

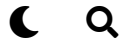


NASLOVNICA

MODA ▾

LJEPOTA ▾

LIFESTYLE ▾



ZDRAVLJE ▾

KARIJERA ▾

ODNOSI ▾

BLOG ▾



SAVJETI STRUČNJAKA

Što je majčinska krivnja i kako je smanjiti?

Unatoč posvećenosti, vremenu, ulaganju u djecu i obitelj, majke često osjećaju krivnju.



Od Petra Begović

Objavljeno 10.10.2022.



Za svaku ženu koja se ostvarila kao majka to je najljepša životna uloga. Sve što je bilo važno do dolaska djeteta postaje sporedno, a sve se okreće prema malom biću koji mijenja pojedinaca, kojem ste kao

roditelji potpuno posvećeni. Koliko je predivno, toliko je izazovno i svaka se žena u novom razdoblju života snalazi na svoj način. Ponekad osjeća krivnju, često preispituje svoje odluke i postupke, a svakodnevno otkriva nove čari svih svojih uloga, one kao supruge, majke, zaposlenice.

Upravo je o svim svojim ulogama razmišljala i socijalna pedagoginja **Iva Zaimović** koja je tijekom perioda trudnoće otkrila što želi raditi i kako može pomoći majkama koje se osjećaju izgubljeno i usamljeno u majčinstvu.

*“Oduvijek sam imala ideju da želim nešto svoje, ali nisam znala što točno sve do perioda trudnoće. Vidjela sam koliko je puno žena izgubljeno, koliko im podrške treba jer sam i sama trebala i tražila tu podršku. Osjećala sam se **izgubljeno u ranom periodu** majčinstva kad sam još tražila svoj put, kad sam otkrivala svoju novu predivnu ulogu s kojom se trebalo uskladiti i koja se nekako trebala uklopiti u moj život, moje želje i ciljeve. To nije uvijek išlo glatko, posebice jer sam ponekad doživjela razne komentare po pitanju svojih ciljeva i stvari koje radim volonterski dok sam na porodiljnom. Malo po malo radeći na sebi, pronašla sam se uz veliku potporu supruga i moje divne djevojčice jer kako je ona rasla*

Popularno

- 1 Breskvica, Breskve ili možda Breskvetine!?
- 2 Zima je najbolje najbolje godišnje doba za seks
- 3 Kiehl's zna što ženi treba!
- 4 Knjiga je najljepši poklon
- 5 Philips OneBlade – Tvoj stil. Tvoja pravila.

*tako sam i ja dobivala puno više snage za tražiti se i pokazati njoj tko sam sve ja. Što se tiče moje **usamljenosti**, ona je bila prisutna u vremenu kad je suprug bio na poslu, a ja iscrpljena, gladna i umorna sama s bebom. Tad mi je bilo baš teško i trebala mi je odrasla osoba, žena za razgovor i podršku. Ja želim drugima biti ta žena.”*

Unatoč posvećenosti, vremenu, ulaganju u djecu i obitelj, majke često osjećaju krivnju. Ona se uvelike razlikuje od one svakodnevne krivnje kojoj svi pribjegavamo s vremena na vrijeme.

Iva Zaimović

Konstruktivna i destruktivna

krivnja

Konstruktivna krivnja je naš moralni stabilizator, kompas koji nam govori ako smo nešto napravili „krivo“, odnosno nešto što se kosi s našim uvjerenjima ili očekivanjima koja imamo od sebe, ali i koja drugi imaju od nas. Kad osjetimo krivnju zbog onoga što smo učinili, učimo na svojim greškama, ne osjećamo se dobro čineći, odnosno ne čineći ono što ne želimo. Ta nas **krivnja usmjerava kako se želimo ponašati** u budućnosti.

Majke češće upadnu u destruktivnu krivnju, ali i vjeruju da je ova konstruktivna isto loša. To je zato što naše društvo pati od „grižnje savjesti“ zbog nečega što napravi za sebe. Tako majke osjećaju krivnju jer su pogledale seriju umjesto opeglale veš, jer su pročitale knjigu ili otišle na kavu s prijateljicom umjesto da su i tad bile s djetetom. I tako polako dolazi do **destruktivne krivnje**. To je krivnja koja **ne dopušta da krenemo u akciju**, nego se grizemo ostajući u svojoj glavi. Preopterećeni smo kako izgledamo drugima, kako nas drugi vide, trudimo se pokazati onu idealnu sliku o sebi, a ne kakvi zapravo jesmo jer se bojimo tuđeg mišljenja i osude.

