

Wewnętrzna dobroć

dr Becky Kennedy

Wewnętrzna dobroć

STAŃ SIĘ RODZICEM,
JAKIM PRAGNIESZ BYĆ

Przełożyła Kamila Sławinski

MARGINESY

*Mężowi, który jest moją życiową kotwicą,
i moim dzieciom, od których nauczyłam się więcej,
niż sama zdołam je nauczyć.*

Spis treści

Wprowadzenie	9
--------------	---

CZĘŚĆ I. RODZICIELSKIE ZASADY DR BECKY

Rozdział 1 • Wewnętrzna dobroć	19
Rozdział 2 • Dwie prawdy	30
Rozdział 3 • Wiedz, co do ciebie należy	45
Rozdział 4 • Znaczenie pierwszych lat życia	57
Rozdział 5 • Nigdy nie jest za późno	70
Rozdział 6 • Odporność ponad wszystko	81
Rozdział 7 • Zachowanie jako okno	91
Rozdział 8 • Mniej wstydu, więcej tworzenia więzi	106
Rozdział 9 • Mów prawdę	116
Rozdział 10 • Zadbaj o siebie	127

CZĘŚĆ II. JAK STWORZYĆ WIĘŹ I JAK REAGOWAĆ NA ZACHOWANIA

Rozdział 11 • Jak budować kapitał więzi	141
Rozdział 12 • Gdy dziecko cię nie słucha	165
Rozdział 13 • Wybuchy złości	174

Rozdział 14 • Wybuchy agresji (gdy dziecko bije, gryzie, rzuca przedmiotami)	182
Rozdział 15 • Rywalizacja między rodzeństwem	194
Rozdział 16 • Bunt i nieposłuszeństwo	205
Rozdział 17 • Marudzenie	213
Rozdział 18 • Gdy dziecko kłamie	220
Rozdział 19 • Lęki i niepokój	229
Rozdział 20 • Niepewność i nieśmiałość	238
Rozdział 21 • Brak odporności na frustrację	246
Rozdział 22 • Jedzenie i związane z nim nawyki	255
Rozdział 23 • Decydowanie o własnym ciele	265
Rozdział 24 • Płacz	273
Rozdział 25 • Wiara w siebie	279
Rozdział 26 • Perfekcjonizm	287
Rozdział 27 • Lęk przed rozstaniem	296
Rozdział 28 • Sen	304
Rozdział 29 • Dzieci, które nie lubią mówić o uczuciach (dzieci o głębokich emocjach)	315
Podsumowanie	326
Podziękowania	331

Wprowadzenie

- „Pani doktor, mój pięciolatek przechodzi fazę bycia nieznośnym dla siostry, niegrzecznym wobec nas i awanturowania się w szkole. Nie wiemy, co robić. Może nam pani pomóc?”
- „Pani doktor, dlaczego moje dziecko, które nauczyło się korzystać z toalety, nagle sika gdzie popadnie? Próbowaliśmy systemu nagród i kar, ale nic się nie zmieniło. Może nam pani pomóc?”
- „Pani doktor, mój dwunastolatek w ogóle mnie nie słucha, doprowadza mnie to do szału. Może mi pani pomóc?”

Tak. Mogę pomóc. Razem wymyślimy, jak to zrobić.

Od wielu lat prowadzę własną praktykę jako psycholożka kliniczna. Rodzice zwracają się do mnie o pomoc w rozwiązywaniu problemów, które sprawiają, że czują się sfrustrowani, wyczerpani, pozbawieni nadziei. Mimo że pozornie każda sytuacja jest inna – bezczelny pięciolatek, maluch cofający się w rozwoju w kwestii toalety, zbuntowany nastolatek – wszyscy rodzice kierują się tym samym pragnieniem: chcą sobie z nią poradzić jak najlepiej. W gruncie rzeczy słyszę zawsze to samo: „Wiem, jakim rodzicem chcę być, ale nie wiem, jak to osiągnąć. Proszę mi pomóc spełnić moje pragnienie”.

W trakcie sesji staram się analizować z rodzicami trudne zachowania ich dzieci. Wskazują one, co sprawia dziecku – a czasem nawet całej rodzinie – kłopot. Zbliżając się do sedna tych problemów, lepiej poznajemy dziecko, dowiadujemy się, jakie ma potrzeby, jakich umiejętności mu brakuje, odkrywamy, co wpływa na zachowania rodziców, z czym moglibyśmy sobie radzić lepiej. I w końcu zamiast pytać: „Co jest nie tak z moim dzieckiem i jak je naprawić?“, zaczynamy się zastanawiać: „Moje dziecko zмага się z trudnościami. Jak mogę mu pomóc?” i ostatecznie mam nadzieję: „Czego ja mogę się nauczyć z tej sytuacji?”.

