

Aleksandra Karasowska

Rok: 2001

Czasopismo: Remedium

Numer: 1

Wychowanie dziecka jest trudnym zadaniem i nie ma rodzica, który by się ustrzegł od popełniania błędów. W takiej sytuacji pojawia się zwykle poczucie winy - to nieprzyjemne odczucie, które informuje rodzica, że coś jest nie tak i skłania do zastanowienia się nad swoim postępowaniem. Rodzic odkrywa, że nadużył swojej siły wobec dziecka, przekroczył jego granice, złamał prawa, pomylił się- i skrzywdził dziecko. Może wtedy naprawić swój błąd i wyciągnąć wnioski na przyszłość. Jeżeli proces ten przebiega prawidłowo- takie wydarzenie może mieć duże znaczenie wychowawcze: dziecko dowiaduje się, że rodzic nie jest doskonały (tym samym jest mu łatwiej zmierzyć się z własnymi błędami)i uczy się na czym polega odpowiedzialność za własne zachowanie. Odślanianie przez rodzica swojej słabości może zbliżyć go do dziecka- wzmocnić więź. Poczucie winy jest bolesnym uczuciem. Jeżeli towarzyszy mu bezradność, brak nadziei na zmianę może się stać cierpieniem trudnym do zniesienia. Rodzice próbują radzić sobie z poczuciem winy w różny sposób - często destrukcyjny dla ich relacji z dzieckiem.

"Wszystko jest w porządku"

Rodzic próbuje chronić się przed poczuciem winy zaprzeczając problemom i swoim błędom. Sygnały krzywdy ze strony dziecka są dla niego zagrażające- wywołują poczucie winy, żeby nie dopuścić go do siebie, dystansuje się emocjonalnie. Konsekwencją jest emocjonalne opuszczenie dziecka, które często rozpaczliwie, uciekając się do destrukcyjnych zachowań, walczy o uwagę rodzica. Jest to błędne koło- im bardziej rodzic opuszcza dziecko, tym bardziej czuje się winny a więc tym silniej musi się chronić! Uciekając przed poczuciem winy- ucieka przed swoim dzieckiem. Tacy rodzice rzadko sami przychodzą po pomoc- zwykle skłania ich do tego kryzys wywołany reakcją kogoś z otoczenia lub destrukcyjnym zachowaniem dziecka. Potrzebują pomocy w konfrontacji z rzeczywistością (problemami, błędami, krzywdą dziecka) oraz odblokowaniu uczuć związanych z dzieckiem. Często warto jest najpierw dotrzeć do pozytywnych uczuć rodzica, które kryją się pod maską obojętności czy nawet wrogości do dziecka, ponieważ to one mogą mu dodać odwagi i siły do zmierzenia się z rzeczywistością i własnym poczuciem winy. Matka 16- letniej dziewczyny (skierowana do mnie przez nauczycielkę) przedstawiła swoją córkę w bardzo złym świetle- opowiadając jaka jest leniwa, samolubna i nieodpowiedzialna. Mówiła to z ogromną niechęcią i słuchając jej czułam jak narasta we mnie irytacja- zaczęłam się zastanawiać po co do mnie przyszła i czy w ogóle kocha swoje dziecko. Wtedy przemknęła mi przez głowę myśl, że jeżeli ja w to zwątpiłam to ona pewnie też. Powiedziałam "Widzę , że martwi się pani o swoją córkę, pewnie bardzo ją pani kocha". Kobieta rozplakała się i powiedziała "Wie pani, od dawna jest tak źle, że sama zapomniałam, że ją kocham".

