

Czy umiemy kochać dzieci?

Wywiad z dr Rossem Campbellem, psychiatrą amerykańskim, autorem światowego bestselleru „Jak naprawdę kochać dziecko” oraz wielu książek na temat wychowywania dzieci. Rozmawia Irena Koźmińska.

I.K.- Miłość jest cierpliwa i grzeczna, nigdy nie jest zazdrosna ani zawistna, chępliwa czy dumna, nie jest wyniosła, samolubna ani ordynarna. Te słowa z listu do Koryntian są mottem Pańskiej książki. Dlaczego uznał Pan, że należy uczyć rodziców jak kochać dzieci?

R.C.- Miłość jest podstawą związku pomiędzy rodzicem i dzieckiem. Żeby dziecko mogło w pełni rozwinąć swój potencjał musi czuć, że rodzice je kochają i naprawdę się o nie troszczą. Jeśli tego nie czuje, zaczynają się kłopoty. Przez 30 lat praktyki psychiatrycznej z dziećmi i młodzieżą natrafiałem ciągle na te same problemy – rodzice mieli trudności z przekazaniem dzieciom swojej miłości, a dzieci nie czuły się kochane.

I.K.- Czyli mimo dobrych chęci brakowało umiejętności...

R.C.- Właśnie. Uważam, że wszyscy rodzice potrzebują w tym zakresie edukacji, ponieważ nikt z nas nie jest do tego naturalnie przygotowany. Każde dziecko ma określone potrzeby emocjonalne. Nazywam to zbiornikiem emocjonalnym. Żeby dziecko mogło rozwijać się normalnie, musi mieć pełny zbiornik emocjonalny - wypełniony bezwarunkową miłością rodziców. Jest to miłość bez względu na cokolwiek - bez względu na wygląd dziecka, jego zdrowie, zachowanie, czy osiągnięcia. Innymi słowy rodzice powinni kochać dziecko po prostu dlatego, że istnieje. Miłość warunkowa - za coś - jest dla dziecka bardzo szkodliwa.

I.K - Miłość bezwarunkowa może być trudna dla kogoś, kto sam jej nie doświadczył albo wyrastał bez miłości. Czy można zmienić taki wzorzec?

R.C.- Owszem. Można się tego nauczyć, trzeba tylko zapamiętać, że dzieci są zorientowane behawioralnie, podczas gdy my, dorośli - werbalnie. Skoro tak, dzieci muszą otrzymywać miłość wyrażoną w ich własnym języku, tzn. poprzez zachowania. Można sprowadzić wszystko do czterech prostych sposobów: pełnego miłości kontaktu wzrokowego, pełnego miłości kontaktu fizycznego, skupionej na dziecku uwagi i opartej na miłości dyscypliny.

I.K.- Przecież patrzymy na nasze dzieci. Czy to nie wystarcza?

R.C.- Poprzez kontakt wzrokowy można przekazać wszelkie uczucia - także złość czy nienawiść. Zwykle rodzice patrzą dziecku w oczy gdy je strofują lub dają instrukcje. Jeśli dziecko otrzymuje głównie negatywny kontakt wzrokowy, wyrasta w przekonaniu, że nie jest prawdziwie kochane. Jeśli chcemy przekazać naszą miłość do niego, powinniśmy patrzeć na nie tak często i tak przyjaźnie jak to tylko jest możliwe.

I.K.- Dlaczego jest to takie ważne?

R.C.- Miłość rodziców jest podstawą naszego wyobrażenia o sobie, tego co myślimy i czujemy na swój temat przez resztę życia. Poza tym dzieci odbijają jak lustro to, co dostają. Jeśli otrzymują miłość warunkową, okazywaną tylko wówczas, gdy spełnią nasze oczekiwania, zaczynają oddawać miłość warunkową. Co się dzieje, gdy dziecko wkracza w okres nastoletni? Zaczyna traktować rodziców w ten sam sposób - zachowuje się dobrze lub słucha tylko wtedy, gdy otrzymuje coś w zamian.

I.K.- Następnym sposobem okazywania miłości to kontakt fizyczny...

R.C.- Wydawałoby się, że jest on bardzo naturalnym sposobem wyrażania miłości wobec dziecka, ale tak nie jest. Badania wykazują, że dzieci otrzymują kontakt fizyczny - i to niekoniecznie pełen miłości - kiedy zachodzi

potrzeba, np. przy ubieraniu. W dodatku dziewczynki w wieku przedszkolnym otrzymują pięć razy więcej pełnego miłości kontaktu fizycznego niż chłopcy i jest to główna przyczyna tego, że mali chłopcy mają o wiele więcej problemów emocjonalnych.

I.K.- Dość powszechnie uważa się, że chłopców trzeba traktować bardziej surowo, nie powinni oni na przykład płakać, bo to niemęskie...

R.C.- To jest pogląd całkowicie kulturowo uwarunkowany. Nie ma on żadnego uzasadnienia z punktu widzenia potrzeb emocjonalnych dziecka.

I.K.- Czy jednak nie ma obawy, że okazując chłopcu zbyt wiele uczucia wychowa się słabego, zniewieściałego mężczyznę?

R.C.- Prawda jest zupełnie odwrotna. Im bardziej ojciec jest serdeczny wobec chłopca, tym bardziej chłopiec identyfikuje się z nim i tym pewniej będzie się czuł w roli mężczyzny. Chłopcy, których ojcowie są nieprzyjemni i odrzucają dziecko emocjonalnie, często stają się zniewieściami.

