

Nikt nas nie uczy, jak być dobrymi rodzicami. Życie zweryfikowało zarówno poglądy twórcy pruskiej dyscypliny dr. Schrobera, jak i dr. Spocka, piewcy wychowania bez stresu. Jakim zatem być rodzicem – z Barbarą Smolińską, terapeutką zajmującą się terapią rodzin, rozmawiają Iga Kiniorska (psycholog, terapeutka) i Justyna Żukowska (redaktor „Charakterów”, matka 14-letniej córki).

Iga Kiniorska, Justyna Żukowska: – Co to znaczy być dobrym rodzicem?

Barbara Smolińska: – To znaczy, że trzeba być dorosłym, troskliwym, wiedzieć więcej niż dziecko, mieć empatię i pamiętać o tym, że ono kiedyś odejdzie. Dlatego trzeba wychowywać je dla świata. Być rodzicem to znaczy też zdawać sobie sprawę z podstawowych potrzeb dziecka. Są one ukryte za tymi, które widać. To jasne, że dziecko musi mieć suchą pieluchę i dostawać jeść. Ale wszystkie badania wskazują, że musi ono być przede wszystkim kochane, noszone, przytulane. Taka jest jego podstawowa potrzeba. Dziecko w pierwszym roku życia potrzebuje bliskości.

– Czy to znaczy, że przytulanie jest ważniejsze od pieluchy?

– Chciałabym uniknąć takiego wartościowania, bo można popaść w skrajność. Nie będę przecież przytulać dziecka mokrego i głodnego. Myślę, że naszych zachowań jako rodziców nie da się rozpatrywać w oddzieleniu od własnych historii. Jeżeli sami mieliśmy wystarczająco dobrych rodziców, to myślę, że będziemy wiedzieć, jak się zachować wobec naszych dzieci. Rozmyślnie używam terminu „wystarczająco dobrzy rodzice”. Uwalnia on od mitu rodzica doskonałego, szczególnie idealnej matki. A więc wystarczająco dobrzy rodzice reagują na potrzeby dziecka w pewien naturalny sposób. W pierwotnych kulturach było to noszenie dzieci przy sobie: wtedy można dosyć łatwo zorientować się, kiedy ono jest głodne czy wymaga przewinięcia.

Rozmowa o dobrych rodzicach

– Wielu rodzicom się wydaje, że jeśli dziecko nie jest głodne i ma sucho, to wszystkie jego potrzeby są zaspokojone.

– Rodzice, którzy myślą tylko o tym, jak najlepiej zaspokoić widoczne potrzeby dziecka, najprawdopodobniej też byli tak wychowywani. Ale też trzeba pamiętać, że były takie czasy w pedagogice, kiedy się mówiło, że dziecko łatwo jest rozpuścić, dlatego nie należy brać go na ręce. Sama kiedyś w to wierzyłam i według takiej szkoły wychowywałam swojego najstarszego syna. Każdy z nas przeżył traumatyczne wydarzenia na jakimś etapie rozwoju: był albo mało przytulany, albo zbyt przytrzymywany w następnym okresie życia – bo każdy okres ma swoje pułapki.

– Jeśli takie błędy popełnimy na samym początku, to często przez całe lata dręczy nas poczucie winy, które z kolei powoduje następne błędy. Czy można to naprawić?

– Poczucie winy jest najgorszym z poradców. Zachęcam rodziców do pewnej wyrozumiałości względem siebie. W naszej kulturze nikt nas nie uczy, jak być rodzicem. To straszna pułapka, kiedy młodzi ludzie mówią: „Bo wy mi to zrobiliście, zawsze będę taki, przez was nigdy nie będę szczęśliwy”. Rodzice żyją w poczuciu winy. Wydaje im się, że syn rzeczywiście ma rację, bo oni, zamiast przytulać, zajmowali się tylko pieluchami albo jedzeniem. Myślą, że „załatwili” mu całe życie i dlatego on nigdy się szczęśliwie nie ożeni, nigdy nie będzie dobrym ojcem. Istnieje też inne niebezpieczeństwo, że mama nie przestanie przytulać syna nawet wtedy, kiedy on już chce od niej odejść. Dla niej przytulanie jest zastępcze, bo nie ma dobrych relacji z mężem. Taka pułapka to nadopiekuńczość.

