

2RYBY.PL

# RODZICE NASTOLATKÓW W AKCJI



**MONIKA I DK. MARCIN GAJDOWIE**

poradnik dla rodziców

Autorzy: Monika i dk. Marcin Gajdowie

Redakcja: Zuzanna Marek

Korekta: Magdalena Król

Okładka i ilustracje: Michał Szwed

Skład i łamanie: Katarzyna Krzaczek

Korekta po składzie: Martyna Czudziak

Copyright © by Wydawnictwo 2RYBY.PL

Fundacja Mathesianum, Wrocław 2023

ISBN 978-83-966669-3-2

Wydanie I

Wydawnictwo 2RYBY.PL

Fundacja Mathesianum

pl. bp. Nankiera 17a

50-140 Wrocław

e-mail: wydawnictwo@2ryby.pl

[www.2ryby.pl](http://www.2ryby.pl)

[www.sklep.2ryby.pl](http://www.sklep.2ryby.pl)

# SPIS TREŚCI

Kilka słów na początek .....	4
Rodzina z nastolatkiem .....	5
Niełatwo być nastolatkiem .....	26
Pierwsze skrzydło miłości – afirmacja .....	53
Granice i wymagania .....	82
Autorytet bez przemocy .....	107
Wspieranie tożsamości dziecka .....	136
Gdy twoje dziecko oddała się od Kościoła .....	166
Puste gniazdo .....	191
Epilog .....	208

# KILKA SŁÓW NA POCZĄTEK

Minęło kilka ładnych lat od czasu ukazania się książki „Rodzice w akcji”. Jesteśmy starsi, mamy nadzieję, że i trochę mądrzejsi, między innymi dlatego, że przeżyliśmy okres nastoletni naszych dzieci. Za nami ponad trzydzieści lat małżeństwa, niektóre z naszych pociech mają już swoje rodziny, a nawet dzieci, czyli jesteśmy nie tylko rodzicami, ale i dziadkami. Czujemy, że i na tym etapie mamy do powiedzenia parę słów, które mogą pomóc innym rodzicom, wesprzeć ich w codziennych dylematach, podpowiedzieć kilka sposobów radzenia sobie z trudnościami, a równocześnie trochę podtrzymać na duchu, bo mówiąc szczerze, okres dojrzewania nie jest łatwy dla nikogo, ani dla rodziców, ani dla dzieci.

Co jeszcze się zmieniło w naszym życiu? W międzyczasie Marcin stał się diakonem stałym, a Monika żoną diakona, czyli pojawiło się nowe powołanie. W Polsce to dość rzadka sytuacja, gdy mąż i ojciec staje się duchownym, ale na świecie diakonat stały, mówiąc potocznie, ma się dobrze po tym, jak został przywrócony dekretami Soboru Watykańskiego II. Cieszymy się tą nową misją, bo widzimy, że dzięki temu powołaniu możemy w jeszcze inny sposób służyć w Kościele.

RODZINA  
Z NASTOLATKIEM

Chcemy zacząć od powiedzenia wprost: wspaniale jest być rodzicem! To zawsze było i nadal jest dla nas pięknym doświadczeniem móc patrzeć na nasze dzieci, które rosną, dojrzewają, zaczynają się wyodrębniać i myśleć inaczej niż my. Kiedy dzieci były małe, obawialiśmy się, jak to będzie, gdy nasza czwórka zacznie wchodzić w okres nastoletni. Ze względu na nieduże różnice wieku między nimi działo się to niemal w tym samym czasie. Szybko przekonaliśmy się, że dojrzewanie (przeżywane z perspektywy rodziców) to niezwykle fascynujące doświadczenie. Gdy nasze dzieci uczyły się odrębności, gdy zaczynały widzieć świat inaczej, gdy przynosiły do domu różne nowe idee i pomysły, to ten ich nowy sposób życia rozwijał także nas, wprowadzał coś pięknego do naszej codzienności, dodawał coś, czym my nigdy byśmy się nie zainteresowali albo nawet czego nigdy byśmy nie odkryli.

I choć słyszeliśmy od nich nieraz: „I tak was to nie zainteresuje”, odpowiadaliśmy: „Pokaż, daj posłuchać...” i okazywało się, że sami jesteśmy zachwyceni i zaintrygowani tymi nowościami, że dzięki nim i my się rozwijamy.

SUKCES WYCHOWAWCZY RODZICÓW POLEGA  
NA TYM, ŻE DZIECKO W PEWNYM MOMENCIE  
ODCHODZI. TO DOBRZE, ŻE NASZE DZIECI  
WYFRUWAJĄ Z DOMU!

