

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η διαχείριση της δουλειάς της εργαζόμενης μαμάς

Daisy Dowling

Είμαι πασαλειμμένη με φρουτόκρεμα απ' την κορφή ως τα νύχια, αλλά τα καταφέρνω!»

«Αυτή τη δήλωση υπερηφάνειας, αντοχής και προσαρμοστικότητας την άκουσα πρόσφατα από μια εργαζόμενη μαμά. Όλες, ως εργαζόμενες μητέρες, έχουμε βιώσει τέτοιες στιγμές, όπου μπορεί να μην πάνε όλα όπως τα σχεδιάζαμε, αλλά, έστω και με κόπο, τα καταφέρνουμε. Πολύ συχνά, όμως, στις συζητήσεις μου με εργαζόμενες μητέρες ακούω ερωτήσεις, αμφιβολίες και προβληματισμούς για πράγματα που τις στρεσάρουν και τις φοβίζουν.

Έχω σκεφθεί και καταλήξει ότι αυτό ακριβώς είναι το «κομβικό σημείο»: η στιγμή που ένα άτομο μεταπηδά από τη φάση της περιγραφής κάποιων εξωτερικών γεγονότων για τον εαυτό του –τα επαγγελματικά του επιτεύγματα, την πορεία του στον εργασιακό στίβο, το πόσα παιδιά έχει και σε τι ηλικία, και ούτω καθεξής– στο πώς «τα βγάζει πέρα», πώς αντεπεξέρχεται στη δύσκολη καθημερινότητα, και αρχίζει να μου μιλάει

για τις πραγματικές σκέψεις και τις εμπειρίες του. Μερικές από αυτές τις εξομολογήσεις αφορούν πρακτικά, καθημερινά οργανωτικά θέματα:

- Έχω μια βασική λίστα με τα κυριότερα πράγματα που πρέπει να κάνω. Υπάρχουν, όμως, και χωριστές, επιμέρους λίστες με όλα όσα πρέπει να κάνω στη δουλειά, στο σπίτι και με τα παιδιά. Μερικές φορές θυμάμαι κάτι που έχω να κάνω την ώρα που οδηγώ, και με πιάνει τέτοιο άγχος μήπως το αμελήσω που σταματάω στην άκρη του δρόμου και σπεύδω να το σημειώσω για να μην το ξεχάσω.
- Όταν ήμουν παιδί, το βράδυ τρώγαμε όλοι μαζί. Ήταν ένα πραγματικό οικογενειακό γεύμα. Τώρα συνήθως παραγγέλνουμε απέξω.

Για άλλα άτομα, ωστόσο, το θέμα είναι πιο συναισθηματικό όταν σκέφτονται με ποιο τρόπο θα εξισορροπήσουν την ταυτότητα, την αντίληψη, την ενέργεια και τα συναισθήματά τους:

- Πρέπει να λέω στους πελάτες για τα παιδιά μου ή να τους κρύβω το γεγονός ότι είμαι μαμά; Σε ποιο βαθμό είναι επιτρεπτό να μιλάω στους άλλους για τα οικογενειακά μου;
- Σίγουρα, όλοι αναγκαζόμαστε κάποιες φορές να βάλουμε σε δεύτερη μοίρα τη δουλειά μας, επειδή πρέπει να πάμε σε κάποια σχολική εκδήλωση ή επειδή τα παιδιά μας είναι άρρωστα. Ωστόσο, το σύγχρονο εργασιακό περιβάλλον

είναι σκληρό και δεν θέλω ποτέ να σκεφτεί κανένας ότι δεν παίρνω τη δουλειά μου στα σοβαρά ή ότι κατά κάποιον τρόπο δεν είμαι ικανή «για περισσότερα».

- Έχω την αίσθηση ότι είμαι δύο διαφορετικά πρόσωπα! Στη δουλειά δίνω πάντα την εντύπωση ότι «το έχω», ότι είμαι απόλυτα ικανή και αποτελεσματική. Υπάρχει, όμως, και ο άλλος μου εαυτός, αυτόν που βλέπει η διευθύντρια του παιδικού σταθμού, η οποία με παίρνει παράμερα και μου κάνει συστάσεις να μην αργώ να παίρνω το παιδί μου όταν σχολάει.