– Na początku naszej rozmowy powiedziała Pani, że rodzic powinien wiedzieć więcej niż dziecko. Jak to rozumieć?

– Wiedzieć więcej niż dziecko to przede

wszystkim nie oznacza wiedzieć za dziecko. Jeśli bowiem będziemy wiedzieć za nie, to bardzo szybko nauczymy je, że jego potrzeby nie są dla nas ważne. Dwuletnie dziecko mówi, że nie jest głodne, a my mu kažemy jeść, bo z jakiejś książki wiemy, że właśnie teraz jest pora na określony posiłek; na spacerze prosi, żeby mu zdjąć sweterek, bo mu gorąco, a my tego nie robimy, bo przecież nam nie jest specjalnie gorąco. Z takich zachowań rodzą się poważne niebezpieczeństwa. Człowiek już od małego dziecka styka się z tym, że rodzice nie traktują poważnie jego potrzeb, nie czytają tych sygnałów. Dziecko też nie uczy się ich rozpoznawać – tego, co tak naprawdę może być busolą w jego życiu. Cóż może być pewniejszego niż to, że czuję ciepło albo zimno, że jestem głodny, pobudzony seksualnie, senny, zmęczony. Nie ma pewniejszych rzeczy od własnych odczuć i potrzeb; wszystko inne opiera się na spekulacji. Z takiego dziecka wyrasta ktoś, kto potem w życiu jest bezradny. Nie zna swoich potrzeb, nie będzie umiał rozpoznać ich u swojego dziecka. Na podstawie pracy z dorosłymi mogę powiedzieć, jak bardzo świat instynktów jest obcy dla tak wychowywanych ludzi. Często nie wiedzą, czy jest im zimno czy ciepło, czy są głodni, czy pożądamy kogoś seksualnie, czy chcą komuś coś dać czy od niego wziąć. To się rodzi w dzieciństwie, kiedy dziecko krzyczy, że nie chce jeść paskudnego szpinaku, a rodzice zmuszają je do tego, bo dowiedzieli się, że jest zdrowy i ma dużo żelaza.

– Można jednak popaść w drugą skrajność – patrzeć w dziecko jak w obrazek, ulegać jego zachciankom, tolerować niewłaściwe zachowania. To przecież prosta droga do wychowania sobie tyrana.

– Mówimy o odczytywaniu potrzeb dziecka, a nie o patrzeniu w nie jak w obrazek. Najlepsze, co możemy zrobić w pierwszym roku życia dziecka, to uczyć się go, uczyć się odczytywania jego potrzeb. To jest wyczuwa-

nie, że dziecko np. zazwyczaj lubi się kąpać w temperaturze 37°C, ale zimą woli wodę nieco cieplejszą, zaś latem chłodniejszą. Uczymy się rozpoznawać jego potrzeby po prostych sygnałach: jeśli jest nakarmione i przytulane, ma sucho – nie płacze, uśmiecha się, jest pogodny. Wracając do pytania. Do rodziców należy wyznaczenie dziecku pewnych granic zachowania. Ono oczekuje tego, żeby to mama zdecydowała, kiedy np. przestanie karmić je piersią, a tata pilnował, żeby po dobranocce szło spać. Inaczej dziecko nie ma poczucia bezpieczeństwa, jest zatrzwożone i pełne lęku, bo te decyzje przerastają go, są zupełnie nie na jego rozum.

– Jakie jeszcze mogą być konsekwencje takich zachowań wobec dziecka?