I.K.- Jaki rodzaj kontaktu fizycznego jest dla dziecka dobry? To delikatna dziedzina, bo kontakt fizyczny może przekroczyć granicę zdrowych zachowań i przerodzić się w patologię.

R.C.- To prawda. Mówiąc o kontakcie fizycznym niekoniecznie musimy rozumieć to wyłącznie jako całowanie czy obejmowanie, co oczywiście jest całkiem zdrowe, jeśli jest stosowne do sytuacji. Ale ponieważ mówimy o miłości bezwarunkowej do dziecka, którą trzeba manifestować przez cały czas, mówimy o bardzo zwykłym kontakcie fizycznym - delikatnym dotknięciu czy poklepaniu w ramię, dłoń, kolano.

I.K.- Czytałam, że tuż po wojnie w amerykańskich instytucjach opiekuńczych niemowlęta masowo umierały mimo higieny, dobrego odżywiania i właściwej opieki lekarskiej. Problem ustal po zatrudnieniu specjalnych nian do noszenia i przytulania maluchów. Jak często powinniśmy dotykać dzieci?

R.C.- Tak często, jak to tylko możliwe. Przejawy miłości rodziców są największym darem rodziców, który daje dziecku siłę na resztę życia. Są dzieci, które na pozór sobie nie życzą kontaktu fizycznego, ale one też go potrzebują. Takim dzieciom możemy okazać w ten sposób miłość w szczególnych momentach: gdy się śmieją, gdy są chore lub smutne. Każde dziecko przechodzi też przez różne fazy rozwoju, w których przejawia różną tolerancję na dotyk. Chłopcy mają okresy oporu wobec okazywania uczuć, ale lubią mocowanie się lub przyjazne poklepywanie przez rodzica. Dla dziewcząt w wieku 11-13 lat taktowny i delikatny kontakt ze strony ojca jest niezwykle ważny, ponieważ na tej podstawie dziewczynka buduje wyobrażenie o sobie i swoją tożsamość płciową. Akceptując ją, ojciec pomaga córce zaakceptować samą siebie jako kobietę.

I.K. – Kolejny sposób przekazywania miłości – skupiona na dziecku uwaga - wydaje się, w naszym zabieganym życiu, coraz trudniejszy do stosowania.

R.C.- Tak. Jest coraz trudniej być rodzicem. Jesteśmy tak zajęci i zestresowani, że coraz trudniej jest być kochającym wobec innej osoby, włączając w to dzieci. Skupiona na dziecku uwaga oznacza spędzenie z dzieckiem czasu w taki sposób, by czuło ono, że jest wówczas dla rodzica najważniejszą osobą na świecie. Najbardziej skuteczne jest spędzanie czasu sam na sam z dzieckiem, stosując pełen miłości kontakt wzrokowy i fizyczny - gdy np. robimy wspólnie różne rzeczy. Ale nawet w tłumie ludzi – poprzez sposób w jaki na nie patrzymy - możemy dać dziecku odczuć, że jest kimś wyjątkowym. Każdy z nas potrzebuje takiego poczucia. Każdy z nas ma zbiornik emocjonalny.

I.K.- I chce być dostrzeżony i doceniony, zwłaszcza poprzez rodziców.

R.C.- Oczywiście. Rodzice są dla nas najważniejszymi osobami w życiu. Powiem Pani o moim ojcu. Jest bardzo trudnym człowiekiem. Kiedy odwiedziłem go miesiąc temu powiedział „Wiesz, Ross, ja ciągle boję się nad tym i wściekam się i zastanawiam, dlaczego moja matka była dla mnie taka podła. Dlaczego nigdy mnie nie kochała?” On wciąż przeżywa ten dramat dziecka. W wieku 86 lat! Rodzice mają największy wpływ na nasze życie - większy niż ktokolwiek i cokolwiek innego.

I.K. Wracając do Pańskiej koncepcji zbiornika emocjonalnego - jeśli zbiornik dorosłego jest pusty skąd ma on czerpać energię emocjonalną, by przelać ją na dziecko?

R.C.- Powinniśmy robić wszystko, by móc zaspokoić potrzeby naszych dzieci. Podstawą jest dbanie o trwałość i harmonię naszego małżeństwa, a także o nasze własne zdrowie fizyczne, emocjonalne i duchowe. Ale nawet gdy nasz zbiornik emocjonalny nie jest pełny możemy skutecznie napełniać zbiorniki naszych dzieci. Ponieważ sposoby okazywania miłości dziecku są takie proste i wyrażają się w zachowaniu, to jeśli naprawdę troszczymy się o dziecko, zawsze możemy okazywać mu miłość.

I.K.- Problem z tym, że kiedy rodzic wraca zmęczony lub zestresowany po pracy do domu, kontakt z dzieckiem to często ostatnia rzecz na jaką ma ochotę.

R.C.- Zgadza się i dlatego tego nie robi. Ale popełnia okropny błąd i szkodzi nie tylko dziecku, ale i sobie. Kiedy zbiornik emocjonalny dziecka jest pełny, utrzymanie go w tym stanie nie jest trudne - wymaga niewielkiego wysiłku i czasu. Powiedzmy więc, że ojciec wraca do domu i marzy tylko o tym, by odpocząć, a dziecko przychodzi i w niedojrzały, denerwujący sposób domaga się uwagi. Może mu tak przeszkadzać przez cały wieczór i wreszcie kończy się to awanturą. A gdyby ojciec od początku dał mu kontakt wzrokowy, fizyczny i swoją uwagę, znacznie krótszy czas wystarczyłby, aby wypełnić zbiornik dziecka, by poczuło się szczęśliwe i zajęło swoimi sprawami. Popatrzmy też w przyszłość. Rodzice, którzy byli ciągle zbyt zajęci lub zmęczeni, płacą niewspółmiernie dużo swym czasem, frustracją, pieniędzmi, gdy dziecko wpadnie w narkotyki, trafi do sekty lub gangu, ma depresję, ucieka lub próbuje popełnić samobójstwo. Wtedy są zmuszeni, by się nim zająć.

