



Kiedy rodzi nam się dziecko, rzadko myślimy, co będzie po powrocie do pracy. A potem okazuje się, że to zadanie bywa równie trudne jak macierzyństwo.

■ Tekst: Agata Domańska

**P**owrót do pracy po urodzeniu dziecka to ambitny plan. Wymaga wielkiego wysiłku. Mama musi wykazać się elastycznością. Zmienić tryb życia, nauczyć się inaczej organizować czas, dzielić go między rodzinę i pracę. Musi poradzić sobie z nieufnością pracodawców, którzy boją się, że będzie bez przerwy wydzwaniana do domu, brać częste zwolnienia czy wymyślać się wcześniej z biura. Niechęć do rozstania z dzieckiem i strach, że nie będzie otoczone dobrą opieką mogą odwrócić jej uwagę od obowiązków. Zdarza się także, zwłaszcza po dłuższej nieobecności w firmie, że mama obawia się, że nie da rady nadążyć za zmianami w pracy. Co roku tysiące kobiet wyrusza w trudną drogę powrotną do zawodowej aktywności. Co roku tysiące kobiet walczy ze zmęczeniem i lękiem, że nie dadzą rady. Tak, jak nasze trzy bohaterki: Zoja, Klaudia oraz Beata.

# MAMA WRACA DO PRACY

## Żyję w ciągłym stresie, że sobie nie poradzę

Klaudia, 32 lata, córeczka Julka, 2,5 roku

Szczerze przyznam: ciąża była dla mnie zaskoczeniem. Nie planowałam dziecka, nie teraz. Najpierw chciałam coś zdobyć, wypracować sobie solidną pozycję w zawodzie. Kochałam moją pracę: pracowałam w dużej firmie marketingowej, w której wciąż się coś działo. Rywalizacja zmuszała nas do ciągłego wysiłku, a pokonywanie przeszkód dawało satysfakcję. Szefowie mnie doceniali, dostawałam nagrody, a każdego roku podwyżkę. Dlatego gdy się okazało, że jestem w ciąży, postanowiłam: „Urodzę dziecko, ale zaraz po macierzyńskim wracam do pracy”. Los jednak splotał mi figla: córeczka urodziła się z ciężką alergią. Właściwie to splotał mi dwa figle: nie wyobrażałam sobie, że tak bardzo pokocham moje maleństwo. Że w ogóle można kogoś tak bardzo kochać...

### Czy ja przy zakupach nie głupieję?

Moje dziecko mnie potrzebowało. Zostałam więc w domu z Julką ponad dwa lata. Chodziłam na spacerki, czytałam jej dziecięce książeczki, przecierałam zupki, spędzałam przedpołudnia na placu zabaw. Mąż po powrocie z pracy przejmował wieczorne kąpiele i usypianie malej – ja mogłam wtedy spokojnie odpocząć. Pierwsze lata macierzyństwa minęły bez większych wyzwań i niepokojów. Czasem nawet obawiałam się tego marazmu: nic się nie dzieje, nudno trochę. Zadawałam sobie pytanie: „Czy ja przypadkiem przy tych zakupach nie głupieję?”. Intuicja mnie nie myliła – głupiałam. Kiedy wróciłam do firmy, czekała mnie niespodzianka. Zamiast daw-

nych pokoi urządzono open space. Wszyscy pracowali na jednej wspólnej przestrzeni.

### Teraz muszę się uczyć od podstaw

Niespodzianek było znacznie więcej. Przede wszystkim zmienił się kluczowi klienci, a ja nie wiedziałam nic o firmach, które obecnie obsługujemy. Zmieniły się zasady współpracy, inny jest obieg dokumentów – nawet pro-