Pracując z rodzicami, pomagam im w przechodzeniu od rozpacz i frustracji do nadziei, poczucia, że mogą coś zrobić, a nawet do autorefleksji – a wszystko to bez opierania się na strategiach wychowania dzieci, które są powszechnie promowane. Nie przyłapiecie mnie na doradzaniu, żeby w reakcji na budzące zastrzeżenia zachowanie zamykać dziecko w pokoju, prowadzić tabelę z punktami za dobre zachowanie, karać, nagradzać czy ignorować. Co w takim razie zalecam? Przede wszystkim musimy pojąć, że zachowanie to tylko wierzchołek góry lodowej, a pod powierzchnią kryje się cały wewnętrzny świat dziecka. Błagający, żebyśmy go zrozumieli.

ZRÓBMY COŚ INACZEJ

W trakcie studiów doktoranckich z psychologii klinicznej na Uniwersytecie Columbia prowadziłam terapię zabawą. Uwielbiałam pracować z dziećmi, ale frustrowało mnie, że mam jedynie sporadyczny kontakt z ich rodzicami – chciałam rozmawiać i z jednymi, i z drugimi. W tym samym czasie prowadziłam także sesje z dorosłymi klientami i zaczęła mnie fascynować

pewna wyraźna zależność: dorośli dokładnie wiedzą, co w ich dzieciństwie poszło nie tak. Potrafią wskazać sytuacje, w których nie zaspokojono ich potrzeb, albo zachowania, które były zignorowanym wołaniem o pomoc. Uświadomiłam sobie, że jeśli przyjrzę się temu, czego ci dorośli potrzebowali, ale nie otrzymali, będę mogła wykorzystać tę wiedzę w pracy z dziećmi i rodzinami.

Kiedy otworzyłam własny gabinet, pracowałam wyłącznie z dorosłymi. Prowadziłam terapię i konsultacje dla rodziców. Gdy sama zostałam matką, zaczęłam częściej doradzać rodzicom, zarówno podczas sesji indywidualnych, jak i comiesięcznych spotkań grupy wsparcia. W końcu zapisałam się na kurs reklamowany jako „poparty dowodami naukowymi” i spełniający „najwyższe standardy”, jeśli chodzi o podejście do dyscypliny i niepokojących zachowań dzieci. Metody, których tam uczono, wyglądały na logiczne i jasne: przyswoiłam sobie zasady do dzisiaj zalecane przez ekspertów od wychowywania dzieci. Ukończyłam ten kurs z przekonaniem, że poznałam doskonały system, pozwalający tłumić niepożądane zachowania i zachęcać do tych prospołecznych – czyli w gruncie rzeczy takich, które kształtują w dzieciach uległość i są korzystne dla rodziców. Po kilku tygodniach dotarło do mnie, że kierując się tymi zasadami, czuję się okropnie. Za każdym razem, gdy słyszałam własny głos podsuwający innym te „poparte dowodami naukowymi” wskazówki, robiło mi się niedobrze. Nie mogłam się pozbyć podejrzania, że podejście, które zalecam – i którego z pewnością nie oceniłabym dobrze, gdyby ktoś stosował je wobec mnie – nie może być właściwym podejściem do dzieci.

Owszem, z punktu widzenia logiki te metody były sensowne, ale ich stosowanie miało na celu eliminowanie „złego” zachowania i wymuszanie posłuszeństwa kosztem relacji między

rodzicem a dzieckiem. Na przykład: żeby skłonić dziecko do zmiany zachowania, należało je zamknąć w pokoju... ale przecież w ten sposób dziecko zostawało samo właśnie wtedy, kiedy najbardziej potrzebowało rodziców. Gdzie tu miejsce na... no cóż: bycie osobą?

Oto co sobie uświadomiłam: to „poparte dowodami naukowymi” podejście opierało się na zasadach behawioryzmu, teorii kładącej nacisk na obserwowalne reakcje, nie zaś na niedające się zauważyć stany psychiczne, takie jak uczucia, myśli, popędy. Behawioryzm faworyzuje kształtowanie zachowań kosztem rozumienia ich. Z behawiorystycznego punktu widzenia zachowanie to kompletny obraz, a nie wyraz leżących u jego podstaw niezaspokojonych potrzeb. Zrozumiałam, dlaczego te „poparte dowodami naukowymi” metody wydawały mi się takie złe: nie wymagały odróżniania sygnału (czyli tego, co faktycznie dzieje się z dzieckiem) od szumu informacyjnego (czyli zachowania). Tymczasem nie chodzi nam o to, żeby kształtować zachowania dzieci. Naszym zadaniem jest wychowanie ludzi.