I.K.- Często z miernym skutkiem...

R.C.- Niestety. Pamiętam, że kiedy sam po całodniowej pracy w gabinecie wracałem wykończony do domu i zastanawiałem się, jak mam znaleźć energię, by teraz zaspokajać potrzeby i rozwiązywać problemy moich własnych dzieci, zawsze mówiłem sobie – „Campbell, co szóste dziecko trafia do sądu dla nieletnich. Byłoby tragedią dla całej rodziny, gdyby znalazło się tam któreś z twoich dzieci. Jeśli nie chcesz, by tak się stało, nie myśl teraz o sobie, lecz daj im to, czego potrzebują”.

I.K.- Czwarty sposób okazywania miłości polega wg Pana na pełnej miłości dyscyplinie. Myślę, że wielu osobom dyscyplina kojarzy się raczej z karami niż z miłością.

R.C.- To jest ogromne nieporozumienie. Czym jest bowiem dyscyplina? Jest to szkolenie umysłu i charakteru dziecka tak, by w efekcie nauczyło się samokontroli, samodyscypliny i stało się konstruktywnym członkiem społeczeństwa. Kara jest tylko małym fragmentem dyscypliny i to najbardziej negatywnym. Rodzice powinni wiedzieć, że pierwszą i najważniejszą częścią dobrej dyscypliny jest sprawienie, by dziecko czuło się prawdziwie kochane i akceptowane. Im bardziej czuje się ono kochane, tym bardziej identyfikuje się z rodzicami, tym bardziej skłonne jest wzorować się na nich, przyjąc ich przewodnictwo intelektualne i duchowe. Jeżeli nie czuje się kochane, reaguje na rodzicielskie polecenia i system wartości złością, a w ostrzejszych przypadkach rozwija postawę buntu wobec wszelkich autorytetów - widoczną zwłaszcza w okresie nastoletnim. Jest wówczas znacznie mniej skłonne iść za wskazaniem rodziców, bardziej - robić wszystko na odwrót.

I.K. – Utkwiło mi pamięci powiedzenie - Dziecko, które dobrze się czuje, dobrze się zachowuje. Dzieci niekochane niewątpliwie nie czują się dobrze.

R.C.- Dzieci instynktownie wiedzą, że potrzebują miłości i że rodzice powinni im ją dać. Jeżeli rodzic zaspokaja tę potrzebę, wówczas dziecko nie czuje żadnej presji, by źle się zachowywać. Kiedy natomiast dziecko ma pusty zbiornik emocjonalny, poprzez złe zachowanie domaga się uwagi i cały czas zdaje rodzicom pytanie - Czy mnie kochasz? Naszą złością i karaniem dajemy mu odpowiedź: Nie, nie kocham. Rodzice jednak przede wszystkim powinni się zastanowić, czego dziecko potrzebuje, ponieważ poprzez złe zachowanie wyraża ono zawsze jakąś niezaspokojoną potrzebę.

I.K.- Kiedy dzieci są grzeczne zwykle nie chwalimy ich i nie zajmujemy się nimi, uważając, że wszystko jest w porządku. Skoro więc nie mogą sobie zaskarbić naszej uwagi dobrym zachowaniem, robią to skutecznie przy pomocy złego zachowania.

R.C.- Zgadza się. Główną przyczyną złego zachowania jest pusty zbiornik emocjonalny. Następną może być problem fizyczny - głód, choroba, ból, zmęczenie. Jeśli to wykluczmy, powinniśmy zadać sobie kolejne ważne pytanie - Czy dziecko czuje skruchę? Jeżeli tak, byłby to najgorszy moment, żeby je karać. Jeżeli czuje się ono winne to znaczy, że świadomie ocenia sytuację i ma wyrzuty sumienia. Pragniemy, by dziecko, a potem nastolatek i dorosły, mieli rozwinięte sumienie. A do tego potrzeba pewnej ilości poczucia winy. Jak można poczucie winy skutecznie wymazać? Dając dziecku, które cierpi z powodu swego postępowania, karę i to szczególnie karę cielesną. Tymczasem w tych właśnie momentach możemy nauczyć dziecko jak przebaczać. Wielu ludzi tego nie potrafi – nie potrafią wybaczać sobie ani innym, i stają się zgorzkniali. Kiedy więc dziecko czuje się naprawdę skruszony z powodu swego uczynku, powinniśmy postąpić tak jak mówi Biblia - wybaczyć.

I.K.- A jeśli dziecko nie odczuwa skruchy?

R.C.- Musimy się upewnić, czy jest to nieposłuszeństwo, czy też tzw. negatywizm dwulatkowa u dzieci 2-4-6 letnich. Takie dziecko robi, o co je poprosimy, ale najpierw musi powiedzieć „nie”. I to jest normalna faza rozwoju.

I.K.- Po prostu rodzi się indywidualność...