Co na to psycholog rodzinny  
Anna Gawkowska

### Nie wstydź się prosić o pomoc

■ Klaudia powinna przyznać, że powrót do pracy nie jest dla niej łatwy. Dlatego musi szukać sojuszników, którzy pomogą jej walczyć ze stresem i poradzić sobie z wyzwaniami. Najpotężniejszym sojusznikiem Klaudii jest... jej szef. Najlepiej byłoby, gdyby poszła do niego i otwarcie wyznała, jakich doświadczeń trudności. Pracodawca zdaje sobie pewnie sprawę z tego, że po 2,5 roku nieobecności wypadła z obiegu. Może da Klaudii okres ochronny, podczas którego będzie mogła z powrotem wdrożyć się w obowiązki. Może zostanie skierowana na jakiś kurs? Albo dostanie kogoś do pomocy? To wszystko mogłoby jej pomóc – ale do tego konieczna jest szczerza rozmowa. Szef powinien docenić jej odpowiedzialne i dorosłe zachowanie. Jeżeli Klaudia będzie udawała, że wszystko jest w porządku, będzie zdana na własne siły. Tymczasem

gramy graficzne i te do robienia prezentacji są dla mnie całkowicie nowe! Czuję się kompletnie zagubiona, bezradna... Nie wiem, od czego zacząć, kogo pytać, czego się uczyć najpierw. Na domiar złego dziewczyna, która mnie zastępowała, pracuje tak dobrze i jest tak lubiana, że nie odeszła z firmy, mimo że wróciłam. Obserwuję, jak dobrze sobie radzi, ile ma energii, jak świetnie orientuje się w firmowych sprawach – i przyznam, że się boję. Ona jest ode mnie sporo młodsza, ale w porównaniu z nią czuję się gorsza, głupsza i niewiele warta. Działam dużo wolniej, bije mnie też na głowę orientacją w służbowych zawiłościach.

warto, żeby spróbowała się czegoś nowego nauczyć. Po pierwsze, przestanie czuć się zacołana. Po drugie, wniesie coś wartościowego do firmy.

■ Inna zmiana, którą dobrze byłoby rozważyć, to nowe spojrzenie na współpracowników, a zwłaszcza na koleżankę, która ją zastępowała. Klaudia nie powinna koncentrować się na rywalizacji i na niekorzystnych porównaniach. Dużo mądrzejsze jest zaprzycenie się z nią. Skoro jest tak sympatyczna, że wszyscy ją polubili, zapewne polubi ją i Klaudia, jeśli tylko sobie na to pozwoli. Tym bardziej że zastępstwo nie było przecież wymierzone przeciwko niej, było czymś koniecznym dla funkcjonowania firmy. Zająć i zadań starczy z pewnością dla obu kobiet. To dobry znak, że szefowie uznali, że obie pracownice są potrzebne. Gdyby było inaczej, nie wahałoby się zwolnić jednej

O zgrozo, czasem muszę iść do niej prosić o pomoc, wyjaśnienia lub radę. Moja ambicja bardzo na tym cierpi. A z tego wszystkiego najgorsza jest świadomość, że wielu rzeczy muszę się uczyć od podstaw. Przez te lata w piaskownicy kompletnie zarządzałam. Świat szedł do przodu, a ja stałam. Panika, że sobie nie poradzę, coraz bardziej mnie paraliżuje. Widzę przecież, że wypadam dużo gorzej od innych; a na pewno dużo gorzej niż moja zastępczyni. Spięta i zestresowana zaczynam tracić głowę. Łapię się na tym, że robię coraz głupsze błędy... Kiedy szef mnie przyłapie, moja kariera się skończy. Co ja mam zrobić?

z nich. Można tu odwołać się do matematyki sukcesu: kiedy ludzie współpracują ze sobą zamiast konkurować, jest to z korzyścią dla wszystkich. Jeden plus jeden często w takich sytuacjach daje trzy. Strategie walki ze stresem dla Klaudii to: dużo bliskości z mężem, przyjazna współpraca z zespołem oraz przyjacielskie kontakty z ludźmi. Także tymi spoza firmy.