"Skrzywdziłam moje dziecko-jestem złym rodzicem"

Niektórzy rodzice, pogrążają się w poczuciu winy, wyolbrzymiając swoje błędy i przewinienia. Koncentrują się na sobie, spada im poczucie własnej kompetencji. Konsekwencją jest utrata energii, niepewność w kontakcie z dzieckiem, wycofywanie się z kontaktu aż do całkowitego opuszczenia emocjonalnego. Rodzic w tym stanie nie spełnia swojej roli opiekuńczej i wychowawczej- pogrążając się w poczuciu winy, zapomina o swoim dziecku i jego potrzebach. Często tak się dzieje z rodzicami alkoholikami, którzy podjęli trzeźwienie. Poczucie winy z powodu picia i wyrządzonych krzywd staje się barierą, która oddziela ich od dziecka i nie pozwala ponownie podjąć roli rodzicielskiej. Jedną z moich pacjentek - alkoholiczka, matka chorego chłopca, gdy zaczęła trzeźwieć, sprawiała wrażenie przygniecionej poczuciem winy. Płakała i mówiła: "Przeżyłam jego dzieciństwo, to przede mną jest chory". Była tak skoncentrowana na sobie, że nie zauważyła, że syn potrzebuje jej wsparcia. Przepracowanie poczucia winy polegało głównie na urealnianiu go- określeniu rzeczywistych przewinień wobec syna. Ta praca przyniosła jej ulgę- mogła wyrazić swój żal i smutek z powodu straconych lat i krzywdy dziecka. Potrzebna była też konfrontacja: "Twój syn teraz ciebie potrzebuje, gdy użalas się nad sobą- znów go opuszczasz". Pacjentka otworzyła się na uczucia i potrzeby chłopca, otoczyła go opieką i czułością i znów zaczęła doświadczać satysfakcji ze swojego rodzicielstwa.

"Muszę to odrobić"

Część rodziców pod wpływem poczucia winy próbuje wynagrodzić dziecku krzywdy, jakich od nich doznało. Kierunek jest dobry- w końcu skrzywdzonemu człowiekowi, także dziecku, należy się zadośćuczynienie. Jednak sposób, w jaki to realizują rodzice często jest destrukcyjny. Ojciec dorastającego chłopca, trzeźwiejący alkoholik, po kilku latach rozłąki, wziął go do siebie na wychowanie. Czując się winny wobec syna i niepewny swojej więzi z nim, starał się zaspokajać wszystkie potrzeby chłopca, nie stawiając żadnych granic i wymagań. Chłopiec wykorzystał sytuację, zaczął nim manipulować, przestał się uczyć i wykonywać swoje obowiązki.

Matka 16 - letniej dziewczyny obsługiwała córkę, wykonując za nią większość codziennych czynności. W odpowiedzi na jej nadmierną troskę, dziewczyna często reagowała lekceważeniem. Gdy spytałam matkę czemu się na to naraża, stwierdziła: "Gdy była mała, mój mąż pił, a ja nie miałam dla córki czasu. Teraz chciałabym jej to wynagrodzić". Dla tej kobiety czas się zatrzymał - przed oczami miała małą skrzywdzoną dziewczynkę. Nie zauważyła, że jej córka w międzyczasie dorosła i teraz potrzebuje zupełnie innych przejawów troski z jej strony.

Inna matka nadszkalowała córcę, kupowała jej drogie rzeczy, spełniała zachcianki, domagając się od córki potwierdzenia: "Powiedz że jestem dobrą matką, że mnie kochasz". W ten sposób próbowała zagłuszyć poczucie winy z powodu lat picia.

Uległe, nadopiekuńcze zachowania rodziców mogą prowokować dziecko do ataku. Jeżeli rodzic z powodu poczucia winy nadal nie stawia granic- może wejść w rolę ofiary.

Matka 19 - letniej studentki czuła się winna, że nie potrafiła zapewnić córce dostatniego i bezpiecznego dzieciństwa: "Dałam jej ojca alkoholika, biedę i upokorzenia". Gdy dziewczyna dorosła, wyczuła słabość matki, zaczęła ją oskarżać, odreagowywała na niej swoją frustrację. Kobieta czując się winna płakała, tłumaczyła się,

usprawiedliwiała a dziewczyna była coraz bardziej agresywna, w końcu nawet potrafiła ją uderzyć. Wytworzyła się między nimi relacja oparta na przemocy - matka stała się ofiarą córki. Miałam wrażenie, że w ten sposób próbuje wyrównać rachunek - przyjmuje od córki upokorzenia - płacąc za swoje winy. Rodzicom, którzy próbują „odrabiać” swoje zaniedbania potrzebna jest pomoc w uwolnieniu się od poczucia winy a także wskazanie konstultywnych, adekwatnych do potrzeb dziecka sposobów wynagrodzenia krzywdy. Rodzice często muszą pogodzić się z tym, że straconych lat nie da się nadrobić.