Nie mogłam przestać o tym myśleć. Wiedziałam, że musi istnieć metoda pracy z rodzinami, która zapewnia oczekiwane wyniki, ale nie wymaga poświęcenia relacji dziecka z rodzicem. Zabrałam się więc do roboty: starałam się dowiedzieć wszystkiego o przywiązaniu, uważności i systemie wewnętrznej rodziny – o wszelkich podejściach teoretycznych, które miały wpływ na moją praktykę – i przekształcić idee w metodę pracy z rodzicami, która byłaby konkretna, przystępna i zrozumiała.

Okazuje się, że jeśli przestaniemy dążyć do konsekwencji, a zaczniemy do bliskości, wcale nie zrezygnujemy z kontrolowania swoich dzieci. Mimo że unikam zamykania w pokoju, wymierzania kar, wyciągania konsekwencji czy ignorowania,

nie jestem ani matką chwiejną, ani taką, która na wszystko pozawala. Zalecam wyznaczanie wyraźnych granic, zachowywanie rodzicielskiego autorytetu i bycie przewodnikiem, na którym można polegać, a przy tym zachowywanie dobrych relacji opartych na zaufaniu i szacunku.

GLĘBOKIE PRZEMYŚLENIA, PRAKTYCZNE SPOSOBY (I JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI)

Pracując z moimi klientami, często powtarzam, że p r a k t y c z - n e sposoby szukania rozwiązań mogą sprzyjać g ł ę b o k i e m u uzdrowieniu. Wiele sposobów wychowywania dzieci wymaga od rodziców, żeby wybrali jedno z dwojga: albo skłonili dziecko do lepszego zachowania kosztem relacji z nim, albo skupili się na relacji, nie zwracając sobie głowy zachowaniem. Stosując sposoby opisane w tej książce, rodzice będą mogli nauczyć dzieci zachowywać się dobrze, a zarazem czuć się dobrze. Pozwoli im to wzmocnić relację z dzieckiem, a jednocześnie sprawić, żeby współpracowało i zachowywało się lepiej.

Fundamentalne dla mojej metody przekonanie o słuszności przywołanego wyżej poglądu znajduje odzwierciedlenie w większości zaleceń, o których przeczytacie w tej książce. Opieram się na teorii, ale podpowiadam wiele konkretnych rozwiązań. Bazuję na faktach naukowych, ale nie odrzucam kreatywności i intuicji. Jako priorytet wskazuję troskę rodziców o samych siebie i o dobro dziecka. Klienci przychodzą do mnie w poszukiwaniu sposobów na to, żeby ich dzieci zachowywały się lepiej, ale odchodzą z czymś więcej: zaczynają rozumieć emocje, które leżą u podstaw zachowań. Zdobywają również umiejętności pozwalające wykorzystać tę wiedzę w praktyce. Mam nadzieję, że moja książka zapewni to samo czytelnikom.

Mam nadzieję, że dzięki niej odnajdą współczucie dla samych siebie, nauczą się regulować swoje emocje, odzyskają wiarę we własne możliwości i poczują, iż mają narzędzia, by nauczyć tego swoje dzieci.

Ta książka to zaproszenie do stosowania takiego modelu wychowania, który służy rozwojowi zarówno rodziców, jak i dzieci. Pierwszych dziesięć rozdziałów traktuje o zasadach rodzicielstwa, którymi sama się kieruję – w domu, wychowując troje własnych dzieci; w gabinecie, pracując z klientami i ich rodzinami; i na portalach społecznościowych, na których przez lata nawiązałam kontakt z wieloma rodzicami. Moje zasady służą uzdrowieniu rodziców i dzieci, a opisane tu sposoby pomagają w unikaniu konfliktów w życiu rodzinnym. Jestem przekonana, że rozumienie emocjonalnych potrzeb dziecka pozwala rodzicom nie tylko poprawić jego zachowanie, lecz także kompletnie zmienić sposób funkcjonowania rodziny i relacje między jej członkami.

W drugiej części książki znalazły się przede wszystkim wskazówki dotyczące tego, jak stworzyć coś, co nazywam *kapitałem bliskości*. Opisałam wypróbowane sposoby pozwalające rodzicom zbliżyć się do dzieci i wzmocnić wzajemne relacje. Nieważne, w czym leży problem – może po prostu z nieznanых powodów atmosfera w domu jest kiepska? – zawsze możesz skorzystać z zawartych w tej książce rad, by poprawić sytuację. Dalej opisałam konkretne trudne zachowania dzieci, które często sprawiają, że rodzice szukają pomocy psychologa: od rywalizacji między rodzeństwem przez awantury, kłamstwa, niepokój czy brak wiary w siebie aż po nieśmiałość.