■ Błędem Klaudii jest też pragnienie sprawowania nadmiernej kontroli i nierealne oczekiwania. Nie spodziewała się, że coś się w firmie zmieni. Że choć minęły lata, zastanie w niej wszystko tak samo. Dlatego zamiast dostosować się do sytuacji, buntuje się i walczy. Klaudia powinna zrozumieć, że pracuje w dynamicznej dziedzinie, która bardzo szybko się zmienia. Musi dostrzec, że nie tylko w niej zaszły zmiany (bo „zarządzała”), ale także na zewnątrz. Klaudia jest perfekcjonistką. Karci siebie za to, co jej nie wychodzi, ale nie chwali i nie nagradza za to, co zrobiła dobrze. A przecież takich rzeczy musi być sporo, chociażby udana rodzina. Warto dostrzegać i jedno, i drugie.

## ▶ Nie potrafię pogodzić domu i pracy

Beata, 28 lat, córeczka Maja, 7 miesięcy

**Z**e względów finansowych ustaliliśmy z mężem, że szybko wrócę do pracy. Miałam dużo szczęścia: po półrocznym urlopie przyjęto mnie do starej firmy na to samo stanowisko. Jestem sekretarką radcy prawnego w kancelarii. Bardzo lubię to, co robię, wkładam w pracę dużo serca. Ale po powrocie nie mogłam odnaleźć dawnego rytmu. Choć ciałem byłam w biurze, myślałam wciąż wracałam do dziecka, do domu.

### Coraz częściej puszcza mi nerwy

Czy jest jej ciepło i sucho? Czy jest bezpieczna? Maja została w domu z opiekunką. Teściowa wprawdzie proponowała pomoc, jednak nie chciałam jej przyjąć – dwie kobiety w jednym domu to za dużo, a teściowa ma tendencję do szarogęszenia się. I choć wierzę, że moja decyzja była słuszna, nie całkiem ufam opiekunce; w końcu to obca osoba... Dlatego często dzwonię do domu, by kontrolować sytuację. Notorycz-

nie spóźniam się do pracy, bo poranne przygotowania, ściąganie pokarmu zajmują mi dużo czasu. Przysnaję, nie jestem tak wydajna jak kiedyś. Szef nie jest ze mnie zadowolony i ja nie jestem zadowolona z siebie. Najgorsze, że z domowymi sprawami też przestaję sobie radzić. Pędząc z pracy, robię zakupy. Wpadam do domu, karmię małą i zaczynam jednocześnie sprzątać – a wszystko z dzieckiem na ręku. Wieczorem prasuję oraz nastawiam pranie. Zostaje jeszcze gotowanie. Mąż proponuje, że mi pomoże, ale odmawiam – w końcu to moje zadania i muszę sobie z nimi radzić. Wolę, by nie zajmował się Mają: przecież nie ma pojęcia o opiece nad maluchem. Kiedy zegar wybija 22., jestem tak zmęczona, że nie mam siły umyć zębów. Padam na łóżko, a noc zawsze jest za krótka. Jestem tak zmęczona, że coraz częściej puszcza mi nerwy. Zrobiłam się opryskliwa i brakuje mi cierpliwości. Czuję się fatalną żoną, matką, gospodynią i pracownicą...



Od kiedy zostałam mamą, trudno mi całkowicie skupić się na pracy.

pomoc. Być może jest bardziej skłonna do kompromisu, niż jej się wydaje. Gdy Maja zostanie z babcią, która ją kocha, Beata będzie się mogła odprężyć i przestać obsesyjnie myśleć w pracy o dziecku.

■ Warto pozwolić mężowi zajmować się córką. To kwestia budowania więzi, kluczowa dla związku. Fakt, że ojciec spełnia przy dziecku obowiązki, pozwala mu czuć się częścią rodziny. Jeśli brak mu wprawy, niech zacznie od łatwiejszych czynności, np. kąpieli.

Konieczny jest nowy podział domowych obowiązków. Stary sprawdzał się, dopóki nie pojawiła się Maja. Beata wróciła do pracy, więc oboje z mężem są teraz zajęci. Na szczęście mąż jest gotów podjąć wyzwanie i dobrze, by Beata to doceniła. Niech np. powierzy mu zadania związane z AGD. Pralka, zmywarka czy odkurzacz – to przecież maszyny, czyli męska rzecz. Kiedy mąż odciąży Beatę, zyskają np. godzinę wieczorem, żeby pielęgnować swoją relację kobieta – mężczyzna.



