

## **Nie ma rodziców doskonałych, więc przestańmy się zdręczać**

Miłość to nie nagroda, miłość to paliwo - przekonuje słynna francuska psychoterapeutka, Isabelle Filliozat, autorka 20 książek poświęconych wychowywaniu dzieci i partnerstwu w rodzinie. Odwiedziła Polskę, by promować swój kolejny poradnik, wydany nad Wisłą. Tłumaczy w nim, na czym polega podtrzymywanie dobrych relacji z dzieckiem i jakie są najczęstsze błędy popełniane przez rodziców. Matkom radzi przestać się obwiniać, ojców zachęca do większego zaangażowania. Dla wszystkich ma dobrą wiadomość: nigdy nie jest za późno, by naprawić błędy.

**Skąd bierze się w nas pragnienie bycia rodzicem idealnym? Dlaczego nie możemy poprzestać na byciu „wystarczająco dobrymi” rodzicami?**

**Isabelle Filliozat:** Czasy są takie, że ciągle jesteśmy oceniani, wciąż coś nam się doradza, więc staramy się wypaść jak najlepiej. Presja na bycie perfekcyjną matką i doskonałym ojcem jest ogromna, tymczasem zapominamy, że każdy rodzic jest „idealny” dla własnego dziecka.

**Tę presję najsilniej odczuwają kobiety. Jak je od tego uwolnić?**

Kluczowa jest tu rola mężczyzny. Przede wszystkim trzeba pozwolić sobie na myśl, że ojciec także jest ważny w wychowaniu dziecka. Po pierwsze jako rodzic, po drugie jako wsparcie dla matki. Im bardziej on się angażuje, tym ona jest spokojniejsza, mniej zestresowana. Spokój kobiety jest w dużym stopniu uzależniony od stopnia zaangażowania mężczyzny.

**A jednak zdarza się, że nawet bardzo opiekuńczy i angażujący się w wychowanie potomka partner nie jest w stanie całkowicie ochronić kobietę przed stresem. Czy nie dzieje się tak, bo jest w niej jakieś niepokodzenie się ze sobą, być może jakaś trudna historia z jej dzieciństwa?**

Dokładnie tak! Oczywiście, źródło ciągłego obwiniania się kobiet leży w ich własnych historiach, w ich przeszłości. Nas tak po prostu wychowywano, od wczesnych lat słyszałyśmy: masz być taka, owaka, masz robić tak i tak, spełniać oczekiwania innych. Normy społeczne i normy religijne tylko umacniają stereotypy naszych matczynych powinności. Do tego dochodzi fakt, że świat się zmienił. Dziś żyjemy inaczej niż pokolenia naszych matek, babek. We Francji kiedyś matki nie pracowały, dzisiejsze matki porównują się do nich, idealizują ich wizerunek, ich wybory. Dziś

oboje rodzice pracują, a osoba samotnie wychowująca dziecko też musi pracować, by na siebie – i potomstwo – zarobić. Kiedyś, w społeczeństwach tradycyjnych, wychowaniem dziecka zajmowała się cała grupa, w pobliżu były ciotki, sąsiadki, przyjaciółki. Dziś samotny rodzic nie może liczyć na podobną pomoc, ciągle się obwinia, że nie może sprostać wszystkiemu. Dodatkowo – nie pozwalamy sobie na pewne uczucia, albo źle je interpretujemy. Na przykład: czujemy gniew wobec naszego dziecka, więc myślimy, że nie nadajemy się na rodzica, że coś właśnie zawałamy.

### **Czy to znaczy, że w sytuacjach kryzysowych powinniśmy dokładniej przyrzeć się sobie, a nie skupiać na dziecku?**

Spółeczeństwo mówi nam, jak w pewnych sytuacjach mamy się zachować, tymczasem my często działamy wbrew temu, co podpowiada nam serce. Robimy coś, czego nie czujemy, bo nie chcemy sprzeciwić się społecznym oczekiwaniom. To buduje poczucie winy, frustrację, gniew. Nawet matki, które zostają w domu, by wychowywać dzieci, poddawane są ogromnej presji – i odczuwają z tego powodu frustrację – daje się im do zrozumienia, że powinny wyjść z domu, rozwijać się, być aktywne. Ja sama jestem zwolenniczką wyboru, kobiety powinny móc same zdecydować, czy chcą się rozwijać zawodowo, łączyć życie osobiste z karierą, czy też spędzać jak najwięcej czasu z dzieckiem. Każda matka powinna móc zdecydować o własnym losie. Wiem jednak, że różne są drogi do samorealizacji, do spełnienia...