R.C.- Otóż to. Natomiast wielu rodziców, gdy słyszy nie, zazwyczaj karze dziecko. Tymczasem zawsze mamy inne sposoby kontrolowania zachowania dziecka. Pierwszy, który lubię najbardziej, to prośba. Jest to piękny sposób zwracania się do dziecka - okazujemy mu, że szanujemy jego uczucia i jego opinie. Oznacza też - „Traktuję cię poważnie i oczekuję, że będziesz odpowiedzialny za swoje zachowanie.” Odpowiedzialność to bardzo ważny składnik charakteru.

I.K.- Jednak prośby nie zawsze skutkują.

R.C.- Wtedy stosujemy polecenie. Przekaz pozawerbalny przy poleceniu jest całkowicie negatywny: Nie obchodzi mnie, co o tym myślisz ani co czujesz. Nie oczekuję, od ciebie odpowiedzialności za twoje zachowanie. Twoją jedyną odpowiedzialnością jest robić, co ci każe. To wywołuje gniew dziecka. Ale polecenia czasami są konieczne. Kolejny sposób jest zupełnie negatywny - to jest karanie. Jest to bardzo trudna kwestia. Jeśli bowiem chcemy mieć zdrowe, dobrze przystosowane dziecko, żeby ukarać nie powodując zaburzeń w psychice dziecka musimy dobrze karę przemyśleć. Przede wszystkim musi ona odpowiadać winie. Jeśli jest zbyt mała, dziecko skwituje ją szyderstwem. Jeśli zbyt surowa, wywoła rozgoryczenie i złość. W dodatku, co jest karą dla jednego dziecka, może być niczym dla drugiego. Odpowiednia kara wymaga rodzicielskiej mądrości. Jeśli chcę, by była właściwa, muszę pomyśleć o tym zawczasu, kiedy jestem w spokojnym nastroju i mogę to przedyskutować z współmałżonkiem lub zaprzyjaźnioną osobą.

I.K.- To mi przypomina kodeks karny, który z góry przewiduje kary za poszczególne wykroczenia. Czy w przypadku dzieci nie jest przesadą przygotowywać karę na zapas?

R.C.- Jeżeli chcemy zrobić to właściwie, a nie tylko dać upust swej złości, trzeba dobrze przemyśleć jaka kara jest odpowiednia dla danego dziecka za drobne przewinienie, jaka za poważniejsze. Kiedy taki incydent nastąpi, a rodzic akurat jest wściekły, nie decyduje pod wpływem emocji, bo pamięta, co wcześniej postanowił w sprawie odpowiedniej kary.

I.K.- Co sądzi Pan na temat kar cielesnych?

R.C.- Każdy umie zbić dziecko. To nie wymaga wrażliwości, właściwego osądu, zrozumienia ani talentu. Zwolennicy bicia nie zastanawiają się nad tym, jak szkodliwe jest ono dla psychiki. Powołują się oni na trzy wersety z Księgi Przypowieści, pomijając setki innych w których mowa o grzeczności, zrozumieniu, współczuciu, przebaczeniu, tak jakby dziecko nie miało prawa do tych przejawów miłości. Znam chrześcijan, których wychowano bez miłości, za to przy pomocy surowych kar cielesnych. Ci nieszczęśnicy rzadko mają ciepły i zdrowy stosunek do Boga. Mają oni skłonność do używania religii jako narzędzia do karania innych „dla ich własnego dobra”, używając wersetów z Biblii, by uzasadnić swe twarde, pozbawione miłości zachowanie. Starają się wywyższać i narzucać innym zasady moralne.

I.K.- Czy może istnieć problem nadmiaru miłości? Czy można kochać dzieci za bardzo?

R.C.- Właściwej miłości nigdy nie jest za dużo. Niewłaściwa miłość natomiast utrudnia rozwój emocjonalny dziecka, ponieważ nie zaspokaja jego potrzeb i czyni je zależnym od rodzica. Jedną z form złej miłości jest zaborczość - poprzez kontrolowanie, manipulację lub szantaż emocjonalny rodzic trzyma dziecko w stałej zależności od siebie. Takie dziecko staje się jednostką uległą, łatwą zdobyczą dla osób o autorytarnej osobowości albo sekt. Inny rodzaj złej miłości to uwodzenie - świadome lub nieświadome dążenie dorosłego do pobudzenia zmysłowo - seksualnych uczuć w kontakcie z dzieckiem. Kolejny typ destruktywnej miłości, substytucja, polega na przeżywaniu swego życia poprzez dziecko - dotyczy to np. matek obsesyjnie zainteresowanych intymnymi szczegółami z randek córek, przez co nierzadko popychają córki do działań, do których te jeszcze nie są dojrzałe. Podobnie ojciec poprzez sukcesy sportowe czy erotyczne syna może przeżywać swoje niespełnione marzenia. Zachęcając syna do ciągłych podbojów taki ojciec rani też inne osoby, bowiem syn zaczyna traktować kobiety wyłącznie jako obiekty seksualne i ma trudności w nawiązaniu partnerskiego, opartego na uczuciu i szacunku związku z kobietą. Jeszcze inny rodzaj złej miłości to odwrócenie ról, kiedy rodzic oczekuje od dziecka, że przejmie ono nad nim opiekę i będzie zaspokajało jego potrzeby. Np. gdy rodzic ma depresję lub fizyczne dolegliwości i zbyt wiele wymaga od dziecka, a jednocześnie całkiem zaniedbuje jego potrzeby. W tych warunkach dziecko nie może rozwijać się normalnie, a za swą przedwczesną dorosłość płaci często zaburzeniami psychicznymi.

