



Warszawa, 1 czerwca 2022r.

„Na czym polega mądra miłość do dziecka?” – rozważania o mądrym kochaniu dzieci.

Miłość jest uczuciem, mającym swoje odzwierciedlenie na poziomie biologicznym, psychologicznym, emocjonalnym i społecznym, kształtującym typ relacji międzyludzkich, zachowań i postaw. Wyróżniamy różne rodzaje miłości, w tym m.in. miłość rodzicielską. Miłość do dziecka nie jest miłością romantyczną, nie zawiera w sobie pragnień erotycznych, a stan umysłu matki nie przypomina stanu umysłu osoby zakochanej, czyli nie jest taki, jak pod wpływem zażycia środków psychoaktywnych. Miłość rodzicielska nie kończy się, jest bezgraniczna i wieczna.



Dzięki temu, że kochamy nasze dzieci, jesteśmy w stanie sprawować nad nimi opiekę, natomiast nasze dzieci są w stanie żyć i rozwijać się. Nasza miłość stanowi platformę ich przyszłego życia – z dużym prawdopodobieństwem możemy założyć, że jeśli nasze dziecko jest przez nas kochane mądrze, będzie szczęśliwym, stabilnym i spełnionym dorosłym.

Gdy na świecie pojawia się dziecko – pomiędzy nim a rodzicami tworzy się relacja. Potrzeba bliskości jest pierwotną, podstawową potrzebą każdego człowieka, zakorzenioną również na poziomie biologicznym. Wyniki badań przeprowadzonych przez Mary Ainsworth dowodzą, że tworzenie się więzi jest procesem uniwersalnym, przebiegającym w ten sam sposób w różnych kulturach, niezależnie od szerokości geograficznej. Owo biologiczne zakorzenienie przywiązania oznacza, że człowiek przychodzi na świat z predyspozycją do tworzenia więzi z opiekunem. Na to, jaki **charakter więzi** z dzieckiem uda nam się stworzyć, ma wpływ szereg różnych czynników, takich jak: nasze doświadczenia w relacjach z naszymi rodzicami, wyposażenie biologiczne, psychologiczne i osobowościowe, stan umysłu, w jakim się aktualnie znajdujemy (czy mamy w sobie spokój i przestrzeń na budowanie relacji z dzieckiem, czy targają nami silne uczucia, czy też zaprzatają naszą głowę inne sprawy

i wydarzenia), nasza stabilność emocjonalna, zdolność do znoszenia frustracji i ambiwalencji, jakość relacji z partnerem i to, czy otrzymujemy od niego wsparcie, jak również wyposażenie biologiczne i osobowościowe naszego dziecka. Zdarza się, że nawet stabilnej i spokojnej, skupionej na dziecku matce jest trudno, gdy ono dużo płacze i często jest niespokojne, gdy nie można go ukoić. Autorem jakości relacji z dzieckiem są głównie rodzice, jednak wkład dziecka w relację, wynikający z jego predyspozycji osobowościowych, pozostaje również nie bez znaczenia.

Na czym zatem polega mądra miłość do małego dziecka? Przede wszystkim na naszej obecności fizycznej i emocjonalnej. Na tym, że jesteśmy blisko, skupieni na naszym dziecku i na jego potrzebach, jak również na tym, co się dzieje z nami i w jakim stanie jesteśmy. Gdy czujemy, że przeżywamy różnego rodzaju turbulencje emocjonalne i psychiczne w związku np. z pojawieniem się nowego członka



rodziny, że nie dajemy rady, mądry krok z naszej strony polega na poproszeniu o wsparcie (partnera, przyjaciela, jeśli trzeba, psychoterapeutę lub psychiatrę). Jeśli jesteśmy świadomi naszych obciążeń płynących z rodziny pochodzenia i decydujemy się na dziecko, możemy pójść na psychoterapię, aby „uporać się z demonami przeszłości” i bardziej świadomie prowadzić nasze rodzicielskie życie. Kochać dziecko to znaczy być uważnym na nie, na jego nastroje, potrzeby, emocje. Towarzyszyć mu w nich. Domyślać się, co stoi za taką postawą czy zachowaniem, próbować odgadnąć, podążać, szukać znaczeń i rozumienia. Rola rodziców małych dzieci to głównie obserwacja ich, odgadywanie co stoi za danym zachowaniem (np. czemu nasze dziecko jest niespokojne, złości się, lęka?), próba rozpoznawania i nazywania jego stanów i uczuć, zaspokajanie potrzeb. To, co możemy dać dziecku najcenniejszego w związku z miłością, jaką go darzymy, to nasza uważna obecność, zrozumienie, wsparcie i akceptacja, nauczenie go rozpoznawania i wyrażania swoich stanów emocjonalnych i radzenia sobie z nimi. Całą resztę, czyli np. umiejętność robienia różnych rzeczy czy wiedzę, może dostać poza rodziną, na zewnątrz.