Majke se zamrznu jer prestanu brinuti o sebi, u svakoj drugoj rečenici je „osjećam krivnju“ jer „nisam bila dovoljno strpljiva, požurivala sam dijete, nisam bolje napravila, svađala sam se s mužem, prigovaram, brinem, idem na posao, ne idem na posao, baka i djed čuvaju dijete...“ I tu kreće duboki rad na slici o sebi, odnosno najviše na samopoštovanju te očekivanjima.

Mama nije samo mama

Iva Zaimović pokrenula je i svoju mrežnu stranicu zaimovic.com.hr na kojem se nalazi Kutak za mentalno zdravlje. Ovaj je kutak vrlo važan za samu autoricu, ali i za sve osobe koji ga posjećuju i traže sadržaj o mentalnom zdravlju.

*“Kad sam otvorila svoju web stranicu ideja mi je bila promocija mentalnog zdravlja i prevencija različitih teškoća. S vremenom sam se krenula više fokusirati na roditelje, prvenstveno majke. Kroz moj majčinski put mijenjala se i moja stranica, a uskoro je Instagram profil **@mamanijesamomama** zaživio i postao platforma za širenje poruka podrške majkama koje su mogle čitati moje iskrene priče o majčinstvu*

bez cenzure. Čvrsto vjerujem da **nema zdravlja bez mentalnog zdravlja**, a vrlo često ljudi oba aspekta zanemaruju. Traženje psihološke pomoći, savjetovanja, psihoterapije je nažalost kod nas još uvijek veliki tabu, ljudi vjeruju da „bolesni ljudi“ trebaju psihoterapeuta, a to je toliko daleko od istine. **Ljudi se boje**, boje se zaviriti u sebe i dati priliku nečemu nepoznatome jer nepoznato je uvijek strašno. Sve više mladih stručnjaka šalje poruku koliko je **normalno tražiti podršku u nekom periodu života**, da ne moramo biti potpuni kaos i u bezizlaznim situacijama da potražimo pomoć. Uvijek kažem, **možemo sve same, ali ne moramo.**“

**mamanijesamomama**

1.078 pratitelja

[Prikaži više na Instagramu](#)

Sviđa mi se: 25

mamanijesamomama

Na programu se pridruži već dvjema sudionica
opisu profila 📧 📌

Više informacija o temama i načinu rada možeš
a ako imaš neko pitanje slobodno se javi na m:

Dođi da se osnažimo zajedno,

Iva ✨

prikaži sve komentare

Komentirajte...

Uloga žrtve

Iva Zaimović piše o majčinskoj krivnji, dijeli svoje emocije i misli s kojima se mnoge majke mogu poistovjetiti. Osobito s onom misli o uspjehu koji žene često doživljaju kao nešto što ne pripada njima.

Do nedavno nisam slavila uspjehe. Vjerovala sam da se to sve podrazumijeva i da ništa što postićem nije ništa posebno, da to imaju svi. Čak sam mislila da je okej da ne odem na svoju promociju po završetku fakulteta i stjecanja diplome magistre socijalne pedagogije jer eto nisam jedina, to mogu svi. Ali, to nemaju svi i to ne mogu svi. Moji uspjesi su važni i vrijedni jednako kao i tuđi uspjesi.

*“Dijeleći takve misli, dijelim još jedan komadić sebe. Cilj mi je **ohrabriti sve žene da se zauzimaju za sebe**, da si priznaju uspjehe jednako kako si na leđa stavljaju i svoje i tuđe neuspjehe kriveći samo sebe za to. Prije sam vrlo malo pažnje pridavala takvim stvarima čime sam si dugoročno osigurala **osjećaj manje vrijednosti** i da nikad nisam dovoljna, da nikad nisam dovoljno dobra ma što radila i kako nešto napravila, s time se bore*

*mnoge žene s kojima radim. Osjećaj da ne zaslužujem nešto jer nisam dovoljno radila i patila. **Uloga žrtve** je uloga u koju mnoge majke, pored spasiteljske uloge, vrlo lako skliznu. Radeći na sebi kroz psihoterapijsku edukaciju naučila sam kako brinuti o sebi, da moja vrijednost nema veze s ostvarenim ciljevima nego da vrijedim samim time što postojim. Isto tako, slaveći uspjehe pokazujemo sebi da ono što smo napravile ne mogu i ne znaju svi, da sve mi imamo neka posebna znanja i vještine kojima doprinosimo zajednici i ispunjavamo sebe čineći to. To što nama ide nešto od ruke ne znači da ide svima i da nije vrijedno slavlja.”*

Ako ja nisam dobro – mentalno i fizički, neću imati što pružiti djetetu

Iva je osmislila i program **Mama nije samo mama** u kojem pruža podršku mamama koje su izgubljene u majčinstvu. Savjetuje ženama da zadrže svoj identitet u majčinstvu. Neki će to povezati sa sebičnošću, no priča je puno dublja.