### **W pani książce przeczytałam coś bardzo niepopularnego: można przyznać się do tego, że nie kocha się swojego dziecka. I że tej miłości można się nauczyć, można ją „wytrenować”. Czy to jest trudna nauka? Czy każdy może tę umiejętność opanować?**

Stwierdzenie, że nie kocha się własnego dziecka, że nie czuje się wobec niego głębokiego matczynego uczucia, to złamanie jakiegoś tabu. Poznałam wiele kobiet, które miały tego typu problem, ale wstydziły się o tym mówić głośno, wmawiały sobie, że jest inaczej. Potem jednak podchodziły do mnie i mówiły, że są wdzięczne, bo sądziły, że są z tą sprawą same, tymczasem jest wiele innych kobiet w podobnej sytuacji. Matki, szczególnie młode, chowają to w sobie, są osamotnione, czują, że nie mają komu się wyzalić. Trzeba o tym mówić. Miłość to emocja, która potrzebuje określonych warunków, by zaistnieć, rozkwitnąć. Każdy element stresowy zakłóca powstawanie tej emocji, uniemożliwia bliskość. To, że nie kochamy naszego dziecka, nie oznacza wcale, że jesteśmy gorszymi matkami, tylko że coś nam w tym

przeszkadza. Co to może być? Na przykład jakieś trudne doświadczenie z przeszłości, albo to, że czułyśmy, że nasza własna matka nas nie kochała. Miłość do dziecka może nie pojawić się, jeśli dotknęło nas w dzieciństwie jakieś traumatyczne przeżycie, np. gwałt, przemoc, życie obok osoby uzależnionej. To może być także skutek trudnego porodu albo złej relacji z bliską osobą (matką, mężem, teściową). Każda negatywna emocja blokuje powstanie emocji pozytywnej, którą jest miłość do dziecka. Wyraża się to poprzez pewien dystans, stres, pojawia się zmęczenie, a nawet wycieńczenie matki. Dziecko odczuwa to wszystko, zaczyna być niespokojne, płacze, to jeszcze bardziej frustruje kobietę. Spirala się nakręca, otoczenie to zauważa i krytykuje – oczywiście – matkę.

### **Jak wyjść z tej spirali, jak przerwać niszczycielski napływ negatywnych emocji?**

Przede wszystkim musimy sobie uświadomić, co nam przeszkadza, co jest źródłem stresu. Uświadomić, a potem powiedzieć to głośno. Podchodzić do siebie z czułością, nie oceniać się, odnaleźć się w tej trudnej sytuacji i ofiarować sobie bezwarunkową miłość. Dopiero wtedy będziemy w stanie pokochać nasze dziecko.

### **Czy zdarzyło się, że nie była pani w stanie pomóc komuś, kto przyszedł do pani na terapię, po poradę związana z wychowaniem dziecka?**

Oczywiście, były takie przypadki. Zdarzyło mi się, że czułam się bezradna wobec czyjegoś problemu. I że niewiele mogłam działać. Dopiero dziś, z perspektywy czasu, wiem, że mogłabym pomóc, doradzić. Nawet jako matka nie raz popełniałam błędy, teraz jestem tego świadoma i wiem, że dziś nic takiego bym nie zrobiła. Wtedy jednak zachowywałam się inaczej. Trzeba wiedzieć, że z każdym dniem dowiadujemy się więcej o człowieku, nauka pozwala poznać go w lepszym stopniu. To dotyczy także wychowania i rozwoju dziecka. Chociażby sprawa odżywiania, o czym mówi się od dziesięciu lat. A także zanieczyszczenie powietrza i wody, które jest ogromne i niestety ma bardzo duży wpływ na nas, na nasze życie i na nasze dzieci.