– Każde dziecko w wieku 1-2 lat przechodzi w swoim rozwoju przez okres omnipotencji i jest to zupełnie normalne. Jeśli jednak nie będziemy stawiać mu umiętnie granic postępowania, uwirzy głęboko w omnipotencję i nigdy z niej nie wyrośnie. Spotykamy potem ludzi dorosłych, przepelnionych wiarą w to, że mogą mieć na wszystko wpływ. Im rodzice kiedyś nie stawiali granic, nie pokazywali, na co mogą mieć wpływ, a na co nie. Chciałabym powiedzieć o jeszcze jednej konsekwencji braku barier i nierozumienia potrzeb. Dorosły człowiek chce na przykład porozmawiać z matką o swoich sukcesach czy niepowodzeniach, a ona go nie słucha, tylko każe mu siadać do stołu i jeść, bo specjalnie przygotowała obiad z trzech dań. Nawet jej nie interesuje czy syn jest głodny. Każda próba rozpoczęcia przez syna rozmowy jest ucinana jednym zdaniem: „Najpierw zjedz, potem mi opowiesz”. No, a potem mijają dwie godziny i trzeba już iść. To jest przykład matki, która nigdy nie wyszła z etapu karmienia swojego dziecka i tak naprawdę niewiele więcej rzeczy związanych z nim ją obchodzi.

Dobrzy rodzice doskonale potrafią rozpoznawać potrzeby swoich dzieci.

– Coraz częściej spotykamy ludzi, którzy z przymusu albo z wyboru decydują się na samotne rodzicielstwo. Jaki wpływ ma taka sytuacja na wychowanie dziecka?

– Na pewno dla dziecka najlepiej jest kiedy ma dwoje rodziców. Nie można jednak powiedzieć, że zawsze jest to najlepsza sytuacja. Tak samo nie można też powiedzieć, że zawsze jest lepiej, kiedy dzieckiem opiekuje się tylko jeden rodzic. Rodzina na pewno nie jest więc wartością bezwarunkową. Trzeba bowiem pamiętać, jak ważne jest to, co dzieje się

między rodzicami. Atmosfera obojętności czy nienawiści jest dla dziecka niezwykle zaburząca. Ono czuje się wtedy strasznie źle i niebezpiecznie. Nie rozumie, żyje w strasznym, zimnym i nieprzychylnym świecie. Najważniejsze dla dziecka osoby są dla siebie bardzo niedobre, ranią się. Jest tak zagubione, że samo siebie zaczyna obwiniać za ten stan. Często przyjmuje rolę ratownika, która w przyszłości będzie utrudniała mu życie. Z dziecięcym poczuciem omnipotencji, bardzo kochając swoich rodziców, próbuje ich ratować. Taki wariant występuje w rodzinach alkoholowych. Dziecko przyjmuje rolę buforu pomiędzy rodzicami. Będzie robiło wszystko, żeby mama i tata znowu się pokochali. Jeśli np. mama jest bita przez ojca, to albo się identyfikuje z nią i zaczyna być ofiarą, albo odwrotnie – wchodzi między rodziców i broni matki. Jeśli pięć- lub sześć- lub nawet dziesięć lat broni swej matki przed ojcem, to tak naprawdę wchodzi w świat dorosłych. Sięga po rzeczy, które do niego nie należą. Robi coś, czego dorośli nie potrafią zrobić. Czuje się mocniejszy od nich, bardziej dorosły. A to przecież nieprawda. Myślę, że w takiej sytuacji lepiej się rozstać. Trzeba jednak przy tym pamiętać, że dziecko kocha swoich rodziców bez względu na to, jacy są. Bo nie ma nic gorszego niż uczuciowa pustka. Zły rodzic jest lepszy niż jego brak. Dlatego, jeśli dziecko słyszy od matki, jakim łajdakiem jest jego ojciec albo od ojca, że ma matkę idiotkę, to świadczy to o kompletnym braku wyobraźni rodziców. Ani przez moment nie próbują się zastanowić, co w takim momencie dzieje się w głowie i emocjach dziecka.

– A co się dzieje?

– Chaos i przerażenie. Gdy słyszy, że dwie najbliższe mu osoby są złe – wiruje jak na karuzeli, jest przerażone. Czuje złość, agresję, czuje się oszukane. Takiej osobie trudno jest potem żyć. Spostrzega świat jako chaotyczny. Nie ma nic pewnego. Ta myśl jest przerażająca, powoduje próby samobójcze u młodzieży.