Όλες αυτές είναι φυσιολογικές, συνηθισμένες εμπειρίες για κάθε εργαζόμενο γονιό. Πολλές μητέρες, όμως, που εργάζονται σκληρά, βρίσκονται αντιμέτωπες με περισσότερες προκλήσεις και δυσκολίες. Είναι πιθανό η δική σας μητέρα να μην εργαζόταν όταν σας μεγάλωνε, οπότε η ταυτότητα της εργαζόμενης μαμάς μπορεί να σας είναι ξένη. Μπορεί να ανησυχείτε για την εξέλιξη της σταδιοδρομίας σας σε ένα παραδοσιακά «αντρικό» πεδίο ή να είστε έγκυος και να διαβάσατε πρόσφατα άρθρα για το πώς οι γυναίκες συχνά επωμίζονται το μεγαλύτερο μέρος των οικιακών υποχρεώσεων, τις οποίες θα θέλατε να μοιράζεστε ισότιμα με τον σύντροφό σας. Ίσως είστε η εξουθενωμένη μαμά ενός εφήβου και προσπαθείτε να αποφασίσετε ποιες από τις «πέραν του κανονικού» ή εξωτερικές δραστηριότητές σας μπορείτε να εγκαταλείψετε στη δουλειά χωρίς να μειωθούν οι πιθανότητες προαγωγής σας. Ίσως η πανδημία να σας πήγε πίσω ή να σας ανάγκασε να επανεξετάσετε ή να αναθεωρήσετε το όλο πλάνο «δουλειά και παι-

διά». Και αν παραιτηθήκατε ή απολυθήκατε, ίσως νιώθετε ότι πρέπει να ξαναρχίσετε από την αρχή.

Ας είμαστε ειλικρινείς: ακόμα κι αν τα πράγματα πάνε καλά, εσείς, όπως τόσες και τόσες άλλες μαμάδες, ανησυχείτε μήπως στη δουλειά δεν αποδεικνύετε αρκετά την αξία σας για να προωθήσετε την καριέρα σας και, παράλληλα, μήπως δεν περνάτε αρκετό χρόνο με την οικογένειά σας. Αισθάνεστε ότι όλοι περιμένουν από εσάς απόλυτη αφοσίωση και δέσμευση: πρέπει να φροντίζετε να κάνουν έγκαιρα τα παιδιά τα εμβόλιά τους, να συμμετέχετε σε σχολικές εκδηλώσεις, να κάνετε υπερωρίες ή επαγγελματικά ταξίδια. Μπορεί να βασανίζεστε πραγματικά για να τα προλάβετε όλα, αμελώντας άλλα σημαντικά πράγματα, όπως την υγεία σας, τους φίλους σας, δραστηριότητες που αγαπάτε ή την εθελοντική συμμετοχή σας σε κάποια ανθρωπιστική δράση που έχει για σας μεγάλη αξία.

Συνεχίζοντας τη συζήτησή μου με οποιαδήποτε εργαζόμενη μαμά, συχνά τη ρωτάω τι είδους στήριξη έχει ή έχει αναζητήσει. Οι περισσότερες γυναίκες μου περιγράφουν ένα συνονθύλευμα καθοδήγησης από συντρόφους, άλλες μητέρες στη δουλειά, έναν ή δύο συμβούλους, κάποια ομάδα στήριξης, μέλη του περίγυρού τους ή άλλους ανθρώπους. Αν μπορείτε να βασίζεστε σε κάποιο από τα παραπάνω είδη στήριξης, αυτό είναι θαυμάσιο. Τόσο ως εκπαιδεύτρια όσο και ως εργαζόμενη μαμά πλήρους απασχόλησης, γνωρίζω πόσο εμψυχωτικό και αποδοτικό είναι να αντλούμε βοήθεια και ενθάρρυνση από ανθρώπους που παίζουν ρόλο σε διάφορους τομείς της ζωής μας, καθώς και ο ένας από τον άλλον. Σε μια απαιτητική και πολύπλοκη κατάσταση όπως η δική μας, αυτά τα είδη διασυνδέσεων είναι απαραίτητα. Και αποτελεσματικά.

