Η Μητέρα Γνωρίζει Καλύτερα

Η La Leche League πιστεύει ακράδαντα στη νοημοσύνη των μητέρων και τη δύναμη του μητρικού ενστίκτου.

Lisa Hassan Scott, από το περιοδικό Breastfeeding Today, τεύχος 7, σελ. 14-15, www.llli.org

Μετάφραση: Εύα Δουκάκη, Δικηγόρος, μητέρα του Βασίλη-Γαβριήλ, μέλος του Συνδέσμου Θηλασμού Ελλάδος, eva_doukaki@yahoo.gr

Η Lisa Hassan Scott είναι Σύμβουλος της La Leche League και ζει στη Νότια Ουαλία της Βρετανίας με το σύζυγό της Keith, τις δύο κόρες τους Iona και Eilidh και το γιο τους Aidan.

Χρειάστηκε ποτέ να μιλήσετε με κάποια Σύμβουλο Θηλασμού της La Leche League (LLL); Ίσως καλέσατε τη γραμμή επικοινωνίας ή στο σπίτι της Συμβούλου της Τοπικής σας Ομάδας. Ίσως είχατε πάει σε συναντήσεις της LLL και συζητήσατε εκεί με κάποια Σύμβουλο. Οι Σύμβουλοι της LLL είναι γυναίκες που έχουν θηλάσει τα δικά τους παιδιά. Ως μέρος της εκπαίδευσής τους ως Συμβούλων, οι υποψήφιες σύμβουλοι μαθαίνουν πώς να διαχειρίζονται το θηλασμό και αποκτούν συμβουλευτικές δεξιότητες. Το κυριότερο είναι ότι οι Σύμβουλοι της LLL είναι μητέρες πρόθυμες να ακούσουν.

Όταν χτυπά το τηλέφωνό μου και ακούγεται μια φωνή να λέει «Γεια σας, θα ήθελα κάποιες συμβουλές σχετικά με το θηλασμό», σταματώ να παίζω το γιατρό με την κόρη μου, αναλαμβάνω το ρόλο μου ως Συμβούλου Θηλασμού και λέω «Φυσικά, με λένε Λίζα, εσένα;». Καθώς η Λώρα μού λέει για τις δυσκολίες της με το θηλασμό, τελειώνει λέγοντας «Τι νομίζεις ότι πρέπει να κάνω;» Ξέρω ότι μάλλον δεν είμαι ο πρώτος άνθρωπος που ρώτησε για το πρόβλημά της και ίσως να μιλήσει και με άλλους μετά από μένα. Θα ήταν τόσο εύκολο για μένα να πω «Ναι, αυτό συνέβη και σε μένα, Λώρα και να τι έκανα για να λύσω το πρόβλημα...» Αλλά η λύση που ήταν κατάλληλη για μένα μπορεί να μην είναι για εκείνη, και εγώ έγινα δυνατότερη ως μητέρα και απέκτησα μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση ακριβώς επειδή βρήκα μόνη μου τη λύση που απέδωσε για μένα.

Όταν μια μητέρα ρωτά «Τι πρέπει να κάνω;» είναι τόσο εύκολο να σπεύσεις να δώσεις μια σειρά από λύσεις. Όμως όταν κάνουμε αυτή την ερώτηση, πολύ σπάνια θέλουμε να μας πουν τι να κάνουμε. Σύμφωνα με τον Robert Bolton στο People Skills* το να δίνει κανείς συμβουλές και να προτείνει λύσεις είναι πολύ συχνά μεγάλο εμπόδιο στην επικοινωνία. Πόσες από μας δεν εκθέσαμε τα αισθήματά μας σχετικά με κάποιο πρόβλημα στο σύζυγό μας, το σύντροφο, το γονιό, τη φίλη και δεν καταλήξαμε να έχουμε τον άλλο να προσπαθεί να λύσει το πρόβλημα για μας; Πόσοι και πόσες από μας δεν νιώσαμε απογοήτευση όταν ο ακροατής μας ξεκινά να μιλά για τότε που το ίδιο πράγμα συνέβη σ' εκείνον; Πόσοι από μας δεν νιώσαμε αποκομμένοι από το άτομο που είναι εμφανές ότι δεν ακούει πραγματικά αλλά μάλλον προσπαθεί να δώσει λύση, όταν το μόνο που εμείς θέλαμε ήταν μια ευκαιρία να εκφράσουμε το πρόβλημά μας;

Το σημαντικό είναι ότι η LLL παρέχει κάποια που θα ακούσει χωρίς την πίεση να δώσει γρήγορες απαντήσεις ή λύσεις.

