



## Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej

# Rodzicu, popełniłeś błąd? Naucz się sobie wybaczać!

Nawet najbardziej bliskościowi rodzice doświadczają czasami frustracji, która popycha ich do podniesienia głosu na dziecko, a natłok zajęć sprawia, że jakaś trudność dziecka pozostaje niezauważona. Dla naszego własnego dobra powinniśmy więc opanować sztukę wybaczenia sobie.

Współcześni rodzice, tak samo jak wszystkie poprzednie generacje matek i ojców, popełniają błędy. Od naszych przodków różni nas jednak to, że wymagania wobec nas są bardzo, bardzo wysokie – w końcu wiemy, jak duże znaczenie dla rozwoju człowieka ma okres jego dzieciństwa, zwłaszcza relacja z rodzicami. Jeśli jednak mamy czuć się w rodzicielstwie komfortowo, to potrzebujemy nie tylko od siebie wymagać, ale także nauczyć się wybaczać samym sobie większe i mniejsze potknięcia.

## Era rozumienia małych ludzi

Jako psychoterapeutka interesująca się historią XX wieku mam poczucie, że jednym z najważniejszych przełomów w nauce w ubiegłym stuleciu było „odkrycie” potrzeb dzieci. Dwudzieste stulecie przyniosło nam nie tylko loty w kosmos, elektryfikację miast i wsi oraz komputeryzację świata, ale także – dla mnie przede wszystkim – kompletną przemianę w podejściu do małych ludzi. W ciągu kilkudziesięciu lat jako ludzkość zrozumieliśmy, że dzieci nie są niekompletnymi dorosłymi, które dzięki twardemu wychowaniu mogą „wyjść na ludzi”, ale że są po prostu ludźmi, których potrzeby powinny być zaspokajane. Świadomym rodzicom zależy już nie tylko na tym, by ich dzieci były nakarmione i czyste, ale także by miały zapewnioną bliskość.

Oczywiście to, że żyjemy w erze rozumienia dzieci, ma mnóstwo plusów: nasze pociechy mają szansę stać się pewnymi siebie i świadomymi własnych potrzeb dorosłymi. Jednocześnie wiedza, jak bardzo ważne są pierwsze lata życia dziecka, bywa dla rodziców swego rodzaju obciążeniem. Wiele razy spotkałam w gabinecie terapeutycznym osoby, które były przepełnione lękiem – wydawało im się, że jeśli tylko popełnią „błąd wychowawczy”, to dziecko będzie miało zniszczone życie. Czasami po pomoc zgłaszają się także tacy rodzice, którzy nie mogą darować sobie tego, że w którymś momencie życia dziecka zrobili coś nie tak – na przykład poświęcali mu za mało uwagi. Surowe rozliczanie siebie nie sprzyja jednak ani zdrowiu rodzica jako osoby, ani budowaniu relacji z dzieckiem – trudno przecież być blisko dziecka, gdy odczuwa się nieustanne napięcie.

## Usłyszeć dziecko i siebie

Bardzo pozytywnie rokującym czynnikiem podczas terapii rodzin jest sytuacja, w której rodzice starają się usłyszeć swoje dziecko i zrozumieć jego potrzeby – na przykład nie karzą go za „złe zachowanie”, ale dążą do zrozumienia, co sprawia, że dziecko postępuje w taki czy inny sposób. Jednocześnie niektórzy z tych rodziców, których cechuje empatia wobec własnych dzieci, nie są w stanie (albo nawet nie próbują) zrozumieć samych siebie. Dla takich rodziców to, że kiedyś nakrzyczeli na dziecko, że raz nastraszyli je zostawieniem na placu zabaw albo że w pewnym momencie mało z pociechą rozmawiali, bywa absolutnym końcem świata, powodem do myślenia o sobie w kategoriach „zła matka”, „beznadziejny ojciec”, „nieudacznik”. Poczucie winy nierzadko łączy się także z porównywaniem się z innymi, którzy w naszych oczach „nigdy by tak nie postąpili”. A przecież podobnie jak zachowanie dziecka, tak i postępowanie dorosłego ma jakieś przyczyny.

