Rodzicu, możesz przerwać bolesny cykl zaniedbań

Rodzicu, nie jesteś skazany na powielanie błędów wychowawczych wcześniejszych pokoleń. Nawet jeśli dorastałeś w dysfunkcyjnej rodzinie, możesz stworzyć ciepły, kochający dom dla swoich dzieci.

W dzieciństwie wykształcamy różne strategie przystosowawcze, by czuć się kochanymi przez rodziców. Przyswajamy określone sposoby zachowania i schematy reakcji, które choć trochę sprawiają, że czujemy się kimś wartościowym w oczach najbliższych. Cały bagaż doświadczeń i gotowych mechanizmów zachowań wnosimy następnie do naszych własnych rodzin. **I bardzo często okazuje się, że te strategie z dzieciństwa nie działają, a wręcz utrudniają nam budowanie dobrych, karmiących relacji z partnerem/partnerką i dziećmi** [1]. Bywa, że jesteśmy zaskoczeni swoimi automatycznymi reakcjami na zachowanie dziecka, wstydzimy się ich i zaczynamy podważać własne kompetencje rodzicielskie. Nie rozmawiamy z innymi na ten temat, ponieważ boimy się, że nas surowo ocenią. A przede wszystkim narasta w nas obawa przed skrzywdzeniem dziecka i powtórzeniem błędów swoich rodziców. Rodzi się zatem pytanie: czy mając za sobą trudne dzieciństwo, mogę być dobrym rodzicem?

Historia nie jest przeznaczeniem

Odpowiedź brzmi: tak. **Możesz być takim rodzicem, jakim chcesz, i to niezależnie od własnych doświadczeń z dzieciństwa.** „Oczywiście sposób, w jaki wychowali cię rodzice, znacznie wpływa na to, jak postrzegasz świat i wychowujesz dzieci. Ale jeszcze większe znaczenie ma to, jak rozumiesz swoje doświadczenia z dzieciństwa – jak twój umysł kształtuje wspomnienia, by wyjaśnić, kim jesteś teraz. Choć nie możesz zmienić przeszłości, możesz zmienić sposób, w jaki ją rozumiesz” [2]. **Twoje dzieciństwo cię nie definiuje.** Jeśli będąc dzieckiem, nie udało ci się wykształcić bezpiecznego stylu przywiązania z przynajmniej jednym opiekunem, nie oznacza to, że jako dorosła osoba nie możesz tego zmienić i jesteś skazany/skazana na przekazywanie bolesnego dziedzictwa dalej. **Masz szansę wypracować bezpieczny wzorzec przywiązania i tym samym zapewnić swoim dzieciom optymalny rozwój** [3].

Spójna opowieść o przeszłości

Do dokonania tak znaczącej zmiany w życiu niezbędne jest zrozumienie istoty swoich doświadczeń z dzieciństwa, czyli stworzenie spójnej opowieści o przeszłości [4]. Wypracowana spokojna narracja życiowa:

- uwzględnia pozytywne i negatywne aspekty naszego dzieciństwa i je równoważy,
- łączy opis doświadczeń z refleksją nad ich znaczeniem,
- pomaga w znalezieniu przyczyn zachowania rodziców i naszej własnej motywacji,
- ukazuje życie jako spójną historię, która ma sens [5].

„Bez spójnej opowieści z dużym prawdopodobieństwem powtórzymy błędy naszych rodziców, przekazując dalej bolesny spadek, który oni odziedziczyli po swoich opiekunach. Jednak kiedy zrozumiemy nasze doświadczenia i postaramy się pojąć, jak bardzo poranieni byli nasi rodzice, możemy przerwać ten cykl i nie pozostawiać po sobie w spadku lękowej więzi" [6].

W stworzeniu takiej narracji pomocne może być pisanie pamiętnika, ponieważ uruchamia narracyjną funkcję umysłu. Co ciekawe, samo spisywanie relacji z trudnych doświadczeń może poprawiać samopoczucie i obniżać fizjologiczną reaktywność, czyli działać kojąco na nasz układ nerwowy.

Gdy wspomnienia są zbyt bolesne

Do trudnych wspomnień warto sięgać z poziomu wewnętrznego spokoju, a do tego bardzo często potrzebne jest specjalistyczne wsparcie. Sesje terapeutyczne zapewniają bowiem zewnętrzne źródło bezpieczeństwa, a relacja z terapeutą, oparta na zaufaniu i wzajemnym szacunku, może w znacznym stopniu pomóc w stworzeniu spójnej historii swojego życia [8].