– Czy zatem moja córka traci coś nie mieszkając razem ze swoim ojcem?

– U dziewczynki, która nie ma ojca na co dzień, znacznemu osłabieniu ulegają relacje zwrotne, czyli tzw. feedback, ze światem męskim. Jeśli jeszcze usłyszy od mamy, że mężczyźni należy się bać, to może być w niej dużo strachu. Ten negatywny obraz może dziewczynce utrudnić późniejsze kontakty. Na szczęście dzisiaj chodzi ona do koedukacyjnej szkoły, więc nie traci zupełnie relacji z przeciwną płcią. Kiedyś było znacznie gorzej, bowiem wychowywały się tylko w świecie kobiecym. Ale i dzisiaj dzieci obu płci są wychowywane głównie przez kobiety. Mama, babcia, opiekunki, nauczycielki – taka dziewczynka

ma niewiele szans na bliskie relacje z dorosłymi mężczyznami. Więc to zawsze lepiej, gdy jest dziadek, wujek, przyjaciel matki. Wówczas ten świat mężczyzn nie jest taki zupełnie obcy.

Rodzice powinni wyznaczać dziecku granice zachowania. Ono tego oczekuje.

– W psychologii, pedagogice nieustannie podkreśla się wielkie znaczenie pierwszych kontaktów z matką dla rozwoju dziecka. Zastanówmy się więc teraz nad jej rzeczywistą rolą w procesie wychowania.

– Dziecko potrzebuje, mówię to także na podstawie własnych doświadczeń, głębokiego układu symbiotycznego z matką. W pierwszych miesiącach życia dziecka mama i ono to jedno. Dopiero później zaczyna być spostrzegana jako odrębna osoba. Jeśli dziecko przeżyło tę pełną zależność z niewielką frustracją – bo nie zapominajmy, że nawet najbardziej uważna mama nie zawsze zdąży dostatecznie szybko zareagować na jego płacz – to jest właśnie to, czego ono potrzebuje. Tylko z dziecka, które się nakarmi, nasyci w pierwszych miesiącach życia obecnością mamy, może wyrosnąć człowiek prawdziwie niezależny. Człowiek, który nie nosi w sobie głodu uczuć i bliskości. Jeśli taka zależność od matki nie istnieje albo kończy się zbyt szybko, dziecko wyrasta na człowieka zależnego od uczuć, ale boi się pokazać, jak bardzo ich pragnie, boi się, że może się nigdy nimi nie nasycić. W sensie psychologicznym nosi w sobie dziecko, które dostało trochę za mało. Dlatego tak ważne jest to pierwotne doświadczenie z matką. W dorosłym związku partnerskim jest miejsce na zależność. Człowiek, który nie doświadczył zależności ze swoją matką, boi się jej w dorosłym związku. I ze strachu nie będzie wchodził w żadną bliską relację, choćby jednocześnie bardzo jej pragnął. Widzimy więc, jak ważna jest dyspozycyjność matki w pierwszych miesiącach życia dziecka.

– Jak kobieta może rozpoznać, że nie jest wystarczająco dobrą matką?

– Wolalabym ten problem odwrócić: czy jest wystarczająco dobra? Boję się takiego myślenia, jakie widzę u pani. U młodych kobiet obserwuję zatrważający brak zaufania do siebie, do swojej naturalnej, trochę instynktownej wiedzy. Czasem ten brak zaufania do siebie jeszcze się pogłębia i matka, analizując coraz to nowe sytuacje, mówi sobie: „Jeszcze nie jestem wystarczająco dobrą matką”. Ogarnia nas ogólna intelektualizacja i wiara

w to, że nauka i wiedza są najważniejsze, że istotne jest to, co przeczytamy w książkach. Np. kobieta uparcie kąpie swoje dziecko w wodzie o temp. 36,6°C, chociaż za każdym razem ono krzyczy, ona zaś czuje, że jest mu zimno. Ale mówi sobie: „Nie, to niemożliwe. Dziecko się myli, ja się myślę, bo w książce napisane jest coś innego”. To niedobra postawa. Dochodzi bowiem do tego, o czym już wspominałam – do lekceważenia sygnałów płynących od dziecka. Po paru latach kobieta już ich nie czuje, bo nauczyła się, że nie są ważne.