Nie każdy z opisanych przeze mnie sposobów da się zastosować w wypadku twojego dziecka – tylko ty znasz jego potrzeby – ale wszystkie pomagają zmienić myślenie o wyzwaniach,

przed którymi stajemy jako rodzice, i radzić sobie z nimi tak, by dzieci były bezpieczne, a rodzice czuli się dobrze.



Nikogo pewnie nie zaskoczy to wyznanie, ale nigdy nie byłam zwolenniczką kompromisów. Wierzę, że da się być zdecydowanym, ale pełnym ciepła, trzymać się wyznaczonych granic i jednocześnie dawać dziecku swobodę, skupiać się na więzi, a zarazem pozostawać autorytetem. Wierzę również, że takie podejście ma sens nie tylko z punktu widzenia logiki, lecz także na najgłębszym duchowym poziomie. Wszyscy chcemy przecież postrzegać swoje dzieci jako dobre, a siebie samych jako dobrych rodziców. Chcemy też pracować nad tym, by życie domowe układało się w miarę możliwości harmonijnie. Każdą z tych rzeczy da się osiągnąć. Nie musimy wybierać. Możemy mieć wszystko.

CZĘŚĆ I

**Rodzicielskie
zasady
dr Becky**

Wewnętrzna dobroć

Pozwól, że podzielę się z tobą pewnym założeniem na temat ciebie i twojego dziecka: wszyscy macie w sobie dobroć. Kiedy nazywasz swoje dziecko rozpieszczonym bachorem, też masz w sobie dobroć. Kiedy twój syn wypiera się, jakoby zburzył wieżę z klocków swojej siostry (mimo że stało się to przy tobie), wciąż ma w sobie dobroć. Mówiąc o „wewnętrznej dobroci”, mam na myśli to, że w gruncie rzeczy wszyscy jesteśmy ludźmi współczującymi, kochającymi i hojnymi. Przekonanie o tym, że w głębi serca jesteśmy dobrzy, leży u podstaw wszystkiego, co robię – głęboko wierzę, że rodzice i dzieci są pełni wewnętrznej dobroci, a to pozwala mi się zastanawiać, dlaczego w takim razie źle się zachowują. Te rozważania skłaniają mnie z kolei do opracowywania sposobów, umożliwiających zmiany na lepsze. To najważniejsza rzecz w tej książce, fundament wszystkiego, czym się w niej zajmuję. Kiedy mówimy sobie: „Chwileczkę, mam w sobie dobroć... moje dziecko także ją w sobie nosi”, podejmujemy inne decyzje niż wtedy, gdy pozwalamy, żeby kierowały nami gniew czy frustracja.

Sęć w tym, że wyjątkowo łatwo pozwolić, żeby kierowały nami właśnie gniew i frustracja. Mimo że żaden rodzic nie

chce się uważać za cynika, pesymistę, za kogoś myślącego źle o własnym dziecku, bardzo często działamy pod wpływem przekonania (w znacznym stopniu nieświadomionego), że nosi ono w sobie zło. Zadajemy sobie pytanie: „Czy ten dzieciak naprawdę uważa, że ujdzie mu to na sucho?”, ponieważ zakładamy, że nasza pociecha próbuje nas wykorzystać. Mówimy: „Co cię napadło?”, bo przypuszczamy, że w naszym dziecku tkwi jakiś defekt. Krzyczymy: „Przecież wiesz, że tak nie wolno!”, bo zakładamy, iż dziecko specjalnie nam się sprzeciwia lub nas prowokuje. A potem mamy pretensje do samych siebie i wyrażamy je w podobny sposób: „Co mnie napadło? Przecież wiem, że tak nie wolno!”, po czym wpadamy w czarną rozpacz, nienawidzimy samych siebie i czujemy się winni.

Wiele porad dla rodziców bazuje na przekonaniu o istnieniu wewnętrznego zła. Ci, którzy ich udzielają, zalecają kontrolowanie dzieci zamiast zaufania, zamykanie ich w pokoju zamiast przytulania czy przyklejanie im etykiety manipulatorów zamiast rozpoznawania ich potrzeb. Ja głęboko wierzę, że wszyscy mamy w sobie wewnętrzną dobroć. Ale wyjaśnijmy jedno: dostrzeganie w dziecku dobroci nie usprawiedliwia jego złego zachowania ani nie prowadzi do tego, że stajemy się pobłażliwymi rodzicami. Często niesłusznie uważa się, że wychowanie oparte na uznaniu wewnętrznej dobroci prowadzi do pozwalania dzieciom na wszystko, co sprawia, że nie sposób nad nimi zapanować i nabywają przekonania, iż wszystko im się należy. Nie znam jednak nikogo, kto mówiłby: „Moje dziecko jest z natury dobre, więc nieważne, czy opluje kolegę” albo: „Moje dziecko jest z natury dobre, więc kogo obchodzi, jeśli obrzuci siostrę wyzwiskami”.