### Co na to psycholog rodzinny

Anna Gawkowska

#### Dziecko w rodzinie to nowy podział obowiązków

■ Najważniejsze: Beata musi przestać szarżować! Ponieważ nie miała kiedy wypocząć, wróciła do pracy bez rezerwy energetycznych. I nie pozwalała sobie na relaks. To fatalnie, bo w jej sytuacji przekroczenie wydolności choćby o 10 proc. sprawia, że wydajność spada

o połowę. Gdy przekraczamy pewną granicę, nadchodzi kryzys. Im więcej będzie brała na siebie, tym bardziej nie będzie się wyrabiać.

■ Powinna też porozmawiać z teściową. Powiedzieć szczerze, jak wyobraża sobie jej

## Nie mam dokąd wracać

Zoja, 33 lata, mama 3-letniego Antka

**J**estem germanistką. Przed zajściem w ciążę pracowałam kilka lat w biurze tłumacza przysięgłego. Jednak na wieść o ciąży postanowiliśmy z mężem, że zrezygnujemy z pracy. Tak długo staraliśmy się o dziecko, że kiedy się wreszcie udało, zwariowaliśmy z radości. Chuchaliśmy i dmuchaliśmy na ciążę. Planowaliśmy też, że zostanę z dzieckiem tak długo, jak tylko będę chciała. Żadnego powrotu do pracy tuż po macierzyńskim! Stało się tak, jak sobie wymarzyliśmy. Urodziłam ślicznego Antka i spędziłam z synkiem cudowne trzy lata. Ani przez moment nie tęskniłam za pracą, bo uwielbiam być mamą! Nic nie sprawia mi większej przyjemności niż obserwacja mojego dziecka: jak rośnie,

rozwijają się, uczy się nowych słów. Lubię wymyślać dla niego nowe zabawy edukacyjne, zabierać go do muzeów, pokazywać mu wspaniały świat.

### Szukam pracy, ale nie znajduję

Gdy Antek skończył trzy lata, poszedł do przedszkola. Miałam trochę czasu dla siebie i powoli zaczęłam szukać pracy. Rozesłałam dziesiątki CV – niestety, bez rezultatu. Wiele firm w ogóle nie odpowiedziało, w innych nie wyszłam poza etap rozmowy kwalifikacyjnej. Trochę mnie to martwi. Ale z drugiej strony cieszę się, że mogę codziennie odbierać synka z przedszkola. Ostatnio chodzimy razem na wycieczki do zoo. Antek kompletnie oszalał na punkcie foczek.

### Co na to psycholog rodzinny



Anna Gawkowska

#### Najpierw trzeba pokonać obawy

■ Zoja nie uświadamia sobie, że choć szuka pracy, to gdzieś głęboko w niej tkwi niechęć do znalezienia jej. Powinna zadać sobie pytanie, czy na pewno jest gotowa na powrót do pracy? Czego się obawia? Może macierzyństwo tak przewartościowało jej życie, że nie chce dzielić czasu między dom a pracę. I ma do tego prawo! Możliwe, że Zoja boi się, że odwykła od wykonywania poleceń innych. Teraz sama jest sobie sterem i okrętem. Naj-

ważniejsze, żeby niczego nie robiła wbrew sobie i na siłę. Niech uważnie obserwuje swoje emocje. W odpowiednim czasie na pewno podejmie decyzję słuszną dla siebie i synka.

■ Warto, żeby Zoja zrozumiała też, że mama pracująca nie musi oznaczać mamy, która nie ma czasu dla dziecka. Wszystko zależy od dobrej organizacji czasu i ustalania priorytetów w życiu. Przecież może założyć własną firmę tłumaczeniową albo brać zlecenia, które może wykonywać w domu. Antek widząc mamę pracującą i zadowoloną, będzie się uczył określonych postaw, szacunku do własnej osoby, a to zapoczątkuje w dorosłym życiu. Dziecko uczy się na modelach, musimy być takimi modelami.

REKLAMA