### **Wydawałoby się, że teraz największym problemem jest zabieganie rodziców, ich ciągły pośpiech, tak charakterystyczny dla obecnych czasów...**

Tak, to jest wielki problem, ale na to akurat mamy jakiś wpływ, możemy zwolnić tempo, możemy inaczej zaplanować dzień. Niestety, nie możemy zbyt wiele wpływać na to, co dzieje się ze środowiskiem naturalnym, nie możemy zatrzymać jego degradacji. Oczywiście, możemy i powinniśmy edukować nasze dzieci, ale nie zmniejszymy emisji gazów cieplarnianych, nie uda nam się uniknąć kontaktu z

bisfenolem [związek chemiczny stanowiący formę syntetycznego estrogenu; naukowcy twierdzą, że zwiększona obecność tego związku w organizmie może wywoływać liczne choroby]. Nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak wiele niebezpieczeństw czyha na nas i jak niewiele możemy w tej sprawie zdziałać.

### **Na co w takim razie mamy wpływ, jeśli chodzi o nasze relacje z dziećmi?**

Jeśli nie są dobre, to możemy je naprawić, na to nigdy nie jest za późno. To jest najwspanialsze w człowieku, że jest w stanie zmienić się nawet gdy ma kilkadziesiąt lat. Może stać się lepszym rodzicem albo lepszym dzieckiem. Najważniejsze, abyśmy przestali dążyć do bycia ideałem, byśmy pozwolili sobie na popełnianie błędów. To przecież normalne, ludzkie, ale błędy trzeba naprawiać, trzeba zadośćuczynić tym, których skrzywdziliśmy, którym zadaliśmy ból. Dla dziecka lepiej jest, gdy rodzic popełnia błędy i potem je naprawia, niż gdy w ogóle nie popełnia błędów. To jest wielka życiowa nauka! Dziecko jest zawsze gotowe, by wybaczyć, by wrócić do więzi, do głębokiej miłości. Nie jest długo zagniewane, złe czy pełne nienawiści. Wystarczy gest, by wybaczyło, by znów zaufało rodzicowi. To jest naprawdę łatwe, ale trzeba przyznać się do tego, że popełniło się błąd, trzeba powiedzieć „przepraszam”. To działa także w przypadku dorosłych dzieci i ich rodziców, choć na pewno jest znacznie trudniejsze...

### **Kto powinien w takiej sytuacji wyciągnąć rękę na zgodę, rodzic czy dorosłe dziecko?**

Ten, kto chce, kto jest gotowy. Znacznie trudniej jest naprawić błędy z przeszłości, trudno zabiżnić rany sprzed wielu lat. Rodzice w jakiś sposób powtórzyli błędy swoich rodziców, sami jako dzieci byli ofiarami i tamta krzywda zapewne nie została zadośćuczyniona. Jeśli ich dorosłe dzieci mówią o swoich odczuciach, o swoim bólu, to rodzice muszą przede wszystkim przyznać się do winy, ale równocześnie zaakceptować fakt, że sami byli skrzywdzeni przez swoich rodziców, podważyć ich autorytet. Często w takich sytuacjach pojawia się wyparcie, rodzice zaprzeczają, że to w ogóle miało miejsce. Sytuacja jest skomplikowana i niełatwo o pogodzenie się, naprawienie dawnych błędów. Znam jednak rodziny, w których to się udało.

### **W swojej książce „Nie ma rodziców doskonałych” przyznaje pani, że wychowanie dziecka nie jest łatwe. Chyba każdy rodzic uświadomi to sobie prędzej czy później. Co zrobić, by mimo wszystko utrzymać dobre relacje z dzieckiem?**

Po pierwsze musimy pamiętać, że dzieci są dziś inne niż kiedyś. Żyjemy też w innych czasach. Musimy być świadomi związanych z tym zagrożeń. Rozmawiajmy,

słuchajmy, obserwujmy nasze dzieci – to buduje więź, bez której nie ma mowy o dobrych relacjach. Im dziecko ma silniejszą więź z rodzicami, tym czuje się pewniej, tym mniejsze ma tendencje do bycia agresywnym. Jeśli chodzi o matki, to najważniejsze jest, by przestały się obwiniać. Każdy problem da się rozwiązać, poczucie winy na pewno tego nie ułatwi. Niezwykle ważna jest też solidarność między kobietami. Jeśli mają problemy, powinny sobie wzajemnie pomagać. Rozmowy, dobre rady, wymiana życiowych doświadczeń – to nieocenione wsparcie, pamiętajmy o tym!