

Θα το αγαπήσω



Από τη στιγμή που

αποκτήσατε το πρώτο σας μωρό, νιώσατε την απόλυτη πληρότητα. Τώρα που είστε έγκυος στο δεύτερο, έχετε μία παραπάνω αγωνία: Θα το αγαπήσετε το ίδιο με το αδερφάκι του;

Καμιά γυναίκα δεν μπορεί να φανταστεί πως μπορεί να αγαπήσει τόσο βαθιά και απόλυτα, μέχρι να κάνει παιδί. Η ανυστερόβουλη αγάπη, η ανάγκη της να το

προστατέψει, η αίσθηση πως μπορεί να δώσει και τη ζωή της γι' αυτό το παιδί, είναι συναισθήματα τόσο πρωτόγνωρα και τόσο έντονα! Γι' αυτό, κάποιες φορές, όταν προκύπτει μια καινούργια εγκυμοσύνη, πολλές μητέρες προβληματίζονται, νιώθουν ενοχές, σκέφτονται μήπως η αγάπη τους για το νέο μωρό δεν θα είναι εξίσου δυνατή. Οι αγωνίες αυτές είναι απόλυτα φυσιολογικές. Και οφείλονται σε πολλούς παράγοντες. Στη διπλή ευθύνη, στις ενοχές μας που το πρωτότοκο θα χάσει την αποκλειστική φροντίδα και αφοσίωση της μαμάς του, στο αν υπάρχει αρκετός χρόνος για να του αφιερώσουμε, ακόμα και στα κιλά που θα ξαναπάρουμε.

Θα το αγαπάω εξίσου με το πρώτο;

Λένε πως ο έρωτας δεν μοιράζεται ποτέ, απλώς διπλασιάζεται με το χρόνο. Το ίδιο συμβαίνει και με τη μητρική αγάπη. Αν ένας άνθρωπος μπορεί να αγαπήσει έναν άλλον, μπορεί να αγαπήσει και πολλούς ακόμη. Οπότε, το συγκεκριμένο δίλημμα δεν αφορά την καρδιά μας, αλλά το μυαλό μας. Άλλωστε, τη διαδικασία τη γνωρίζουμε ήδη από το πρώτο. Όταν βρισκόταν στην κοιλιά μας, δεν αγαπούσαμε ακριβώς τη ζωή που μεγάλωνε μέσα μας, αλλά ό,τι φανταζόμασταν ότι ήταν εκεί και τα σημάδια. Αγαπούσαμε την πρωτόγνωρη κίνηση που νιώθαμε όταν αγγίζαμε την κοιλιά μας, την έκπληξη, την ολοκλήρωση της γυναικείας μας ταυτότητας. Με το δεύτερο, όλα αυτά μας είναι γνωστά. Οπότε, και η προσμονή δεν είναι πια τόσο συγκλονιστική. **«Η προσμονή στη δεύτερη εγκυμοσύνη εστιάζεται όχι τόσο στη διαδικασία της κύησης, αλλά στη γέννηση του καινούργιου παιδιού»**, μας λέει η ψυχολόγος Δήμητρα Ξενάκη. «Πώς θα είναι, πώς θα συμπεριφέρεται, αν θα κάνει ίδια ή/και διαφορετικά πράγματα από το πρώτο, τι χαρακτηριστικά θα έχει, αν θα κλαίει πολύ, γιατί π.χ. το πρώτο ήταν ήσυχος ή έτρωγε πολύ ή ξύπναγε συνέχεια τη νύχτα, με το δεύτερο πώς θα είναι;».

Οι ενοχές προς το πρώτο

Η αποκαθήλωση του «βασιλιά» της καρδιάς μας είναι μια πολύ δύσκολη υπόθεση. Είναι απόλυτα φυσιολογικό και αναμενόμενο το πρωτότοκο να δυσκολευτεί με τον ερχομό του δεύτερου - ιδιαίτερα εάν δεν γίνει η σωστή προετοιμασία και αν το μεγαλύτερο δεν μάθει να συμμετέχει στις διαδικασίες φροντίδας του μικρότερου. Πώς θα δεχτεί, άραγε, το ότι ξαφνικά θα πρέπει να μοιράζεται την προσοχή, την αγάπη και τη φροντίδα των γονιών του; Τα πράγματα δεν είναι ευκολότερα για τη μητέρα, αφού κι αυτή δεν θα μπορεί πλέον να αγκαλιάζει το παιδί έχοντας τη δυνατότητα να είναι απόλυτα συγκεντρωμένη σ' αυτή τη μοναδική αγκαλιά ή να επικεντρώνει όλη της την ενέργεια αποκλειστικά σε αυτό, όπως πριν.

Τα καλά νέα είναι πως ο ερχομός του δεύτερου σας βρίσκει με περισσότερη εμπειρία και γνώση, οπότε και ωριμότερη συναισθηματικά.

Τώρα, θα πρέπει να μάθετε να μοιράζετε το χρόνο, την ενέργεια και τις εκδηλώσεις της αγάπης σας, ανάλογα με τις ανάγκες ανάπτυξης του κάθε παιδιού. Αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να βρίσκετε τρόπους να ικανοποιείτε τις ανάγκες όλων - αλλά και τις δικές σας, για να έχετε ισορροπία στη ζωή σας, ώστε να είστε

και αποτελεσματικές στο ρόλο σας ως γονέας. Μην τρομάζετε. Δεν είναι τόσο δύσκολο όσο ακούγεται! Πολλά θα εξαρτηθούν από τα συναισθήματα με τα οποία θα υποδεχθείτε το νεογέννητο, αφού υπάρχει μια φυσική αλληλεπίδραση που ορίζει τις αντιδράσεις ανάμεσα σε εσάς και το μωρό σας: Αν η μητέρα είναι πραγματικά χαλαρή και το καλοδεχθεί, όλα θα πάνε καλά. Όταν, όμως, η μητέρα είναι αγχωμένη και φοβισμένη, τότε και το βρέφος είναι πιθανότερο να είναι ανήσυχο και «δύσκολο».