Nie chcielibyśmy widzieć naszych czterdziestoletnich dzieci siwiejących przy nas. Oczywiście, każde odejście jest małym umieraniem, bo coś tracimy, ale jednocześnie w takich momentach możemy poczuć, że właśnie po to był ten cały wieloletni trud. Gdy nasze dzieci odchodzą, spełniamy się jako rodzice. Chcemy je widzieć, jak idą w świat, jak zakładają swoje gniazda i jak żyją w innym miejscu, swoim własnym szczęściem. Nawet jeśli to nowe życie jest bardzo odmienne od naszego, to ważne jest, że to ich **własne** życie.

Jako rodzice powinniśmy sobie uświadomić, że **nasze dzieci nie są naszą własnością, ale darem**. Zostały powierzone nam na pewien czas, byśmy im towarzyszyli w dojrzewaniu. Wysięk włożony w ich

rozwój śmiało można nazwać poświęceniem, bo przecież wstawanie w nocy, karmienie, zapewnianie podstawowych rzeczy, różne koszty związane z edukacją czy wyjazdami wakacyjnymi to nie mało! Pamiętajmy jednak, że **dzieci nie są nam nic dłużne**. Czasami słyszy się, że któreś z rodziców poświęciło swoją karierę czy osobisty rozwój, by wychować dzieci, ale tak naprawdę dzieciom to się po prostu należało. I choć oczywiście wiele poświęcamy, by je wychować, owocuje to jednak także i naszym rozwojem. Nawet jeśli ktoś nie zrealizuje w pełni swoich planów osobistych czy zawodowych, to w powołaniu do rodzicielstwa jaśniejnie niezwykle piękno.

Towarzysząc nastolatkowi w jego dochodzeniu ku dojrzałości, kluczowe jest, by **nie utrudniać, a wręcz wspierać proces separacji, jednocześnie utrzymując z nim więź**. Sensem rodzicielstwa jest to, że dzieci odchodzą i separują się, jednak to wcale nie oznacza, że więź z nimi musi być zerwana. Zachowanie relacji i bliskości nie ma nic wspólnego z utrzymaniem dziecka w pewnym uzależnieniu od nas. **Chodzi o więzi, a nie więzy**. Jako rodzice mamy podtrzymywać więzi, ale nie zniewalać, żyć blisko naszych dzieci, ale nie uzależniać ich od siebie. Niestety często zdarza się, że rodzice nie ułatwiają dzieciom odejścia z domu. Związane jest to z ich własną (rodziców) niedojrzałością, z jakimś deficytem, który ojciec i matka próbują



zaspokoić w nieuporządkowany sposób lub z problemami osobowościowymi (na przykład z narcyzmem). W życiu małżeńskim następuje kiedyś taki moment (zwany „pustym gniazdem”, o którym opowiemy więcej w dalszej części tej książki), w którym **powinniśmy nauczyć się radzić sobie sami i wysłać dzieciom jasny komunikat: „Damy sobie radę bez was. Możecie iść w świat”**. Czasami trudno im odejść właśnie dlatego, że podświadomie nie mają pewności, czy mama z tatą będą potrafili dalej żyć bez nich, czy poradzą sobie, gdy ich przy nich nie będzie.

## ADOLESCENCJA

Adolescencja to polskie słowo, które pochodzi od łacińskiego *adolescere* oznaczającego „rosnąć”, „zbliżać się do pełnej dojrzałości”. Już sama nazwa ukazuje więc coś bardzo ważnego, że jest to proces, którego celem jest osiągnięcie dojrzałości, poprzez rozwój człowiek ma dojść do integracji na wszystkich poziomach swojego życia. Proces dojrzewania właściwego (czyli fizjologicznego) zaczyna się około 12 roku życia, choć – jak podają współcześni badacze – w związku z przemianami społecznymi i rozwojem cywilizacyjnym często następuje wcześniej, nawet poniżej 10 roku. Zmiany fizjologiczne są niezbędne do tego, by rozwój osoby nastąpił również na innych płaszczyznach.

Adolescencja to czas, kiedy dziecko się wyodrębnia, odkrywa własną tożsamość. Ten okres z natury obarczony jest pewnym ryzykiem, niczym poród, który jest wprawdzie procesem fizjologicznym, ale także bardzo wrażliwym i wymagającym szczególnej uważności. Również w adolescencji pojawia się pewne ryzyko, dlatego jest to proces fascynujący, a zarazem wymagający większej troski. Trudności w tym okresie są czymś zupełnie normalnym – paradoksalnie, wręcz dziwne byłoby, gdyby się nie ujawniały. Jako terapeuci martwimy się o rodziny, w których proces adolescencji dzieci przebiega zbyt burzliwie i gwałtownie, gdy towarzyszy mu jakaś „emocjonalna szarpanina”, ale martwimy się również trochę o rodziny, w których ten proces jest jakby „bezsmerowy”.