Zrozumienie, że wszyscy jesteśmy z natury dobrzy, pozwala dostrzec różnicę między o s o b ą (którą jest twoje dziecko)

a zachowaniem (nieuprzejmością, biciem, przykrymi słowami). Odróżnianie tego, kim ktoś jest, od tego, co robi, to decydujący czynnik pozwalający interweniować w sposób, który nie niszczy relacji z dzieckiem, a przy tym prowadzi do zmian na lepsze.

Przekonanie o istnieniu wrodzonej dobroci sprawia, że możemy być dla bliskich oparciem i drogowskazem. Dajemy własnemu dziecku kredyt zaufania: wierzymy, że będzie się zachowywać „dobrze” i podejmować słuszne decyzje. Jak długo wierzysz, że twoje dziecko jest do tego zdolne, tak długo będziesz w stanie wskazać mu właściwą drogę. Każde dziecko potrzebuje takiego przewodnika. Daje mu to poczucie bezpieczeństwa i spokój, sprawia, że potrafi regulować swoje emocje i znosić przeciwności losu. Jeśli zapewnisz dziecku bezpieczną przestrzeń, w której będzie mogło ponosić porażki bez obawy, że zostanie uznane za „niedobre”, umożliwisz mu naukę i rozwój, a także pogłębisz waszą więź.

Może to brzmieć jak oczywistość: dzieci są z natury dobre! Przecież kochasz swoje pociechy – nie sięgnęłabyś po tę książkę, gdyby nie zależało ci na pobudzaniu ich wrodzonej dobroci. Ale opieranie się na przekonaniu o istnieniu wewnętrznej dobroci może się okazać trudniejsze, niżby się mogło wydawać, szczególnie w trudnych albo emocjonalnie wyczerpujących chwilach. Łatwo nam wtedy przychodzi powrót do mniej miłosiernego poglądu – robimy to niemal odruchowo – z dwóch zasadniczych powodów. Po pierwsze natura w toku ewolucji wyposażała nas w skłonność do odrzucania pozytywów, co oznacza, że w relacjach z dziećmi (a także z samymi sobą, z partnerem, z resztą świata) bacniejszą uwagę zwracamy na to, co sprawia nam trudność, a nie na to, co działa bez zarzutu. Po drugie to, jak postrzegamy i jak reagujemy na zachowania

dziecka, wynika z naszych doświadczeń z dzieciństwa. Wiele z nas wychowywali rodzice, którzy oceniali zamiast rozbudzać ciekawość, krytykowali zamiast wykazywać się zrozumieniem, karali zamiast rozmawiać (ich rodzice zapewne traktowali ich w ten sam sposób). Jeśli nie podejmuje się wysiłku, żeby skorygować ten kurs, historia się powtarza. To dlatego rodzice postrzegają zachowanie dziecka jako wykładnię tego, kim on o j e s t, zamiast dostrzegać w nim wskazówkę, czego m o ż e p o t r z e b o w a ć. A jeśli spojrzymy na zachowanie dziecka jak na wyznacznik jego potrzeb, a nie cech charakteru? Może wtedy uda nam się mu pomóc odnaleźć w sobie dobro i przy okazji skłonić do zmiany zachowania, zamiast zawstydzać je, gdy nas rozczarowuje, i sprawiać, że czuje się samotne i niezauważane. Nie jest łatwo zmienić perspektywę, ale naprawdę warto to zrobić.

ZMIANA PODEJŚCIA

Przypomnij sobie własne dzieciństwo. Wyobraź sobie, jak zareagowałiby twoi rodzice w następujących sytuacjach:

- Masz trzy lata i nowo narodzoną siostrę. Wszyscy się nad nią rozplywają, uważają, że jest cudowna. Tobie trudno się odnaleźć w nowej sytuacji, mimo że rodzina powtarza ci, iż powinieneś się cieszyć, że masz rodzeństwo. Często zdarzają ci się wybuchy złości, zabierasz siostrze zabawki, aż w końcu nie wytrzymujesz i wybuchasz: „Odeślijcie ją z powrotem do szpitala! Nienawidzę jej!”. Co się stanie później? Jak reagują rodzice?
- Masz siedem lat i bardzo chcesz zjeść ciasteczko, mimo że ojciec jasno ci zakomunikował, iż go nie dostaniesz. Masz dosyć tego, że cały czas mówi ci się, co masz robić, i cały czas

odmawia tego, czego chcesz, więc gdy zostajesz w kuchni sama, sięgasz po ciastko. Tata przyłapuje cię z nim w rękę. Co się stanie później? Co zrobi ojciec?