Μερικές φορές, ωστόσο, είναι δύσκολο να βρούμε τέτοια στήριξη. Εκτός αυτού, ακόμα κι αν έχουμε φίλους και συγγενείς, οι περισσότερες χρειαζόμαστε κάτι *παραπάνω* – πιο πρακτικό, ολιστικό και βασικό. Χρειαζόμαστε σαφείς συμβουλές και πληροφορίες, καθώς και επίκαιρες και δοκιμασμένες λύσεις τις οποίες μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε σήμερα. Χρειαζόμαστε έναν οδηγό βασικών κατευθύνσεων για εργαζόμενες μαμάδες τον οποίο να μπορούμε να εξατομικεύσουμε – μια γενική πυξίδα με βάση την οποία θα μπορούμε να αποφασίσουμε *τι είναι καλό και αποτελεσματικό για την καθεμία μας*.

Αυτά ακριβώς προσφέρει το βιβλίο που κρατάτε. Όποια κι αν είναι η δική σας μοναδική ιστορία ως εργαζόμενης μαμάς, σε όποιο πεδίο κι αν εργάζεστε και όσον καιρό κι αν το κάνετε αυτό, και είτε σας φωνάζουν μάννα, μητέρα, μαμά, γιαγιά ή κάτι άλλο, στα κεφάλαια που ακολουθούν θα βρείτε την εκτενή, εξειδικευμένη και ήρεμη καθοδήγηση που θα σας φανεί χρήσιμη αν συνδυάζετε δουλειά/καριέρα και παιδιά. Μπορεί να έχετε παιδιά σχολικής ηλικίας και να αγωνίζεστε να τα βγάλετε πέρα με τη δουλειά σας και την ανατροφή τους, ενώ ταυτόχρονα φροντίζετε για την εκπαίδευσή τους, τις εξωσχολικές τους δραστηριότητες και τη διατροφή τους. Μπορεί τα παιδιά σας να έχουν μεγαλώσει και να έχουν φύγει από το σπίτι, οπότε έχετε επιτέλους τη δυνατότητα να αφιερώσετε όλο τον χρόνο και την προσοχή σας στην καριέρα σας. Ή μπορεί να είστε καινούργια μαμά και να διαβάζετε αυτό το βιβλίο επειδή βρίσκεστε αντιμέτωπη με τις δυσκολίες της επιστροφής στη δουλειά μετά την άδεια μητρότητας, έχετε λίγο (εντάξει, όχι και τόσο λίγο!) άγχος και θέλετε να μάθετε πώς να πετύχετε όσο το δυνατόν πιο εύκολα αυτή τη μετάβαση. Είτε έχετε σύ-

ντροφο στο πλευρό σας είτε είστε μόνη, είτε σκοπεύετε να αλλάξετε καριέρα ή να επιστρέψετε στην παλιά σας δουλειά μετά την άδειά σας, είτε είστε μία από τις ελάχιστες ΛΟΑΤΚΙΑ+ μαμάδες στη δουλειά σας ή θέλετε απλώς να ξεκινήσετε τη ζωή σας ως εργαζόμενη μητέρα σωστά και με αυτοπεποίθηση, το βιβλίο αυτό θα σας παρουσιάσει και θα σας εξηγήσει τα συνηθέστερα προβλήματα που μπορεί να συναντήσετε και παράλληλα θα σας βοηθήσει να βρείτε τρόπο να τα ξεπεράσετε.