„Moje dziecko jest chore”

Zdarza się, że rodzice zaczynają spostrzegać dziecko jako ofiarę swoich błędów i zaniedbań. Próbuje naprawić szkodę manipulując dzieckiem, jego psychiką. Żona alkoholika, sama korzystająca z pomocy od dzieciństwa zapisywała córkę na kolejne terapie. Mówiła jej, że jest chora i musi się leczyć. Dziewczynka wyglądała na coraz bardziej nieszczęśliwą i zaczęła sprawiać kłopoty wychowawcze, co tylko upewniało matkę, że z jej dzieckiem jest coś nie tak. Matka w rozmowie ze mną przyznała, że smutna mina dziewczynki i jej trudne zachowanie budzą w niej poczucie winy. Nie mogąc tego znieść próbowała coś zrobić z córką, żeby wreszcie przestała być taka skrzywdzona. Nie zdawała sobie sprawy z tego, że zmuszając córkę do kolejnych terapii przekracza jej granice i powtórnie ją krzywdzi.

Matka młodej dziewczyny, studentki, przyszła po pomoc w związku z depresją córki. Mówiła o niej tak, jakby była bardzo chora lub kaleka, niezdolna do normalnego życia. W końcu spytałam co jest córce. Wtedy kobieta z wyraźnym bólem wyznała, że dziewczyna „ma tylko 150 cm wzrostu” i że to jest jej wina, bo zajęta pić męża zaniedbała możliwość leczenia hormonalnego. Nie potrafiłam zapanować nad swoim zdziwieniem i wymknęła mi się uwaga, że taki wzrost to chyba nie koniec świata. Na to kobieta z oburzeniem powiedziała: „Powinna pani zdawać sobie sprawę, że moja córka nie ma przyjaciół i nigdy nie znajdzie sobie męża, bo jest za niska!” Jej słowa i ton głosu wstrząsnęły mną- zrozumiałam, że zatrzęsnięta w swoim bólu i poczuciu winy, już dawno przekreśliła szanse córki na szczęśliwe życie i zrobiła z niej ofiarę.

W swojej praktyce spotkałam wielu rodziców, którzy żyli w ciągłej obawie, że ich dziecko zostało skrzywdzone i będzie miało problemy. Nawet trudności dziecka, wynikające z jego rozwoju, czy zwykłe problemy wychowawcze traktowali jak przejawy poważnych zaburzeń. Problem polega na tym, że rodzic spostrzega dziecko przez pryzmat swojego poczucia winy, jako ofiarę i nie potrafi dostrzec jego siły i potencjału. Niestety często taka postawa rodzica wpływa na dziecko, hamując rozwój jego możliwości. Praca z tymi rodzicami często jest trudna, ponieważ problem lokują w dziecku, a nie w sobie i nie są gotowi do skorzystania z pomocy.

Matka 19- letniego chłopca, który był u mnie na terapii, zdecydowała się skorzystać z pomocy, gdy skonfrontowałam ją z tym, że traktuje syna jak ofiarę i w ten sposób go krzywdzi.

Powiedziałam jej też, jak ja spostrzegam chłopca. Była wstrząśnięta, uświadomiła sobie jak bardzo czuje się winna wobec niego i że to niszczy ich relację. Zrozumiała że nie rozwiąże tego problemu posyłając syna na terapię, że sama musi się zmierzyć ze swoim z poczuciem winy.

Ważna okazała się praca nad rozpoznaniem swoich mocnych stron jako matki a także mocnych stron syna. Kobieta odkryła, że wychowując syna robiła dla niego wiele dobrych rzeczy i że teraz jej syn jest zdrowym młodym człowiekiem, który sam próbuje uporać się ze swoimi problemami i przekroczyć trudne doświadczenia z dzieciństwa. W jej postawie wobec syna pojawił się szacunek i zaufanie.

Doświadczenia z mojej praktyki pokazują, że poczucie winy jest złym doradcą i że wielu rodziców potrzebuje pomocy w uporaniu się z nim.