

Vyhoření nevlastní mámy: co to je a co s tím?

Vyhoření je bohužel velice rozšířený jev mezi ženami v roli třetích rodičů. Stává se to, když jejich emocionální (ale mnohdy i fyzická) nádrž je prázdná a není dál z čeho dávat.

Vyhoření na sobě poznáte tak, že Vás zlobí věci, které Vás jindy ani v nejmenším netrápí – neuklizené boty, nádobí či třeba jen nevinná otázka nevlastního dítěte. Připadá Vám, že všechno děláte Vy. Rozvázíte děti (vlastní i nevlastní) do školy a na kroužky, pomáháte jim s úkoly, připravujete jídlo, staráte se o domácnost a navrch chodíte do práce na plný úvazek. Všechno se zdá být tak nespravedlivé. Cítíte se rozzlobená, rozmrzelá, zraněná. Zároveň s tím závrtnou rychlostí klesá i Vaše sebevědomí, protože jste odsunula své potřeby až na poslední místo, za potřeby všech ostatních.

Souvisí to i s tím, že většina žen neumí říkat ne. Bojíme se, že se partner bude zlobit, když necháme více zodpovědnosti na něm, bojíme se odcizení s nevlastními dětmi, bojíme se, že nás rodina a okolí budou soudit a hodnotit. Jsme přesvědčené o tom, že ostatní ženy vše perfektně zvládají, máme pocit selhání. Ale prostě jen potřebujeme přestávku.

Oproti tomu muži většinou problém s nalezením času pro sebe nemají. Bez pocitu viny se věnují svým aktivitám a koníčkům. Měly bychom si z nich vzít příklad a přestat si namlouvat, že starat se v první řadě o své potřeby je sobecké.

Musíme si uvědomit, že čím více toho děláme my, ženy, tím méně dělají ostatní. A zde je pár ověřených tipů, jak se znovu nastartovat.

1. **Zastavte se.** *Nabrala jste si příliš mnoho povinností. Vyberte si pro začátek jednu věc, kterou může snadno zvládnout někdo jiný, dejte to vědět i partnerovi a nechte tuto starost (či starosti) na ostatních.*
2. **Pověřte ostatní.** *Zamyslete se nad tím, kolik domácích prací zastáváte. Pro každé dítě je možné nalézt některou domácí práci, kterou vzhledem k věku zvládne. Připravte se na to, že nebude vše perfektní, buďte s tím vnitřně smířené a výsledek nepředělávejte. Zapomeňte na to, že vše skutečně dobře uděláte jen Vy sama. Dejte si ale pozor, abyste nesklouzla do starých zažitých vzorců chování, jestliže partner nebo děti nespolupracují ochotně. Nechte přidělenou zodpovědnost na nich, i když nechápete, jak mohou nevidět kuchyň plnou nádobí nebo hromady složeného prádla na uklizení odložené na psacím stole.*
3. **Komunikujte.** *Řekněte partnerovi, že jste unavená, na hranici svých možností. Vysvětlete mu, že právě proto, abyste mohla být spokojenou manželkou a vyrovnanou nevlastní mámou, potřebujete trochu podstoupit, starat se o své potřeby. Vyrazte si s přáteli, rodinou, užíjte si svůj čas.*
4. **Objevte znovu své vášně.** *Každý se někdy potřebuje pořádně uvolnit, pobavit. Vzpomeňte si na činnosti, které Vás baví a dodávají Vám energii. Vyhrad'te těmto činnostem pevné místo ve Vašem rozvrhu minimálně jednou týdně.*
5. **Přestaňte se cítit provinile.** *Starat se sama o sebe je zcela přirozené a dokonce životně nezbytné. Zařad'te si péči o sebe jako svou prioritu, umožníte tak svému muži být lepším tátou, necháte děti pocítit hrdost, která přichází se zodpovědností.*

Nejšťastnější ženy jsou ty, které si dovedou nalézt čas pro sebe. Cení si samy sebe natolik, aby zařadily péči o svůj dobrý pocit na první místo žebříčku priorit. Vědí, že se to ve výsledku projeví i v rodinném životě, mohou tak být úžasnými manželkami a báječnými mami, vlastními i nevlastními.

Pro Třetí rodiče přeložila a obohatila svou zkušeností Marie Řeháková

Původní zdroj: http://www.huffingtonpost.com/jenna-korf/stepmom-burnout_b_6435478.html?utm_hp_ref=divorce&ir=Divorce