- Masz trzynaście lat i problem z napisaniem wypracowania. Mówisz rodzicom, że je napisałaś, a potem nauczyciel dzwoni do nich i mówi, że tego nie zrobiłaś. Co się stanie później? Co powiedzą rodzice, gdy wrócisz do domu?

A teraz zastanówmy się nad pewną kwestią: każdemu z nas zdarza się coś zawalić. Wszyscy, w każdym wieku, doświadczamy trudnych chwil i zachowujemy się w sposób pozostawiający wiele do życzenia. Doświadczenia najmłodszych lat są jednak szczególnie ważne, gdyż w tym okresie w naszych ciałach utrwalają się schematy myślenia i zachowania w trudnych sytuacjach – bazujące na tym, co myślą i jak zachowują się wobec nas rodzice w trudnych dla nas sytuacjach. Ujmijmy to inaczej: wewnętrzny dialog, który prowadzimy, gdy jest nam ciężko (gdy mówimy sobie: „Nie bądź taka wrażliwa”, „Za bardzo się unoszę”, „Dureń ze mnie” albo przeciwnie: „Staram się jak mogę” albo „Chcę tylko zostać zauważona”), opiera się na tym, co nasi rodzice mówili i jak odnosili się do nas w trudnych dla nas chwilach. Oznacza to, że odpowiedzi na pytanie: „Co się dzieje później?” są najważniejsze. Dzięki nim możemy zrozumieć, jak nasze ciała utrwały sobie pewne wzorce.

Co rozumiem przez utrwalanie wzorców? Otóż we wczesnym dzieciństwie ciało uczy się, w jakich okolicznościach obdarza się nas miłością, uwagą, zrozumieniem, czułością, a w jakich zostajemy odrzuceni, ukarani, opuszczeni. Zebrane w trakcie tych doświadczeń dane mają ogromne znaczenie: decydują o naszym przetrwaniu, bo z punktu widzenia bezbronnych, bezradnych małych dzieci najważniejsze jest utrzymanie jak najmocniejszej więzi z opiekunami. To, czego się wtedy uczymy,

wpływa na nasz rozwój. Szybko przyswajamy sobie to, co przynosi nam miłość i uwagę, a wypieramy i zaczynamy uważać za złe to, za co jesteśmy przez rodziców odrzucani, krytykowani albo lekceważeni.

Rzecz w tym, że nic w nas nie jest naprawdę złe. Dziecko, które krzyczy: „Odeślijcie ją z powrotem do szpitala! Nienawidzę jej!”, tak naprawdę cierpi, bo straszliwie się boi, że zostanie opuszczone, i czuje, iż inny członek rodziny stanowi dla niego zagrożenie. Dziecko, które sięga po zakazane ciastko, nie robi tego w akcie nieposłuszeństwa, ale dlatego, że czuje się niezauważane i kontrolowane w innych dziedzinach życia. Dziecko, które nie odrobiło lekcji, z czymś się zмага i prawdopodobnie czuje się niepewnie. Pod warstwą „złego zachowania” zawsze kryje się z natury dobre dziecko. Gdy jednak rodzice bezustannie starają się te zachowania ukrócić, nie z a u w a ż a j ą c d o b r e g o z n a t u r y d z i e c k a, nabiera ono przekonania, że jest złe. Zło trzeba zaś za wszelką cenę stłumić. Dlatego dziecko opracowuje metody karania samego siebie, także przez krytyczny monolog wewnętrzny, starając się w ten sposób zabić w sobie „niedobre dziecko” i zachowywać się dobrze – tak, żeby spotykać się z akceptacją i ocalić więź z opiekunem.

Czego nauczyłaś się jako dziecko o konsekwencjach „złego” zachowania? Czy twoje ciało nauczyło się reagować na osądzenie, karanie i opuszczenie, czy na wyznaczanie granic, empatię i więź? Mówiąc prościej: teraz, kiedy już wiesz, że „złe zachowanie” to znak, że dana osoba się z czymś zмага, jak reagujesz na problemy? Krytykujesz czy współczujesz? Szukasz winnych czy okazujesz zainteresowanie?

Sposób, w jaki traktowali nas opiekunowie, wpływa na to, jak traktujemy samych siebie, a to z kolei decyduje o tym, jak traktujemy własne dzieci. To dlatego tak łatwo nabrać

międzypokoleniowego przekonania, że jesteśmy „z natury źli”. Gdy było mi ciężko, rodzice byli surowi i krytyczni → nauczyłem się wątpić w swoją wewnętrzną dobroć, kiedy jest mi ciężko → jako osoba dorosła w trudnych chwilach obwiniam się i krytykuję → kiedy moje dziecko jest niegrzeczne, uruchamia to w moim ciele te same mechanizmy → czuję, że muszę być surowy, kiedy moje dziecko się z czymś zмага → przyczyniam się do powstania w ciele dziecka tych samych mechanizmów, a w rezultacie uczy się ono wątpić w swoją wewnętrzną dobroć, kiedy jest mu ciężko → i tak dalej.