Ο Bolton πηγαίνει ακόμα πιο μακριά λέγοντας ότι η συμβουλή είναι «βασική προσβολή της νοημοσύνης του άλλου ατόμου.» (σελ. 22) Η LLL πιστεύει ακράδαντα στη νοημοσύνη των μητέρων και τη δύναμη του μητρικού ενστίκτου: «Ένα από τα σημαντικότερα πράγματα που κάνουμε ως Σύμβουλοι είναι να βοηθάμε τη μητέρα να αποκτήσει αυτοπεποίθηση και να εμπιστευτεί

** Bolton, R. PhD. People Skills, How to assert yourself, listen to others and resolve conflicts Simon & Schuster, Inc. NY.*

Η γνώμη των ειδικών μπορεί να είναι χρήσιμη στο να βοηθήσει μια μητέρα να μάθει για όλες τις πιθανές επιλογές, αλλά, τελικά, εκείνη είναι η ειδικός.

το μητρικό της ένστικτο. Μ' αυτόν τον τρόπο η μητέρα ενισχύεται να λύσει πολλά προβλήματα μόνη της, κοιτώντας το μωρό της και ανταποκρινόμενη στις ανάγκες του.»** Ως μητέρα που έχετε παρακολουθήσει συναντήσεις της LLL ή έχετε μιλήσει με κάποια Σύμβουλο στο τηλέφωνο, έχετε νιώσει τη διαφορά; Η μία προσέγγιση εμψυχώνει, η άλλη αποδυναμώνει.

Μπορεί να έχετε ακούσει κάποια Σύμβουλο της LLL να λέει, «Κάθε μητέρα είναι η ειδικός για το δικό της μωρό». Πόσες όμως μητέρες νιώθουν σαν «ειδικός» αμέσως μετά τη γέννα του μωρού τους; Όταν γεννήθηκε το πρώτο μου παιδί, όχι μόνο δεν ένιωθα «ειδικός», αλλά ένιωθα ανεπαρκής και απροετοίμαστη. Στρεφόμουν στους άλλους για συμβουλές και κατευθύνσεις στο πώς να φροντίσω το μωρό μου. Διάβαζα όσο περισσότερα βιβλία μπορούσα, προκειμένου να βρω πώς θα μπορούσα να κάνω το καλύτερο γι' αυτό το νέο ανθρωπάκι. Κοιτώντας πίσω, βλέπω ότι περισσότερο από οτιδήποτε άλλο, χρειαζόμουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση. Χρειαζόμουν από τους άλλους να μου ανεβάσουν το ηθικό και να με υποστηρίξουν για τις αποφάσεις μου και χρειαζόμουν να μου πουν πόσο καλά τα κατάφερνα!

Οι Σύμβουλοι της LLL προσφέρουν πληροφόρηση, κάνουν προτάσεις και συζητούν τις εναλλακτικές έτσι ώστε η μητέρα να μπορέσει να σταθμίσει τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα και να πάρει την απόφασή της. Μπορεί να μην φαίνεται σπουδαίο, αλλά είναι αυτό ακριβώς που πολλές μητέρες χρειάζονται. Η γνώμη των ειδικών μπορεί να είναι χρήσιμη στο να βοηθήσει τη μητέρα να γνωρίζει όλες τις πιθανές εναλλακτικές αλλά τελικά εκείνη είναι η ειδικός. Όπου λαλούν πολλοί κοκόροι αργεί να ξημερώσει και η ουσία είναι ότι συνήθως η μητέρα ξέρει καλύτερα.

Κάποιοι επικριτές χρησιμοποιούν προσβλητικούς και μειωτικούς χαρακτηρισμούς για να χαρακτηρίσουν τις βοηθούς θηλασμού ως άτομα που ασκούν πίεση στις μητέρες και τις κάνουν να νιώθουν ενοχές. Ο ρόλος της Συμβούλου Θηλασμού της LLL είναι να δίνει πληροφορίες, όχι να ηθικολογεί. Για κάποιους ίσως είναι δύσκολο να αποδεχτούν ότι το ανθρώπινο γάλα είναι η υπέρτατη βρεφική τροφή. Ωστόσο, αυτή η δήλωση δεν περιέχει ηθικολογία και βασίζεται σε συμπεράσματα που έχουν εξαχθεί από έρευνες. Οι Σύμβουλοι της LLL μπορούν να παρέχουν αυτή την πληροφορία μαζί με βιβλιογραφικές αναφορές, σε μια μητέρα, που μπορεί τότε να αποφασίσει για το αν θα θηλάσει ή όχι. Στέκεται σταθερά στα πόδια της, γνωρίζοντας ότι η απόφαση προέκυψε από την ίδια. Με κάθε νέα απόφαση που παίρνει μια μητέρα για το παιδί της, αυξάνεται η αυτοπεποίθηση της και αποφεύγεται ο κίνδυνος της εξάρτησης από εκείνους που τη βοηθούν ή ο κίνδυνος του να νιώσει πικρία για κάποια συμβουλή που δέχτηκε.