Πώς θα τα πάνε μεταξύ τους;

Ο ανταγωνισμός και η ζήλια μπορεί και να δημιουργήσουν για ένα διάστημα μια εμπόλεμη κατάσταση - όχι, βέβαια, από την αρχή, αφού το ένα παιδί είναι ακόμα βρέφος, αλλά σε μεγαλύτερη ηλικία. Θυμηθείτε πως οι διαμάχες είναι κι αυτές μέρος του παιχνιδιού - αρκεί να θέσετε εσείς ένα απόλυτο όριο στην άσκηση βίας. Αλλά ακόμη και αυτού του είδους οι σχέσεις λειτουργούν θετικά στην ψυχολογία των παιδιών, μιας που μαθαίνουν να διεκδικούν, να εκφράζουν έντονα συναισθήματα, όπως ζήλια και θυμό, και τέλος να παίρνουν ή να συμβιβάζονται (υπάρχει και ο μέσος δρόμος, να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους και τελικά κάτι να δίνουν και κάτι να παίρνουν). Όσο για εσάς, μετά από ένα μικρό χρονικό διάστημα θα ζήσετε και στιγμές απέραντης οικογενειακής γαλήνης, όταν θα τα βλέπετε συμφιλιωμένα να παίζουν, να κοιμούνται, να τρώνε και να γελάνε μαζί. Και το καλύτερο; Από τη στιγμή που έρχεται το δεύτερο παιδί, δεν θα χρειάζεται να είστε η μόνιμη παρέα του πρώτου ή να νιώθετε την πίεση να παίξετε μαζί του όποτε σας το ζητήσει. Αρκετά σύντομα -ανάλογα, βέβαια, με τη διαφορά ηλικίας-, θα έχει το καθένα μια πολύ τρυφερή και οικεία παρέα.

Τέλος στις προσωπικές μου στιγμές;

Με ένα παιδί, είναι σχετικά εύκολο να ξεκλέψετε λίγο χρόνο για τον εαυτό σας, είτε την ώρα που κοιμάται είτε όταν παίζει είτε όταν βρίσκεται στον παιδικό σταθμό ή στη γιαγιά. Αυτές οι στιγμές, με τον ερχομό του δεύτερου, γίνονται απλώς... παρελθόν. Λόγω της έλλειψης συγχρονισμού ύπνου και γευμάτων, θα πρέπει να ασχολείστε με το κάθε παιδί ξεχωριστά, σε διαφορετικές χρονικές στιγμές. Παράλληλα, οι υποχρεώσεις σας θα αυξηθούν, χωρίς να αυξηθεί και ο χρόνος που θα έχετε για να τις εκπληρώσετε. Τι να κάνετε εκτός από υπομονή; Ζητήστε έμπρακτη υποστήριξη από το σύντροφο-πατέρα, ο οποίος θα πρέπει ήδη να έχει αναπτύξει μια σχέση με το πρώτο παιδί, για να αναλάβει περισσότερα καθήκοντα. Προσπαθήστε να οργανώσετε την καθημερινότητά σας. Καθιερώστε για τα παιδιά κάποιες ρουτίνες - για παράδειγμα, μάθετε στο μωρό σας να κοιμάται το μεσημέρι και το βράδυ συγκεκριμένες ώρες. Δεν είναι εύκολο στην αρχή, αφού κάθε παιδί έχει τους δικούς του ρυθμούς, που η μητέρα θα πρέπει να ανακαλύψει.

Η χαμένη ανεμελιά

Λένε πως το πρώτο παιδί είναι μια ευχάριστη εκδρομή και το δεύτερο μια μεγάλη

μετακόμιση. Δεν έχουν εντελώς άδικο. Για ένα ζευγάρι με ένα παιδί, ελάχιστα πράγματα αλλάζουν, μιας που έχει το περιθώριο να διατηρήσει σε κάποιο βαθμό τον τρόπο ζωής που είχε πριν το αποκτήσει. Για παράδειγμα, μπορεί ακόμα να βγαίνει έξω για φαγητό ή να πηγαίνει σύντομες εκδρομές. Όταν, όμως, αυξηθεί ο αριθμός των παιδιών, τότε αναπόφευκτα τα πράγματα δυσκολεύουν, με αποτέλεσμα να μειώνεται αισθητά οποιαδήποτε αίσθηση ελευθερίας και ανεμελιάς. Ωστόσο, με το σωστό πρόγραμμα, όλα βολεύονται. Μην ξεχνάτε πως η πολύτιμη εμπειρία που θα έχετε αποκομίσει από το πρώτο, θα σας βοηθήσει ιδιαίτερα στην ανατροφή του δεύτερου. Θα ξέρετε πώς να το ταΐσετε, πότε να το κοιμίσετε, τι όρια να του βάλετε, και όλα θα έρθουν πολύ πιο εύκολα και ομαλά για εσάς. Επίσης, επειδή ακριβώς το άγχος σας θα είναι σαφώς λιγότερο, θα απολαύσετε την πρώτη περίοδο της ζωής του μωρού σας περισσότερο.

Με τη συνεργασία της **Δήμητρας Ξενάκη** (ψυχοθεραπεύτρια-οικογενειακή σύμβουλος, BSc(Hons) Psych(Open), μέλος της EFTA (European Family Therapy Association).

Από: Ελένη Χαδιαράκου

Πηγή: imommy.gr