Gdy twoje dzieciństwo było źródłem traumy, tym bardziej rozważ profesjonalną pomoc. „Zupełnie inaczej niż przyjemne, a także smutne wspomnienia, z których można stworzyć spójną narrację, traumatyczne wspomnienia zwykle pojawiają się w postaci pofragmentowanych odprysków, niejasnych i trudnych do strawienia odczuć, emocji, obrazów, zapachów, smaków, myśli" [9]. W takiej sytuacji, by skutecznie przywrócić ciągłość własnej historii – oddzielić przeszłość od przyszłości i zrozumieć sens tej pierwszej – niezbędne może się okazać wsparcie terapeuty.

Rodzic ze spójną historią to rodzic obecny

Daniel J. Siegel i Tina Payne Bryson w swojej książce *Potęga obecności* udowadniają, że do harmonijnego rozwoju dziecko najbardziej potrzebuje rodziców, którzy są obecni. Inaczej mówiąc, to „rodzice, którzy zrozumieli własne doświadczenia i ułożyli «spójną opowieść» o swoim życiu, dzięki czemu są w stanie zapewnić dziecku swoją obecność wewnętrznie i zewnętrznie"[10]. Wewnętrzna obecność to zrozumienie własnej przeszłości i jej wpływu na nasze aktualne zachowania i wybory oraz uświadomienie sobie, że możemy to zmienić. Taka postawa jest ściśle związana z psychowzrocznością, czyli z umiejętnością poznawania własnego umysłu i świadomością procesów mentalnych, by nie być ich ofiarą, a także z umiejętnością rozpoznawania cudzych stanów wewnętrznych. Zewnętrzna obecność to z kolei uczenie się otwartości i receptywności w relacji z dzieckiem, by czuło, że je dostrzegamy, rozumiemy i kochamy. **Jeśli udaje nam się uporządkować własną historię, wprowadzamy większy spokój do naszego wnętrza i ujawnia się ono na zewnątrz: w postawie, gestach, mimice, zachowaniu, tonie głosu, wypowiadanych słowach.** I jedna z najważniejszych informacji: „dzieci, których opiekun zmieni swój stosunek do nich, same mogą doświadczyć zmiany własnego wzorca przywiązania" [11].

Nie musisz się zgadzać na to, by trudna, bolesna przeszłość wytyczała szlaki twojego rodzicielstwa. Możesz świadomie skonfrontować się z doświadczeniami z dzieciństwa, stworzyć spójne wspomnienia i tym samym przerwać cykl zaniedbań. Niezależnie od własnego wychowania możesz być dobrym, troskliwym, kochającym i odpowiedzialnym rodzicem dla swoich dzieci.

[1] Więcej na ten temat w: J. Juul, *Twoja kompetentna rodzina. Nowe drogi wychowania*, Podkowa Leśna 2007, s. 184, oraz tegoż, *Rodzic jako przywódca stada. Pełne miłości przywództwo w rodzinie*, Podkowa Leśna 2017, s. 43.

[2] D.J. Siegel, T. Payne Bryson, *Potęga obecności. Jak obecność rodziców wpływa na to, kim stają się nasze dzieci, i kształtuje rozwój ich mózgów*, Warszawa 2020, s. 86–87.

[3] Tamże, s. 92.

[4] Tamże, s. 41. D.J. Siegel, *Psychowzroczność. Jak dzięki nowej wiedzy o umyśle i empatii wprowadzać pozytywne zmiany w życiu*, Warszawa 2021, s. 328–336.

[5] D.J. Siegel, *Psychowzroczność*, dz. cyt., s. 336.

[6] D.J. Siegel, T. Payne Bryson, *Potęga obecności*, dz. cyt., s. 95.

[7] D.J. Siegel, *Psychowzroczność*, dz. cyt., s. 356–357.

[8] Tamże, s. 360.

[9] P.A. Levine, *Trauma i pamięć. Mózg i ciało w poszukiwaniu autentycznej przeszłości*, Warszawa 2017, s. 42–43.

[10] D.J. Siegel, T. Payne Bryson, *Potęga obecności*, dz. cyt., s.41-42.[11]Tamże., s. 92, oraz D.J. Siegel, *Psychowzroczność*, dz. cyt., s. 1–3.

Autor: Aneta Zychma