– Są jednak matki, które przekraczają przeciwną granicę. Wiedzą, że powinny czegoś dziecku nie dać, czegoś mu odmówić, ale nie są w stanie tego zrobić.

– W takiej sytuacji ma miejsce pewien rodzaj gwałtu na matce. Np. kobieta nie chce karmić dziecka piersią, więc robi to nie z miłością, a z agresją. Daje mu wtedy dwuznaczny, bardzo zły komunikat: miłość i złość. Skutek nie jest dobry. Przede wszystkim podważone zostaje zaufanie dziecka do dorosłych, do tego, co mama daje lub mówi. To budzi w nim dużo lęku, nie wie, w co wierzyć. Dziecko zaczyna się czuć niebezpiecznie, mimo że przecież jego wola została wykonana.

– Brzmi to dość paradoksalnie...

– Bo to jest pewien paradoks. Mamy na ogół nie rozumiemy, że u dzieci, które mają tak dużą władzę w tym wieku, słabnie poczucie bezpieczeństwa. Już o tym mówiłam, ale przypomnę – dzieci potrzebują dość wyraźnych ram, aby nabrać zaufania do świata, do rzeczywistości, poczuć się bezpiecznie. A w tym wieku takie ramy to są zakazy, nakazy, to sytuacje, w których liczy się decyzja mamy. To znaczy, jeśli mama nie chce karmić piersią, to nie robi tego. Albo jeśli uzna, że czas wracać do domu, to zabierze dziecko z piaskownicy, choćby nawet bardzo protestowało.

Jeżeli najważniejsze dla dziecka osoby ranią się, to ono jest przerażone.

– Powinna więc korzystać z pozycji dorosłego, o której Pani wspominała na początku naszej rozmowy.

– Tak. Powinna też ustanawiać dziecku granice i – bardzo ważna rzecz – chronić swoje potrzeby: zawodowe, odpoczynku, podobać się, dbania o swój wygląd. Młoda mama jest zazwyczaj niewyspana, zmęczona, zaniedbana, wciąż zajęta swoim niemowlą-

kiem. Służy dziecku, jest dyspozycyjna. A to strasznie trudne zadanie. Skąd czerpać siły? Z pomocy partnera, innych bliskich – tak jak było kiedyś, w wielopokoleniowych rodzinach. Mama miała pomoc swej matki, teściowej, babki, ciotek, starszych siostr. Starsze kobiety, które miały dzieci, służyły doświadczeniem. Pocieszały, uspokajały. Wracając jednak do potrzeb młodej mamy: na pewien czas należy je powściągnąć, ofiarować swoją uwagę i czas tylko dziecku. Ale bardzo ważne jest, by później zacząć je chronić. Nie robi tego mama, która siedzi ze swoim maluchem pół dnia w piaskownicy i gotuje się ze złości, bo ma pracę zleconą, obiad do ugotowania czy mieszkanie do posprzątania. Przedkłada źle rozumianą potrzebę służby dziecku. Wydaje

się jej, że jeśli dziecko nie chce wyjść z piaskownicy, to ma potrzebę siedzenia w niej cały dzień. Lekceważy jednak przy tym swoją potrzebę. Albo nie chce już karmić piersią, ale robi to. I tak buduje ołtarzyk dziecku, a sama wchodzi w ramy dość powszechnego wzorku matki-Polki, poświęcającej się na tym ołtarzyku. Zaniedbana, tęga, bo nie może pójść na gimnastykę, bo musi siedzieć cały czas przy dziecku, coraz bardziej zgorzkniała i sfrustrowana. Jej troska o dziecko jest coraz bardziej podszyta złością i pretensją. Bo to dziecko staje się kimś, kto jej wszystko zabrał, utrudnił życie. I nie widzi, że to ona sama spowodowała taką sytuację.

– Dziękujemy za rozmowę.