No dobrze, zatrzymajmy się tutaj. Połóż dłoń na sercu i prze-każ sobie ważną wiadomość: „Jestem tu, bo chcę się zmienić. Chcę stać się punktem zwrotnym w historii mojej rodziny i zmienić model zachowania obowiązujący od pokoleń. Chcę zacząć od nowa: chcę, żeby moje dziecko miało poczucie wewnętrznej harmonii, żeby uważało, że jest wartościowe, że zasługuje na miłość, że jest ważne – także wtedy, gdy się z czymś zмага. Muszę zacząć... od przyjrzenia się samej sobie i zauważenia dobroci, która jest we mnie od zawsze”. Nie ponosisz winy za międzypokoleniowe wzorce zachowań. Wręcz przeciwnie – skoro czytasz tę książkę, chcesz się stać kimś, kto przerwie to błędne koło. Zamierzasz być ostatnią osobą, która poznała szkodliwy wzorzec. Chcesz zrzucić z siebie ciężar pokoleń i zmienić kierunek dla tych, które przyjdą po tobie. Brawo.

Pamiętaj, że nie ponosisz winy, przeciwnie: masz dość odwagi i śmiałości, by się zmienić. Kochasz swoje dziecko nad życie. Przerwanie tego błędnego koła to długa batalia. Jesteś kimś niezwykłym, jeśli potrafisz się na nią zdobyć.

NAJŻYCZLIWSZA INTERPRETACJA

Niejednokrotnie odnalezienie wewnętrznej dobroci zaczyna się od zadania sobie prostego pytania: jak najżywczej i interpretować to, co się właśnie stało? Często pytam o to samą siebie w odniesieniu do dzieci i przyjaciół. Staram się też pytać o to, kiedy chodzi o moje małżeństwo i o mnie samą. Za każdym razem gdy wypowiadam te słowa, choćby tylko w myślach, zauważam, że moje ciało się rozluźnia, a interakcje z innymi ludźmi stają się dużo przyjemniejsze.

Omówmy to na konkretnym przykładzie. Powiedzmy, że w dniu urodzin najstarszego syna planujecie zabrać go – i tylko jego – na lunch. Zdecydowałaś, że kilka dni wcześniej zaczniesz powoli przygotowywać na to młodszego syna. Mówisz mu: „Chcę ci opowiedzieć o naszych planach na niedzielę. Tata i ja zabieramy Nico na lunch. To jego urodziny. Zostaniesz z babcią. Nie będzie nas przez jakąś godzinę”. A on odpowiada: „Idziecie z tatą i z Nico, ale beze mnie? Nienawidzę cię! Jesteś najgorszą mamą na świecie!”

No... nieźle. Co się właśnie stało? Jak na to odpowiedzieć? Masz kilka możliwości: 1) „Najgorszą na świecie? Przecież dopiero co kupiłam ci zabawkę, niewdzięczny bachorze!”; 2) „Mamie jest przykro, kiedy tak mówisz”; 3) Zignorować i odejść; 4) „Ojej, to mocne słowa. Daj mi pomyśleć... Widzę, że jesteś bardzo zdenerwowany. Powiedz coś więcej o tym, jak się czujesz”.

Podoba mi się czwarta możliwość. Ma sens, bo zanim to powiedziałaś, rozważyłaś, jaka interpretacja zachowania twojego dziecka będzie najżywczejsza. Pierwsza wypowiedź wynikałaby z przekonania, że twój syn jest rozpieszczony i niewdzięczny. Druga nauczyłaby go, że jego uczucia są zbyt mocne i przerażające, żeby sobie z nimi poradzić, że ranią innych i zagrażają więzi

z nimi (gdy skupiamy się na tym, czym dla nas skutkuje zachowanie dziecka, zachęcamy je do współzależności, nie do panowania nad emocjami czy empatii; więcej o budowaniu więzi w Rozdziale 4). Trzecia wypowiedź oznaczałaby, że uważasz zachowanie syna za nierozsądne, a jego problem nie ma dla ciebie znaczenia. Moja najzyczliwsza interpretacja brzmi tak: „Hmm... naprawdę chce iść z nami na ten lunch. Rozumiem to. Smutno mu. Jest zazdrosny. Dla jego małego ciała te uczucia są tak silne, że eksplodują w wielkich, przykrych słowach, ale pod nimi kryją się szczerze, bolesne uczucia”. To, co potem mówisz – gdy z empatią dowodzisz, że uważasz swoje dziecko za dobre z natury – wskazuje, iż wiesz, że za jego słowami kryje się wielki ból, i nie uważasz go za „niedobre dziecko”.

