u avionu? Prvo sebi stavite masku s kisikom da možete disati pa onda djeci,” pita se **Aleksandar Jovanović**, iscrpljeni tata troje djece na [svom blogu](#). Aleksandar priznaje da njemu i partnerici nedostaje vremena za njih dvoje, da se ni ne sjeća kad su zadnji put sami proveli noć, da nemaju kome ostaviti djecu “da se malo dobijemo nazad,” te da im je, posljedično, “brak i svakodnevni život toliko nategnut do rubnih granica da polako ali sigurno počinjemo pucati.”

Ne! Nije dopušteno misliti na takve stvari. Naravno da nisam požalila nijedno od njih. Da mogu odabrati da netko nestane, bila bih to ja. (Monica Isakstuen, Bijes)

Ono što ohrabruje u cijeloj priči je da ipak primjećujemo neke pomake u našem društvu, osobito u vidu otvorenijih svjedočanstava roditelja (kroz članke, blogove, knjige) i porasta dostupnosti stručnih sadržaja koji puno znače svakome tko se prvi put nađe na nepoznatom terenu, govori nam **Ivana Habuš Kraljević** iz [Centra za roditelje Klubko](#). Klubko organizira različite aktivnosti namijenjene roditeljima, uključujući program podrške, koji je “bio direktan odgovor na naša osobna iskustva ranog majčinstva (ali i iskustva naših partnera), nedostatak iskrenih svjedočenja i razmjene o svemu s čime se partneri susreću kada postanu roditelji, kao i nedostatak stručnog javnog sadržaja o svim tim temama.”

Na prvim grupama za druženje roditelja i beba, otkriva Habuš Kraljević, počele su se otvarati teme kao što su “umor, iscrpljenost i nedostatak mogućnosti da se pobrinemo za svoje potrebe, kako se to odražava na naše životno zadovoljstvo, samopoštovanje, partnerski odnos i sve druge sfere našeg intimnog i društvenog života. Pružale smo podršku i psihoedukaciju, a važan aspekt te podrške činili su sami roditelji, koji su

se osjećali bolje uviđajući da sve ono o čemu šute nije vrijedno srama, straha niti krivnje koju osjećaju dok se uspoređuju s očekivanom slikom sebe kao roditelja.” 

Nažalost, postoje i brojni primjeri roditelja koji “upotrebljavaju riječi osude, poruge i ostale oblike neodobravajućeg ponašanja prema mišljenjima, odlukama ili osjećajima drugih roditelja s kojima se ne slažu. Takvi primjeri su česti u međugeneracijskoj podršci, u takozvanim “mamećim grupama” na Facebooku, u kontaktu s usputnim prolaznicima koji uvijek znaju što (ne) treba djetetu, a nikada majci, ponekad i među prijateljima i poznanicima. Mnoge mame na pričaonicama razočarano spominju da su najviše prijekora i kritike doživjele od drugih mama. To je tužan primjer nesolidarnosti i nedostatka potpore i empatije,” kaže Habuš Kraljević.

Što nam je činiti kako bismo ublažile ili prevenirale ovaj problem – na individualnoj, ali i institucionalnoj/sustavnoj razini? Stručnjakinje za roditeljsko sagorijevanje **Mikolajczak** i **Roskam** (2019.) navode da je ovo područje tek u povojima te da su potrebna nova istraživanja (pogotovo zato što sagorijevanje, smatraju, može biti jedan od faktora u zanemarivanju ili zlostavljanju djeteta), ali i javne kampanje radi osvještavanja roditelja, ali i onih koji bi trebali pružiti podršku (zdravstvo, socijalna skrb, psiholozi, itd).

Martina Barać iz Centra “Pričaj mi” slaže se da je vrlo važno širiti svijest o tome kako roditeljsko sagorijevanje izgleda i potražiti podršku od bliskih ljudi ili stručnih osoba. “Traženje podrške u izazovima roditeljstva je jedan od načina na koji se može ublažiti ili spriječiti sagorijevanje. Važno je prepoznati tko nam iz okoline može pružiti praktičnu (npr. u obavljanju nekih obaveza) ili emocionalnu podršku, odnosno saslušati nas kada doživljavamo neugodne emocije,” ističe Barać. Osim toga, treba odbaciti pritisak da morate biti savršen roditelj i u svoj dnevni raspored uvrstiti vrijeme za sebe, npr. čitanje, druženje s prijateljima ili

vožnja bicikla (ili se, u nedostatku boljih opcija, **zaključati u WC** na 5 minuta). Na sustavnoj razini, smatra Barać, važno je osigurati mjesto podrške i psihoedukacije gdje će roditelji dobiti provjerene informacije o dječjem razvoju, načinima suočavanja s izazovima koji prate određene razvojne dobi djeteta, te načinima suočavanja s vlastitim emocijama i emocijama djeteta.



Tekst je nastao uz financijsku potporu Agencije za elektroničke medije temeljem Programa ugovaranja novinarskih radova u elektroničkim publikacijama. Dozvoljeno je prenošenje teksta uz navođenje izvora i autorice.

Pročitajte i ostale tekstove temata:

- **Suvremeno majčinstvo – između nadzora i prisnosti**
- **Suvremeno majčinstvo – zamke (ne)sebičnosti**
- **Bez braka (ni)je tlaka: Zakonski okvir izvanbračnih zajednica u Hrvatskoj**
- **Bez braka (ni)je tlaka: Zašto sve češće biramo izvanbračni suživot**

majčinstvo

mentalno zdravlje

psihologija

roditeljstvo

Tihana Bertek