I.K.- Mówiliśmy o potrzebie przekazywania dzieciom bezwarunkowej miłości. Czy możemy teraz porozmawiać o najtrudniejszym uczuciu i radzeniu sobie z nim. O złości.

R.C.- Tak. Uważam, że jest to rzeczywiście najtrudniejsze uczucie w życiu i sądzę też, że nauczenie dziecka jak w dojrzały sposób radzić sobie z własną złością jest najtrudniejszym zadaniem rodziców. Wielu ludzi sądzi, że to jak im się życie ułoży zależy od ich racjonalnych, świadomych decyzji. To nieprawda. Największy wpływ na życie każdego człowieka mają, jego nieświadome motywy, o których nie ma nawet pojęcia. Nieświadomą motywacją numer jeden, niestety najbardziej negatywną, jest bierna agresja, która jest najgorszym sposobem radzenia sobie z własną złością.

I.K.- Jednak w samym odczuwaniu złości nie ma nic złego. Uczucie to jest nawet pożyteczne, ponieważ informuje nas, że dzieje się coś, co budzi nasz sprzeciw lub nam zagraża - i mobilizuje nas do działania. Istotne jest jak je wyrazimy. W swej książce „Kids in Danger” podaje pan przykład matek, które po stracie dzieci w wypadkach spowodowanych przez pijanych kierowców założyły organizację MADD, która walczy ze społeczną tolerancją dla jeżdżenia pod wpływem alkoholu.

R.C.- To przykład dojrzałego sposobu wyrażania złości. Uczucie złości jest zupełnie normalnym uczuciem, nawet Jezus odczuwał gniew. Problem w tym, że bardzo wielu ludzi nie umie sobie z nim dojrzałe radzić, ponieważ ich tego nie nauczono. Większość rodziców reaguje na dziecięcy gniew w niewłaściwy i bardzo destrukcyjny sposób. Rodzice ci uważają, że złość dziecka jest czymś niedopuszczalnym, więc powinna być z niego wypłeniona przy pomocy dyscypliny i kar. To jest fatalny błąd. Złość jest naturalnym uczuciem i dziecko musi ją jakoś wyrazić. Może zrobić to tylko na dwa sposoby: w sposób werbalny lub poprzez zachowanie. Jeżeli szaleje, wali głową w ziemię, niszczy przedmioty, kopie – trzeba oczywiście interweniować. Ale kiedy wyraża złość w sposób werbalny, często niemiły, rodzic zwykle odbiera to jako brak szacunku i zakazuje dziecku okazywania złości: „Jak śmiesz tak do mnie mówić” itp. Wtedy zdławiona złość jest spychana coraz głębiej w podświadomość i dziecko zaczyna wyrażać ją poprzez bierną agresję.

I.K.- Na czym polega bierna agresja?

R.C.- Jest to złość okazywana nie bezpośrednio i otwarcie, lecz w bierny sposób. Bardzo powszechne zachowanie. Co najgorsze - całkowicie nieświadomione. Dzieci zupełnie nie zdają sobie sprawy, że to robią, ani dlaczego to robią. Jest to podświadoma determinacja, by zrobić na złość osobie ucieleśniającej autorytet. W życiu dziecka taką osobą jest rodzic, nauczyciel, lekarz lub dowolny dorosły. U małego dziecka przejawem BA może być moczenie spodni już po nauczeniu się korzystania z nocnika. U starszych dzieci - zwlekanie, zapomnianie, marnowanie czasu, bałaganienie, spóźnianie się, upór, przynoszenie złych stopni, podczas gdy stać je na dobre. Cechą charakterystyczną BA jest to, że nic tu nie pomaga. Ani prośby, ani przekupstwa, ani kary, ponieważ nieświadomym celem dziecka jest zirytowanie dorosłego. Rodzice wpadają wtedy często w „pułapkę kar”.

Im bardziej karzą dziecko, tym większy gniew wywołują u niego i tym bardziej robi ono, nieświadomie, na złość. Drugą charakterystyczną cechą BA jest to, że nie ma ona sensu i nie służy dziecku.

I.K.- Czyli postępowanie typu „na złość mamie odmrozę sobie uszy”.

R.C. – Właśnie. Tu jedna uwaga. W wieku 13-15 lat pewna doza biernej agresji jest typowa i prawie każdy przechodzi przez fazę nastoletniego buntu. Bunt ten jest normalny o ile nie jest szkodliwy dla dziecka lub rodziny. Gdy jest szkodliwy - przestaje być normalny. Tragedią jest to, że obecnie jest na świecie wielu złych ludzi, którzy właśnie czekają na ten normalny okres biernej agresji w życiu dziecka, by dać mu narzędzia jak ją wyrazić poprzez seks, narkotyki, papierosy czy alkohol.

I.K.- Czy bierna agresja zdarza się ludziom, których zbiornik emocjonalny jest pełny?

R.C.- Owszem, dlatego uważam, że nauczanie dziecka prawidłowego wyrażania złości jest takie ważne.

I.K.- Co możemy zrobić, by zapobiec rozwijaniu się biernej agresji?

R.C.- Przede wszystkim nie dopuszczać do jej powstawania. Tymczasem jako dorośli, sami prowokujemy u dzieci bierną agresję poprzez naszą niecierpliwość, niedotrzymywanie słowa, krytykowanie, lekceważenie dziecka i jego potrzeb, wyśmiewanie i drażnienie, nierozsądne oczekiwania, wreszcie poprzez naszą własną złość. Złość rodziców - to jeden z głównych sposobów w jaki wywołujemy u dziecka bierną agresję. Dzieci i nastolatki nie posiadają żadnej obrony przed nią. Absolutnie żadnej! Jeżeli wyładowujemy naszą złość na dziecku, ta złość natychmiast w nie wnika i znajduje ujście w zachowaniach pasywno-agresywnych.