Κάθε κεφάλαιο αυτού του βιβλίου γράφτηκε επειδή το ζήτημα που πραγματεύεται –είτε αφορά τη δουλειά σας είτε την κάλυψη των αναγκών της οικογένειας– είναι ένα από αυτά που αντιμετωπίζουν πολλές εργαζόμενες μητέρες, αν όχι όλες. Το βιβλίο καλύπτει όλες τις ανησυχίες που έχετε στη δουλειά, στο σπίτι και ενδιάμεσα, από το ποιος μπορεί να αναλάβει τη φύλαξη και τη φροντίδα των παιδιών και το πώς θα διαχειριστείτε τις οικογενειακές σας υποχρεώσεις όταν δουλεύετε και εσείς και ο σύντροφός σας έως το πώς να βρείτε έναν εργοδότη φιλικό προς την οικογένεια και πώς να εξηγήσετε στον προϊστάμενό σας τις οικογενειακές σας υποχρεώσεις. Θα διαβάσετε τρόπους να μειώσετε την ενοχή της εργαζόμενης μαμάς σε σημείο που να μπορείτε να την αντιμετωπίζετε, να βρείτε την κατάλληλη στήριξη στις καθημερινές σας υποχρεώσεις ως μητέρας και, επιπλέον, να εξασφαλίζετε χρόνο για τον εαυτό σας. Θα βρείτε, επίσης, μια νέα οπτική για το πώς να διαχειρίζεστε τις μικροδουλειές και τις αγγαρείες που απορροφούν μεγάλο μέρος του πολύτιμου χρόνου σας τόσο στο σπίτι όσο και στη δουλειά.

Ρίξτε μια ματιά στους τίτλους των κεφαλαίων και εντοπίστε ποια σας ενδιαφέρουν περισσότερο αυτή τη στιγμή. Επι-

κεντρωθείτε σε αυτά: διαβάστε τις πρακτικές ιδέες των ειδικών για το πώς να αντιμετωπίζετε κάθε επιμέρους πρόβλημα – και μετά κάντε μια παύση και σκεφτείτε ποιες από τις συστάσεις τους σας αφορούν άμεσα και μπορούν να υλοποιηθούν στη δική σας περίπτωση.

Οι προκλήσεις που περιγράφονται εδώ μπορεί να σας φοβίσουν ή να σας ανησυχήσουν – αλλά δεν πειράζει! Όλες έτσι νιώθουμε. Καθώς, όμως, θα ακολουθείτε τις κατευθύνσεις που περιγράφονται σε αυτό το βιβλίο ώστε να αρχίσετε να «χτίζετε» τις ικανότητές σας ως εργαζόμενης μαμάς και να νιώθετε πιο άνετα και πιο σίγουρη στον διπλό σας ρόλο, που συνδυάζει παιδιά και εργασία, θα συμβεί κάτι συναρπαστικό: θα προσαρμοστείτε και θα ανακτήσετε τον έλεγχο. Επιπλέον, δεν θα εξαρτάστε από ειδικούς που παρέχουν συμβουλές ή εκπαίδευση για εργαζόμενες μαμάδες, ούτε από πρότυπα και μαμάδες που αποτελούν παραδείγματα προς μίμηση. Γιατί θα είστε πλέον κι εσείς μία απ' αυτές.



Μέρος 1

Καθρέφτη, καθρεφτάκι μου...

*Αναγνωρίστε τα συναισθήματά σας
και ό,τι σας στρεσάρει*

Σας καταβάλλουν
οι υποχρεώσεις σας;
Πώς να αντιμετωπίσετε
την ανάγκη
«να τα κάνετε όλα»

Daisy Dowling

Με μια γρήγορη ματιά

- Προσδιορίστε έναν ξεκάθαρο στόχο για το μέλλον
 - Εναρμονίστε τον χρόνο σας με τις προτεραιότητές σας
 - Απορρίψτε δουλειές και υποχρεώσεις που δεν συμβάλλουν στον σκοπό σας
 - Κρατήστε μια λίστα με τις δουλειές που έχετε ολοκληρώσει
 - Δώστε μια ανάσα στον εαυτό σας
-