Jeśli wyrzucamy sobie błąd z przeszłości, który pojawił się w naszej relacji z dzieckiem, warto jest postarać się „obejrzeć” go w szerszym kontekście. Być może to, że krzyknęłam na dziecko, wydarzyło się tuż po kłótni z moją matką? Może w tym okresie, który obecnie wspominam jako czas bycia daleko od dziecka, cierpiałam na depresję poporodową i dałam mu tyle,

ile potrafiłam? A może okres, w którym przegapiłam, że syn czy córka ma problemy w szkole, był czasem, gdy dowiedziałam się o zdradzie partnera i byłam zupełnie sama z poczuciem zranienia? Pamiętajmy: próba zrozumienia siebie to nie jest usprawiedliwianie się ani bagatelizowanie problemu – to ważny krok w kierunku wybaczenia sobie i dalszego czułego towarzyszenia dziecku.

## Wybaczenie jest procesem

Ważnym etapem wybaczenia jest także uświadomienie sobie, że relacja z dzieckiem jest dynamiczna, a zdecydowaną większość popełnionych błędów można przecież naprawić. Za podniesiony ton możemy latorośl przeprosić, a trwające jakiś czas wycofanie czy mniejszą dostępność – omówić z dzieckiem, tłumacząc mu, że nie była to jego wina. Wielu rodziców obawia się rozmowy z dzieckiem o popełnionych przez siebie błędach – tymczasem bardzo często okazuje się, że my sami jesteśmy wobec siebie o wiele bardziej surowi niż dzieci względem nas! Rozmowa o tym, co zrobiliśmy inaczej, niżbyśmy chcieli, jest też okazją do usłyszenia emocji dziecka oraz rozmowy z nim o odpowiedzialności za własne czyny. Pomocna w procesie wybaczenia sobie jest również świadomość, że nie trzeba być idealnym rodzicem, aby dziecko było zdrowe i szczęśliwe – mały człowiek ma przecież zdolność do samoregeneracji, czyli do radzenia sobie z trudnościami, doświadczanymi także w domu rodzinnym. Rodzic, który czuje, że popsuł coś w relacji z dzieckiem, może także przypomnieć sobie, że przecież w danej sytuacji nie umiał postąpić inaczej (bo na przykład cierpiał z powodu depresji), a to, co wtedy dał dziecku, było dla niego nie lada wysiłkiem. Pomocna może być także wizualizacja sytuacji, w której popełniliśmy błąd – na przykład krzyczeliśmy na dziecko – i powiedzenie samemu sobie: „Wybaczam ci, rozumiem, że wtedy czułaś się bezradna i samotna z tym problemem”.

Wybaczenie sobie rodzicielskich (i nie tylko!) błędów nie jest oczywiście zabiegiem magicznym – jest to proces, w którym ważne są: zrozumienie swoich motywacji, omówienie towarzyszących temu emocji z kimś zaufanym oraz próba dalszego życia blisko dziecka. Jeśli jednak sądzimy, że nie umiemy sobie poradzić z wyrzutami sumienia, że relacja z dzieckiem po naszym określonym zachowaniu pogorszyła się, że mamy trudność z regulowaniem swoich emocji i często ranimy dziecko albo że nie byliśmy w stanie dać mu odpowiedniego wsparcia w naprawę trudnej sytuacji (na przykład po swoim rozstaniu z przemocowym partnerem albo gdy dziecko padło ofiarą wykorzystania seksualnego), pozwólmy specjalistom udzielić pomocy nam i naszemu dziecku.

Terapia indywidualna rodzica lub terapia rodzinna potrafią uwolnić człowieka od żalu i poczucia winy – nawet takiego, z którym niektórzy z nas mierzą się przez całe życie.

*Autorka: Angelika Szelałowska-Mironiuk*

*Źródło: <https://dziecisawazne.pl/rodzicu-popelniles-blad-naucz-sie-sobie-wybaczac/> dostęp 7.12.2022 r. godz. 13:00*