Wybieranie najzyczliwszej interpretacji uczy rodziców odnosić się do tego, co się dzieje z ich dzieckiem (gdy targają nim silne uczucia i doznania, gdy ma wielkie zmartwienia, gdy kierują nim potężne popędy, gdy reaguje gwałtownie), a nie do zewnętrznych objawów (wielkich słów, czasami przesadnych reakcji). Kiedy patrzymy z takiej perspektywy, uczymy dziecko robić to samo. Uczymy je skupiać się na tym, czego doświadcza: na myślach, uczuciach i doznaniach, popędach i wspomnieniach. Żeby umieć nad sobą panować, trzeba umieć rozpoznawać to, czego się doświadcza, więc skupiając się na tym, co wewnątrz, a nie na zewnątrz, zapewniamy dziecku fundament dla zdrowych reakcji. To, że wybieramy najzyczliwszą interpretację zachowania dziecka, nie oznacza jednak, że mu „odpuszczamy”. Przeciwnie – pokazujemy mu schematy, które pozwolą mu nauczyć się panować nad emocjami, a jednocześnie nie niszczyliśmy wzajemnego poczucia bliskości i więzi.

Lubię się zastanawiać nad najzyczliwszą interpretacją z jeszcze jednego powodu: gdy dziecko chce coś zrozumieć,

zawsze – ale szczególnie, kiedy traci emocjonalną równowagę, czyli wtedy, gdy emocje przerastają jego umiejętności radzenia sobie z nimi – zwraca się do rodziców. „Kim teraz jestem? Złym dzieckiem, które robi źle... czy dobrym dzieckiem, któremu jest ciężko?”. Dzieci kształtują wizję samych siebie na podstawie odpowiedzi, których udzielają im rodzice. Jeśli chcesz, żeby twoje dziecko wierzyło w siebie i dobrze o sobie myślało, nie wolno ci zapominać, że to dobre dziecko – bez względu na to, jak zachowuje się w trudnych chwilach.

Często myślę o tym, że dzieci kierują się wizją samych siebie, którą tworzą na podstawie reakcji rodziców, i zachowują się zgodnie z tym, co widzą. Gdy mówimy dziecku, że jest samolubne, zachowuje się jak egoista. Kiedy mówimy synowi, że jego siostra zachowuje się lepiej – zgadnijcie, co się dzieje? Nadal jest niegrzeczny. Ale to działa również w drugą stronę. Gdy mówimy mu: „Dobre z ciebie dziecko, tylko jest ci ciężko... jestem przy tobie”, prawdopodobnie w trudnych chwilach znajdzie dla siebie więcej empatii, a to pomoże mu zapanować nad emocjami i podejmować lepsze decyzje.

Pamiętam, jak przyglądałam się swojemu starszemu synowi, kiedy rozmyślał o tym, czy podzielić się z siostrą słodyczami. Miałam ochotę powiedzieć: „Hej, ona by się z tobą podzieliła! Zachowaj się jak należy”, ale głos w mojej głowie zawołał: „Najzyczliwiej! Najzyczliwiej!” i powiedziałam: „Doskonale wiem, że umiesz się dzielić tak samo jak cała reszta naszej rodziny. Pójdę sobie, a wy załatwcie to między sobą”. Usłyszałam, jak mój syn mówi siostrze, że nie dostanie krakersa, o którego prosiła, ale może sobie wziąć kilka precelków. Czy to było idealne rozwiązanie? Nie, ale jeśli poszukuje się ideału, umyka rozwój... a ja uwielbiam rozwój. Mój syn zdecydował się na małe poświęcenie. Uznałam, że to dobre rozwiązanie.

Nie ma nic cenniejszego niż nauka znajdowania dobroci podczas trudnych chwil, bo to ona prowadzi nas do refleksji i zmiany. Wszystkie dobre decyzje wywodzą się z poczucia bezpieczeństwa – z samym sobą i w danym otoczeniu – a nic nie daje takiego poczucia bezpieczeństwa jak świadomość, że jesteśmy postrzegani jako tak dobrzy, jak w gruncie rzeczy jesteśmy. Jeśli więc masz zapamiętać z tej książki tylko jedną rzecz, zapamiętaj to: jesteś z natury dobra. Twoje dziecko też. Jeśli wrócisz do tej prawdy, zanim zaczniesz coś zmieniać, jesteś na właściwej drodze.