*"Mnogi to povezuju sa sebičnošću. Puno puta sam na društvenim mrežama, ali i općenito u životu vidjela i slušala kako ženi kad rodi, **dijete postaje najvažnije, njegove potrebe postanu najvažnije, dijete je na prvom mjestu.** Ta ideja me uvijek kopkala jer nikad nisam na takav način razmišljala i pritom sam krenula vjerovati da sa mnom nešto nije u redu. Kad sam i sama postala majka bila sam rastrgana između zadovoljavanja svojih potreba i omogućavanja bebi da zadovolji svoje. Pritom mi je oboje bilo važno. **Ako ja nisam dobro – mentalno i fizički, neću imati što pružiti djetetu.** I to mi je bilo vrlo jasno i rečenica od koje sam uvijek polazila i koja me **spasila od osjećaja majčinske krivnje.** Kad majka krene gubiti sebe i cijelu sebe usmjeri u majčinsku ulogu, djeca rastu, traže samostalnost, autonomiju, potrebne smo sve manje i manje u tolikom obimu. I što se onda događa? Majka je samo bila majka, zaboravila je i kako biti partnerica povezana sa suprugom, zaboravila na svoje želje i ciljeve, svoje potrebe, svoje ostale uloge, ali zaboravila je i tko je ispod svih tih uloga. Kako bih to spriječila, od početka radim na priči da je sve u redu s majkama koje žele ostvariti svoje poslovne ciljeve uz dijete, majkama koje žele biti povezanije s partnerom nakon dolaska djeteta,*

majkama koje su SVE drugo uz to što su majke. Da ne zaborave sebe.”

Postporođajna tuga i postporođajna depresija

Jedna od nepopularnih, a opet jako važnih tema o kojima možemo čitati na stranici i društvenim mrežama Ive Zaimović je **postporođajna depresija**. Uz trudnoću i majčinstvo stižu prepreke, izazovi, ali i stanja i osjećaji poput tuge, ljutnje, izgubljenosti, bespomoćnosti....

*“Tako je, treba razlikovati **postporođajnu tugu** od koje pati veći broj majki nego od postporođajne depresije. Ako simptomi traju **dulje od dva tjedna** možemo govoriti o postporođajnoj depresiji i žena mora potražiti psihološku pomoć. Mnoge ju ne potraže jer osjećaju **sram, strah ih je osude i tuđih mišljenja i komentara**. S vremenom im je sve gore, nastoje zadržati zadovoljno lice na van, a iznutra propadaju u strahu što nije u redu s njima i zašto se tako osjećaju. Puno toga bi se razjasnilo kad bi na vrijeme potražile pomoć. Osobno se ne bavim liječenjem*

*postporođajne depresije, ali tu sam za sve mame koje osjećaju postporođajnu tugu. Zajedno procjenjujemo je li nekoj majci potrebna psihijatrijska pomoć ako se radi o depresiji ili postiže značajne napretke u individualnom savjetovanju sa mnom. Obožavam raditi s majkama jer vjerujem da si možemo biti vjetar u leđa i rame za plakanje. Program Mama nije samo mama osmislila sam na temelju vlastitih iskustava i izazova klijentica, a unutra je **sve što je meni pomagalo** da budem ispunjena žena, sigurna u svom majčinstvu.”*

Niste same, podrška je tu. Ohrabrite se i napravite nešto dobro za sebe, a kad to napravite, radite dobro i za svoju obitelj, na kraju razgovora zaključuje Iva Zaimović.

Tekst je objavljen u sklopu projekta „Mentalno zdravlje žena, trudnica i majki – pričajmo glasnije i pružajmo podršku jasnije” koji je financijski podržala Agencija za elektroničke medije kroz projekt Poticanja

novinarske izvrsnosti
za 2022. godinu.

Svjetska federacija za mentalno zdravlje (engl. World Federation for Mental Health – WFMH) u suradnji sa Svjetskom zdravstvenom organizacijom (engl. World Health Organization – WHO) od 1992. godine obilježava Svjetski dan mentalnog zdravlja (10. listopada) čime se želi potaknuti na ulaganje u sustav podrške mentalnom zdravlju i naglasiti važnost koju ima promicanje mentalnog zdravlja.

U ovoj objavi: istaknuto, Iva Zaimović, krivnja, majčinska krivnja, majka, postporođajna depresija

Više

**Mentalno
zdravlje
žena,
trudnica i**

**Drama
Queen:
Zašto
muškarca**

**Znate li
razliku
između Baby
bluesa i**

**Patronažne
sestre
educiraju se
i pomažu**

majki

nikada ne
nitete kada

ADVERTISEMENT

postporođaj

kod

postporođaj



Impressum

Medijski mali servis j.d.o.o. Sva prava
pridržana.