Πρέπει να ελέγξετε ξανά τα νούμερα του προϋπολογισμού. Να πάτε στην ενημέρωση γονέων και κηδεμόνων την Τετάρτη. Να διορθώσετε το έγγραφο της συνοπτικής παρουσίασης του πλάνου του μάρκετινγκ. Να κάνετε έγκαιρα τις αιτήσεις για τη θερινή κατασκήνωση. Να δώσετε αναφορά στο Τμήμα Ανθρώπινου Δυναμικού για τις συνεντεύξεις των υποψηφίων. Να πάτε για ψώνια – έχετε ξεμείνει σχεδόν απ' όλα. Να αρχίσετε να συντάσσετε τις τριμηνιαίες προβλέψεις. Να βρείτε τεχνίτη για τις επισκευές που χρειάζεται το σπίτι. Να οργανώσετε μια συνεδρία ομαδικής στρατηγικής. Να πάτε τα παιδιά για εμβόλια. Να συναντηθείτε ξανά με την ομάδα πληροφορικής. Να προετοιμάσετε τον μικρό σας για το τεστ μαθηματικών που έχει αύριο...

Αν είστε εργαζόμενη μητέρα, το πιθανότερο είναι ότι η λίστα των υποχρεώσεών σας οποιαδήποτε δεδομένη στιγμή θα είναι κάπως σαν την παραπάνω – και θα συνεχίζει ακατάπαυστα να μεγαλώνει. Είναι περίεργο, λοιπόν, που οι έρευνες δείχνουν ότι οι περισσότεροι εργαζόμενοι γονείς αισθάνονται αγχωμένοι, κουρασμένοι και πιεσμένοι.¹ Ή που, όταν σκέφτεστε το αύριο, νιώθετε να πνίγεστε;

Ως υπεύθυνο άτομο και σκληρά εργαζόμενη, ξέρετε πώς να καταπιάνεστε με τις δουλειές σας με σθένος και να τις ολοκληρώνετε. Και από τότε που γίνετε μητέρα, έχετε δοκιμάσει διάφορες στρατηγικές για να μπορείτε να ακολου-

θείτε τους όλο και πιο έντονους ρυθμούς που σας επιβάλλει η ζωή: μεταφέρετε στο κινητό σας τις λίστες των υποχρεώσεων σας από τα χαρτάκια στα οποία τις γράφατε πριν, χρησιμοποιείτε νέες εφαρμογές για να παρακολουθείτε την πορεία τους, περνάτε όλο και πιο πολύ χρόνο στον υπολογιστή κάθε βράδυ για θέματα της δουλειάς σας, εκκαθαρίζετε την ατέλειωτη σειρά των αδιάβαστων μείλ και κοιμάστε όλο και πιο λίγο τις νύχτες.

Παρ' όλα αυτά, εξακολουθεί να σας βασανίζει η αίσθηση ότι δεν κάνετε αρκετά, ότι έχετε μείνει κατά κάποιον τρόπο πίσω, ότι παραμελείτε πολύ σημαντικά πράγματα – και φοβάστε ότι πάρα πολύ σύντομα θα ξεμείνετε από δυνάμεις.

Το πρόβλημα δεν έχει να κάνει με το σύστημα οργάνωσής σας ή την εργασιακή δεοντολογία σας, αλλά με το πώς είναι «προγραμματισμένος» να λειτουργεί ο ανθρώπινος εγκέφαλος. Είναι *φυσιολογικό* να νιώθετε καταβεβλημένη όταν έχετε να κάνετε τόσα πράγματα και πρέπει να ανταποκρίνεστε σε τόσες απαιτήσεις.

Εδώ, όμως, τα νέα είναι καλά: υπάρχουν απλές και αποτελεσματικές τεχνικές για να διαχειριστείτε αυτό το αίσθημα του δυσβάστακτου βάρους – και να απαλλαγείτε από αυτό. Υπάρχουν πράγματα που όλοι οι εργαζόμενοι γονείς μπορούν να κάνουν, ξεκινώντας σήμερα κιόλας, για να νιώθουν πιο ήρεμοι και να αισθάνονται ότι είναι πιο ικανοί και έχουν τον έλεγχο, έτσι ώστε εκείνη η ατέλειωτη λίστα να μειωθεί μόνιμα. Ας δούμε μερικές από τις πιο αποδοτικές τεχνικές.