I.K.- Jeśli już mamy do czynienia z takim zachowaniem i skoro nic nie działa, to co z tym można zrobić? Czy wytłumaczyć starszemu dziecku mechanizm biernej agresji?

R.C.- To zupełnie nic nie da i może przynieść odwrotny efekt. Otóż nic nie działa bezpośrednio - np. na stopnie. Jeżeli po pierwsze rodzice nie zaprzestaną prowokować biernej agresji i po wtóre nie nauczą dziecka wyrażania złości w sposób dojrzały, nigdy nie przezwyciężą tego etapu, dziecko będzie miało złe stopnie, potem w dorosłym życiu będzie robiło na złość przełożonym i również przeniesie bierną agresję na współmałżonka. Wiele małżeństw ma z tym wiele problemów.

I.K.- W książce Pottera- Efrona „Angry All the Time” przy opisie szczebli w drabinie złości mówi się o tzw. „podstępnej złości” wyglądającej bardzo niewinnie - kiedy udajemy, że mamy najlepsze intencje, natomiast z premedytacją robimy różne rzeczy, które irytują drugą osobę. To chyba także przejaw biernej agresji, ale może bardziej świadomej.

R.C.- Bierna agresja może zacząć się podświadomie, ale następnie, kiedy dana osoba zaczyna lubić takie zachowanie, staje się nawykiem i może przekształcić się w świadome działanie. Mamy dookoła mnóstwo takich przykładów - chociażby w mediach albo w zachowaniu kierowców na jezdni. Zajechać komuś celowo drogę, przyspieszyć, gdy ktoś nas wyprzedza....

I.K.- Jak można nauczyć dziecko właściwego wyrażania złości?

R.C.- Najważniejszym źródłem wiedzy dla dziecka w tym zakresie jest zachowanie rodziców i ich przykład. Skoro tak, my musimy prawidłowo radzić sobie ze swoją złością. Naszym celem jest aby w wieku 16-17 lat dziecko umiało wyrażać złość dojrzałe, czyli otwarcie i uczciwie, w sposób werbalny, grzeczny, konstruktywny i kiedy to tylko możliwe - w stosunku do osoby, która tę złość wywołała.

I.K.- Ale zanim dziecko się tego nauczy, czy mamy pozwolić mu, by urządzało nam scenę np. w miejscu publicznym?

R.C.- Ataki złości trzeba traktować jak każde inne zachowanie. Musimy zatem, upewnić się, czy zbiornik emocjonalny dziecka nie jest pusty i czy nie ma ono jakiegoś problemu zdrowotnego. Trzeba też sprawdzić, czy dziecko nie jest złe z uzasadnionego powodu – np. koleżdy mu dokuczali albo nauczyciel był niesprawiedliwy. Jeśli dziecko zwraca swą frustrację do rodziców, choćby w niemiły sposób, to nie jest to brak szacunku, lecz normalne zachowanie i właśnie takie o jakie nam chodzi – jedyny moment, kiedy możemy nauczyć je jak prawidłowo wyrażać złość. Kiedy ktoś bardzo zirytowany wrzeszczy na nas, najbardziej niedojrzałym sposobem zareagowania byłoby odpowiedzieć tym samym. A to właśnie robi większość rodziców wobec dzieci.

I.K.- Więc lepiej spokojnie przeczekać?

R.C. Tak. Ponieważ dokąd w takiej osobie jest tyle złości, nic do niej nie trafia. A zatem - pozwólmy dziecku werbalnie wyrzucić z siebie złość. Dopiero wówczas wkraczamy do akcji. Jeśli oczywiście chodzi nam nie o doraźne załatwienie sprawy, lecz o rozwiązanie problemu na stałe.

I.K.- Na czym miałyby polegać rodzicielska interwencja?

R.C.- Nawiązujemy kontakt wzrokowy i zaczynamy spokojną rozmowę. Ale warunek – sami musimy być spokojni! Przede wszystkim trzeba dziecku powiedzieć, iż to, że przyszło ze swoim gniewem do rodzica jest w porządku. Ja mówię – Cieszę się, że przyszedłeś ze swym gniewem do mnie. Podoba mi się jak umiesz sobie radzić ze swoją złością. Następnym krokiem jest pochwalenie wszystkiego, co dziecko zrobiło dobrze - że wyraziło złość werbalnie (choć przyznaję, że może to być dla nas bardzo frustrujące przeżycie), że nie przelało swej złości na psa, na brata, nie zniszczyło rzeczy, nie trzaskało drzwiami etc. I wreszcie, na koniec – może następnego dnia lub w następnym tygodniu, ponieważ w ćwiczeniu prawidłowego wyrażania złości niczego nie można przyspieszać i trzeba poczekać aż dziecko będzie gotowe - zwracamy się do niego z prośbą – Synu, następnym razem kiedy przyjdiesz do mnie ze swoją złością, proszę cię, abyś nie krzyczał na mnie tylko mówił. Proszę cię też, nie nazywaj mnie w taki a taki sposób. Mów do mnie: Tato. To jest ten kolejny krok.

I.K.- Myślę, że jest to prawdziwe wyzwanie dla rodziców. Zupełne przeciwieństwo naszych typowych reakcji.