Ξέρω ότι αυτή η προσέγγιση δεν ταιριάζει σε κάποιους ανθρώπους. Κάποιες μητέρες μού έχουν πει ότι εύχονταν μόνο να τους έλεγε κάποιος τι να κάνουν. Όντως, υπάρχουν κάποιες περιπτώσεις όπου οι μητέρες απλά χρειάζονται να μάθουν το πώς να ανακουφιστούν από το πέτρωμα του στήθους ή πώς να αντιμετωπίσουν το ισχυρό αντανακλαστικό της έκκρισης του γάλακτος. Το να συζητήσουμε για το πόση αναστάτωση προκαλούν αυτές οι καταστάσεις είναι απαραίτητο αλλά συνήθως δεν είναι αρκετό. Η μητέρα χρειάζεται έγκυρες πληροφορίες που θα της επιτρέψουν να λύσει το πρόβλημά της. Η LLL αναγνωρίζεται ως παγκόσμια αυθεντία στο να παρέχει τέτοιου είδους πληροφορίες στις μητέρες.

Οι έγκυοι και οι νέες μητέρες δέχονται πληθώρα συμβουλών από τη στιγμή που θα ανακοινώσουν ότι είναι έγκυοι. Όταν γέννησα το πρώτο μου παιδί το μυαλό μου γύριζε από όλα αυτά που μου έλεγαν οι άλλοι: «Είναι καλό μωρό;», «Θα πρέπει να της δώσεις πιπίλα.», «Αν την παίρνεις αγκαλιά κάθε φορά που κλαίει, θα την κακομάθεις.», «Δεν μπορεί να πεινάει, αυτό είναι μόνο για παρηγοριά.», «Γιατί δεν της δίνεις ένα μπουκάλι, να κάνεις κι εσύ ένα διάλειμμα;», «Την έχεις βάλει σε πρόγραμμα ή ακόμα;». Αν ο καθένας έλεγε ότι θα έπρεπε να κάνω τα πράγματα διαφορετικά κι ότι το μωρό μου θα έπρεπε να συμπεριφέρεται διαφορετικά (για παράδειγμα, να μην κλαίει, να τρώει ανά τέσσερις ώρες, να κοιμάται όλη τη νύχτα, να είναι χαρούμενη όταν την αφήνω κάτω), προφανώς εγώ έκανα κάτι λάθος. Επομένως, η όποια λίγη αυτοπεποίθηση είχα, έπαιρνε την κάτω βόλτα.

Αντίστοιχα, κάποιες γυναίκες όταν τους λένε τι να κάνουν και αυτό δεν αποδώσει, αμέσως κατηγορούν τους εαυτούς τους, «Έκανα όλα όσα μου είπε και δεν απέδωσαν - προφανώς δεν μπορώ να θηλάσω». Μια μητέρα τη βοηθά περισσότερο να της δώσεις πολλές διαφορετικές εναλλακτικές, ώστε όταν η μία δεν αποδώσει να μπορεί να δοκιμάσει κάποια άλλη. Όταν αυτές οι προτάσεις παρουσιάζονται ως ιδέες, μ' έναν λιγότερο δογματικό τρόπο, είναι πιθανότερο η μητέρα να επανέλθει για περισσότερες ιδέες ή να σκεφτεί από μόνη της λύσεις, που σε άλλη περίπτωση μπορεί να τις απέρριπτε γιατί δεν προέρχονταν από κάποιον «ειδικό».

Ως Σύμβουλος της LLL, βρίσκω απελευθερωτικό το ότι δεν είναι δική μου ευθύνη να λύσω το πρόβλημα της μητέρας. Μπορώ να ακούσω τη μητέρα να μιλά για τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει, να κάνω κάποιες προτάσεις και να συνεχίσω να την υποστηρίζω όσο η ίδια προσπαθεί να λύσει το πρόβλημά της. Εγώ είμαι η πηγή της πληροφόρησής της, όχι ο σωτήρας της. Και πράγματι είναι υπέροχο συναίσθημα όταν μια μητέρα ξανατηλεφωνεί και λέει ότι βρήκε λύση στο πρόβλημά της κι ότι κατάφερε να το κάνει ως αποτέλεσμα της συζήτησής μας. Χαίρομαι που είμαι κάποια που θα ακούσει χωρίς κριτική τις μητέρες, σ' έναν κόσμο που εύκολα τις κατηγορεί και σιχαίνεται να ακούει.

Για άρθρο σχετικά με το νέο Leader Applicant Handbook, δείτε http://viewer.zmags.com/publication/81bbcceb#/81bbcceb/10

Σκέφτεστε να γίνετε Σύμβουλος της La Leche;
http://www.llli.org/lad/talll/talll.html
http://store.llli.org/public/profile/501

*** Leader's Handbook, fourth edition (revised). Schaumburg, IL:LLLI, 2003, p.1. Offers insight and guidance to both Leader Applicants and Leaders to help you "fulfil your job with confidence and pleasure".*