Uważne bycie przy dziecku to nie bycie nachalnym i intruzywnym. Ważne, aby zachować „złoty środek” pomiędzy opuszczaniem dziecka w różnych sytuacjach, a przekraczaniem jego granic, byciem przy nim „za bardzo” i „zbyt intensywnie”. Dziecko, oprócz tego, że pochodzi od nas, nie jest naszą własnością, czy naszym przedłużeniem. Nie jest nami, co oznacza, że może czuć inaczej, chcieć inaczej, czego innego potrzebować. Trudno jest wyrażać wsparcie czy akceptację względem czegoś, co jest inne od tego, jak my myślimy i jakie wyznajemy wartości. Trudno jest zrozumieć zachowanie naszego dziecka, które jest skrajnie inne od tego, jak my się zachowujemy. Gdy jesteśmy osobą bardzo towarzyską i relacje

z innymi są dla nas niezwykle ważne, trudno jest nam przyjąć fakt, że nasze dziecko woli spędzać czas samotnie, czy że źle się czuje w towarzystwie innych osób. Nasza chęć kontroli jego spraw i jego życia często wynika z naszej troski i lęku, co jest związane nieodłącznie z miłością właśnie. Jednak **kochać mądrze, to oznacza szanować również odrębność drugiego**. Jeśli dziecko żyje wypełniając tak naprawdę nasz plan na to, jakie ma być, to wyrządzamy mu tym samym wielką krzywdę – dziecko nie staje się autonomicznym człowiekiem, a stanowi narcystyczne przedłużenie nas samych.

Jako rodzice jesteśmy odpowiedzialni za uczenie dziecka obowiązujących norm i zasad, więc nie chodzi o to, aby mu na wszystko pozwalać. Jak więc rozwiązać ten dylemat – akceptować i wspierać czy wychowywać? Może jakimś rozwiązaniem będzie stosowanie metody – **akceptowanie wszelkich uczuć naszego dziecka, bez ich**



oceny, negacji, braku zgody na nie, a niezgadzanie się na różnego rodzaju zachowania, które są niewłaściwe, czy destrukcyjne. Mogę akceptować to, że moje dziecko przeżywa złość. Nie zgadzam się jednak, żeby w wyniku tej złości biło brata. Postawienie dziecku **granic** nie tylko uczy je, jakie są zasady, co można, a czego nie można, co jest dobre, a co niewłaściwe, ale również uczy go umiejętności znoszenia **frustracji** i radzenia sobie z brakiem, niezaspokojeniem, ograniczeniami.

Co oznacza kochać mądrze nasze starsze dziecko? W miarę rozwoju młody człowiek nie potrzebuje już naszej stałej obecności, troski i uwagi, co nie oznacza, że mamy wycofać się całkowicie z relacji z nim. Uważam, że nawet siedemnasto-, osiemnastoletnie dziecko potrzebuje zainteresowania ze strony rodziców. Ważne, aby być z nim w relacji i nie pozwolić na jej zerwanie (okres nastoletni sprzyja odwróceniu się od rodziców, nie dopuścimy do tego!), interesować się jego sprawami, nadal wyłapywać uczucia w snutych przez niego opowieściach, akceptować te uczucia, rozumieć je. Można nie zgadzać się na niektóre zachowania, nie podążać za niektórymi potrzebami. Pokazywać swoim zachowaniem wartości i postawy, które chcemy przekazać dziecku. Spędzać z nim czas na tyle, na ile nas do siebie dopuści. Nie przerażać się innością czy dziwacznością różnych zachowań i dokonywanych przez nasze dziecko wyborów (okres nastoletni sprzyja prowokacji i szokowaniu otoczenia), a zaciekawiać się, co w tym widzi fajnego, czemu idzie właśnie taką drogą. Kochać mądrze swoje dziecko to pamiętać, że nigdy nie stanie się naszym partnerem czy przyjacielem. **Nasza relacja z dzieckiem zawsze jest relacją komplementarną**, a nie symetryczną, co oznacza, że możemy mu opowiadać o sobie, prowadzić „dorosłe rozmowy” o „dorosłych sprawach”, ale nie oczekujemy, że będzie naszym wsparciem, czy że będzie odpowiedzialne za nasze uczucia.

Mądre kochanie dziecka to pozwalanie mu na adekwatną do wieku **samodzielność**. Samodzielność możemy podzielić na funkcjonalną, czyli dotyczącą umiejętności wykonywania różnych rzeczy, i taką, która dotyczy podejmowania decyzji, dokonywania wyborów i ponoszenia konsekwencji. Pozwolić dziecku na działania samodzielne to zgadzać się na jego wzrastanie. Samodzielność to rozwój, do którego można mobilizować lub też który można tłamsić. Nasze robienie różnych rzeczy za dziecko często wynika z chęci ochrony go przed niechcianymi konsekwencjami, trudnymi uczuciami, z naszego lęku o nie, braku zaufania, że da radę. Dziecko jednak nie stanie się indywidualnym, dojrzałym człowiekiem, jeśli będzie rosnąć pod rozpostartym przez nas parasolem. Ważne również, aby nie usamodzielniać dziecka za szybko, czyli nie wtłoczyć go w sytuację nieadekwatną do jego wieku czy możliwości, nie powierzyć mu zbyt dojrzałych obowiązków, nie obciążać „dorosłymi” historiami.



Wydaje się, że mądra miłość to poszukiwanie w różnych sprawach i na różnych etapach rozwoju „złotego środka”. Nie ma instrukcji obsługi dzieci, jedynej, słusznej metody wychowawczej. Każde dziecko jest inne i potrzebuje czegoś innego, a my, kochając je, konstruujemy mapę porozumienia z nim. Dla pocieszenia zaznaczę, że Donald Winnicott, znany psychoanalityk dziecięcy, który całe swoje życie poświęcił badaniom małych dzieci i ich matek, z całą pewnością stwierdził, że nie trzeba być rodzicem idealnym, dobrze jest być rodzicem „wystarczająco dobrym”.

(-) Zuzanna Kędzierska

Zuzanna Kędzierska – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Certyfikowana psychoterapeutka Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Od lat pracuje z rodzinami i parami, zajmuje się również psychoterapią indywidualną.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działającą dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



@SPRWawer