R.C.- Zgoda. Początkowo to jest bardzo trudne, ponieważ kiedy dziecko przynosi gniew do rodzica, wyraża go zwykle w sposób okropny. Rodzic często wpada wtedy w złość większą niż pierwotna złość dziecka. W ten sposób traci okazję nauczenia dziecka prawidłowego radzenia sobie z gniewem. Mówiąc „jak śmiesz”, zmusza je, by zamilkło i w ten sposób kładzie podwaliny pod bierną agresję, a do złości dziecka dodaje własną.

I.K.- Co jest najważniejsze w stosunku rodzica do dziecka?

R.C.- Okazywanie dziecku szacunku. Wychowywanie dzieci jest bardzo trudne. Często się zdarza, że jesteśmy zdenerwowani i nie wiemy, co robić. Są jednak dwa takie słowa, które pomagają w każdej sytuacji, a może szczególnie wtedy, gdy jest ona trudna - grzecznie i stanowczo. W ten sposób nie popełnimy błędów i nie sprowokujemy dalszych problemów, które wrócą do nas w przyszłości.

I.K.- Niektórym ludziom stanowczość może przychodzić z trudem, kiedy nie są pewni jak postępować.

R.C.- Dlatego uczę, jak wyrażać miłość i zaspokajać potrzeby emocjonalne dziecka. Jeśli człowiek tak postępuje, to wie, że ma rację. Jeśli rodzice znają te sposoby i stosują je - przekonują się, że to działa. A jeśli nie, to znaczy, że rzeczywiście potrzebują pomocy z zewnątrz.

I.K.- W USA rodzice mogą niemal wszędzie znaleźć pomoc. W Polsce nie mamy tylu psychoterapeutów, pracowników socjalnych i psychologicznych doradców w szkołach.

R.C. Wie pani co robiłem podczas mojej praktyki? Nawet jako specjalista nie zawsze mogłem pomóc, ponieważ rodziny nie było stać na terapię albo wyjeżdżała i mogłem się spotkać z nimi tylko raz. Dawałem im wtedy moją książkę. Poczytaj rozdział o biernej agresji i złości. To znacznie tańsze niż konsultacja lekarska i jeśli zastosujesz - bardziej skuteczne. Kiedy rodzice przeczytają jak powinni sami radzić sobie z własną złością, mogą postanowić: chcę wobec mego dziecka przyjąć taką postawę – grzecznie, ale stanowczo przez 24 godziny, tak mi dopomóż Bóg. Tyle możesz wytrwać. Następnego wieczoru przeczytaj znowu i przyjmij znów zobowiązanie. To jest

najtrudniejsza praca na świecie i nikomu nie przychodzi ona łatwo. Jak ci nie wyjdzie - w porządku, każdemu coś się czasami nie udaje. Ale trzeba się starać. W taki sposób wszyscy się uczy my.

I.K.- Jak ważna jest umiejętność kontrolowania własnego gniewu można się przekonać przeglądając choćby gazety i kroniki kryminalne. Coraz więcej młodocianych sprawców. Coraz więcej gwałtownie i destruktywnie wyrażanej złości.

R.C.- Tragedia. Dzieci i nastolatki dopuszczają się dziś bezprecedensowych okrucieństw i zbrodni. Przemoc i źle wyrażana złość jest wielkim problemem rodzin i społeczeństw. Dlaczego? Ponieważ dojrzałe wyrażanie gniewu nie przychodzi w sposób naturalny i trzeba się tego nauczyć w domu, w dzieciństwie, a niestety rzadko to się dzisiaj dzieje. W wielu domach dzieci uczą się czegoś wprost przeciwnego - jak niewłaściwie i niedojrzałe radzić sobie z własnym gniewem. Nie tylko od rodziców, ale i z telewizji.

I.K.- Bardzo często powód dla którego młodzi ludzie reagują brutalnym zachowaniem jest absurdalnie błahy. Czasem sprawca nawet nie umie wyjaśnić powodu. Jakby napędzany był jakąś siłą, której źródła nie jest świadom i nad którą zupełnie nie panuje.

R.C. Dominującą, pierwotną przyczyną złości u dzieci jest to, że nie czują się one prawdziwie kochane. Ponieważ tak wiele dzieci ma niezaspokojoną tę potrzebę, tak wiele z nich wyrasta na ludzi, którzy wyrażają swoją złość poprzez bunt, agresję i zachowanie skierowane przeciw wszelkim autorytetom. Te zachowania kształtują się w dzieciństwie. Są one wyrazem podświadomego gniewu dziecka, które nie czuje miłości ani troski ze strony rodziców, a do tego nie zostało nauczone, jak radzić sobie dojrzałe ze swoim gniewem. Jeżeli chcemy, by dzieci wyrosły na ludzi prawych, odpowiedzialnych, z dobrym charakterem, musimy zaspokoić ich potrzebę miłości i nauczyć je radzenia sobie z własną złością. Dzieci muszą się nauczyć na przykładzie dorosłych, że istnieją inne, akceptowane sposoby wyrażenia swej niezgody niż poprzez brutalne zachowanie.

I.K.- Dzieci dorastają w świecie stworzonym przez dorosłych. One go nie tworzą tylko przystosowują się do jego reguł.

R.C.- Tak. To nakłada wielką odpowiedzialność na dorosłych. Niestety z poczuciem odpowiedzialności jest dzisiaj coraz gorzej. Świat stał się miejscem nieprzyjaznym i niebezpiecznym dla dzieci. Dzieci przestały być postrzegane jako sens i radość naszego życia, nasza nadzieja na przyszłość. W dzisiejszym społeczeństwie dzieci prawie się nie liczą, a ich potrzeby mają bardzo niski priorytet w decyzjach dorosłych. Rośnie liczba rozwodów i domów, w których dzieci spędzają długie godziny samotnie, bez dozoru, najczęściej przed telewizorem. Rośnie przemoc wobec dzieci. Szkoły stały się miejscem niebezpiecznym, media z premedytacją toczą wojnę przeciw dzieciom i młodzieży, przekazując zdegenerowane programy wprost do naszych domów.

I.K.- Jak rodzice mogą temu zaradzić?

R.C.- Jako rodzice musimy bronić naszych dzieci i uczyć je dawania sobie rady w tym trudnym i nieprzyjaznym świecie. Mądre rodzicielstwo polega na zaspokajaniu potrzeb naszych dzieci poprzez miłość i przewodnictwo. Tylko wtedy, gdy dzieci czują się prawdziwie kochane, są skłonne zaakceptować nasze zasady i brać wzór z rodziców. Wiele dzieci i nastolatków nie otrzymuje jednak od dorosłych ani miłości, ani dobrego przykładu, ani odpowiedniego przewodnictwa. Istnieje dziś alarmujące pomieszanie co do tego co jest dobre, a co złe. Wszędzie obserwujemy upadek wartości. Często głównym zajęciem odpowiedzialnych rodziców jest przeciwstawianie się temu, co niesie ze sobą dzisiejsza kultura. Oznacza to, że rodzice muszą wziąć na siebie odpowiedzialność za całościową edukację swoich dzieci. Muszą nauczyć je racjonalnego myślenia, aby umiały same ocenić sytuację i polegać na swoim osądzie wbrew wielu bardzo niezdrowym wpływom z zewnątrz. Muszą też uczyć dzieci wartości i świadomie rozwijać w nich takie cechy jak prawdomówność, uczciwość, wrażliwość, poczucie odpowiedzialności. Wielu rodziców z rozpaczą odkrywa nagle przerażający stan moralny swoich dzieci. Dzieci są cały czas uczone przez telewizję, reklamy i wielu ludzi z ich otoczenia, by uzasadniać swe niewłaściwe zachowania. Potrafią uzasadniać najbardziej destrukcyjne działania, takie jak pijaństwo czy narkotyki. Dlaczego są tak podatne na te racjonalizacje? U podłoża tego leży bierna agresja i brak rodzicielskiego nauczania. Wielu rodziców uważa bowiem, że skoro dzieci chodzą do szkoły, to siłą rzeczy nauczą się krytycznie myśleć. Ale znajomość faktów nie jest równoznaczna z umiejętnością mądrego myślenia.

I.K. Jak te zalecenia dla rodziców przełożyć na język codziennej praktyki?

R.C.- Trzeba spędzać z dziećmi czas, rozmawiać z nimi, swoim zachowaniem dawać przykład. Jednym z najlepszych sposobów, by uczyć dzieci myślenia, a zarazem wspaniałym sposobem budowania rodzinnej więzi, jest wspólne czytanie. Powinny to być mądre teksty, zawierające głębokie treści moralne - nie sentymentalne kawałki z płytką treścią i powierzchownymi bohaterami. To powinny być książki, które pobudzają wyobraźnię dziecka

i poruszają w nim najszlachetniejsze struny. Ważne, by rozmawiając z dzieckiem o bohaterach i sytuacjach, znajdować odniesienie do jego własnych doświadczeń. Zawsze, gdy dziecko wyrazi troskę o jakąś osobę, pochwalmy jego wrażliwość. Pomóżmy mu też zorientować się w świecie emocji - nazywajmy emocje, gdy czytamy o miłości, bólu, poczuciu winy, o złości, smutku, odrzuceniu czy rozczarowaniu. Zachęcajmy, by dziecko określało swoje uczucia. Lepiej, gdy nauczymy je rozpoznawać i wyrażać uczucia werbalnie, niż by miało przykre emocje odreagowywać poprzez zachowania. Uczmy dziecko umiejętności spojrzenia na świat z perspektywy innej osoby, radzenia sobie z cudzą krytyką oraz powściągnięcia chęci do przerzucania odpowiedzialności na innych.

I.K.- Istotne jest jednak nie tylko to, czego uczymy dziecko, ale w jakiej atmosferze to robimy. I to odnosi się zarówno do rodziców, jak i wychowawców oraz nauczycieli.

R.C.- To bardzo ważne. Jeżeli nawet najwznioślejsze nauki przekazujemy dziecku w sposób nieprzyjazny, traktujemy je bez szacunku, krytykujemy, upokarzamy - wywołujemy w nim bunt i złość. Dziecko nie tylko nie jest wówczas w stanie się uczyć, ale odrzuci te nauki.

I.K.- Często dorośli, zajęci swoimi karierami i sprawami, nie zauważają, że w swoim dążeniu do dóbr materialnych, samorealizacji i zdobycia uznania przegapiają coś bardzo ważnego. Słyszałam niedawno taką myśl „Żaden sukces zawodowy nie zrównoważy porażki odniesionej w domu”. Chyba powinniśmy się przyjrzeć naszym priorytetom...

R.C.- Z całą pewnością. Albowiem im bardziej społeczeństwo koncentruje się na zaspokajaniu potrzeb dorosłych, tym bardziej tracą na tym dzieci.

I.K. – Ostatecznie jednak tracimy wszyscy. Dziękuję Panu za rozmowę.