**W okresie adolescencji pojawiają się trudności i choć to niełatwe, jest to normalne.** Jeśli zatem jako rodzice w relacjach z waszymi nastoletnimi dziećmi czujecie się trochę sfrustrowani, to znaczy, że wszystko z wami w porządku, że wasz system rodzinny działa właściwie.

## TRUDNOŚCI TYPOWE

Trudności w okresie adolescencji mają swoje źródło w procesach związanych ze zmianami fizjologicznymi i rozwojem psychiki dziecka. Istnieją trudności

typowe, czyli takie, które pojawiają się właściwie w każdej rodzinie i są czymś normalnym, oraz takie, które są niepokojącymi sygnałami – o nich opowiemy w kolejnym podrozdziale.

Na początek warto uświadomić sobie, że wszyscy podlegamy prawom systemowym, zgodnie z którymi dokonujące się zmiany niosą napięcie z samej swojej natury. Rodzina to specyficzny system, zbiór elementów nawzajem na siebie wpływających. Pamiętajmy, że **zmiana jednego elementu wpływa na cały system**. To oznacza, że jeśli wykonam jakiś ruch, wprowadzę zmianę w swoim zachowaniu, to ma ona wpływ na wszystkie osoby, które są ze mną związane: na współmałżonka, dzieci, krewnych itp.

Inne ważne prawo systemowe mówi, że **system nie lubi zmian**. Kryzys okresu adolescencji skłania zaś do tego, by robić coś inaczej, by inaczej myśleć i działać<sup>1</sup>. Rozwój (czyli zmiana) dokonuje się w procesie: najpierw pojawia się kryzys, czyli coś przestaje być już aktualne w obecnej sytuacji życiowej. **Kryzys jest czymś niełatwym, niepokojącym, trudnym, ale jednocześnie stwarza przestrzeń dla czegoś nowego**. Jest on zatem niezbędny dla dojrzewania, bo rozwój domaga się wprowadzania zmian. Przeciągający się

---

<sup>1</sup> Więcej o zmianach systemu piszemy w naszej książce „Rozwój. Jak współpracować z łaską?”, w rozdziale zatytułowanym „Zmiana” – zachęcamy, by do niej sięgnąć.

kryzys może oznaczać, że odpowiednia zmiana ciągle się nie dokonała.

Kolejne prawo systemowe mówi, że jeśli chcemy wprowadzić jakąś zmianę w systemie (na przykład rodzinnym), to możemy ją wdrożyć, wyłącznie zmieniając własne zachowanie. W naszej pracy terapeutycznej zdarzają się sytuacje, gdy rodzice przyprowadzają do gabinetu dzieci w różnym wieku (od dwulatków po prawie dorosłych młodych ludzi) i mówią: „Proszę coś zrobić, aby zmienić moje dziecko”. Zachowują się trochę tak, jak gdyby oddawali auto do mechanika z prośbą: „Proszę tutaj coś poprawić pod maską w silniku, ja skoczę w tym czasie do centrum handlowego, zrobię zakupy i gdy wrócę, odbiorę samochód”. Kłopot polega jednak na tym, że jeżeli chcemy wpłynąć na zachowanie dziecka, to możemy to uczynić, jedynie modyfikując własne zachowanie, sposób mówienia lub nastawienie. Krótko mówiąc, **jeżeli chcemy wywołać zmiany w zachowaniu nastolatka, powinniśmy zacząć od zmieniania samych siebie.**

Mamy świadomość, że dla wielu z nas może być to trudna informacja, ponieważ chcielibyśmy, żeby to ktoś inny się zmienił, by nasze dzieci, mąż lub żona inaczej się zachowywali. Wielokrotnie słyszeliśmy w gabinecie: „Ja nie mam niczego do zmiany, tylko w niej jest problem” lub „To z naszym dzieckiem jest coś nie tak”. Natomiast to, co możemy zrobić,

to popatrzeć, jak my się zachowujemy, i poprzez naszą zmianę spróbować wywołać zmianę u innych. Z naszych obserwacji wynika, że rodzice to specyficzna grupa rozmówców, którzy przychodząc do gabinetu, mają spore trudności z korygowaniem własnych postaw. Wydaje się to dziwne, bo przecież ludzie nierzadko mówią: „Zrobię wszystko dla mojego dziecka”, a rodzice często są bardzo słabo zmotywowani do pracy nad sobą. Z doświadczenia wiemy, że jeśli ktoś przychodzi do psychoterapeuty z własnym cierpieniem, to jest to osoba rzeczywiście gotowa na zmianę. Natomiast w relacjach rodzinnych brakuje tej motywacji, bo pacjentom wydaje się, że problem leży po drugiej stronie lub że sami nie mają wpływu na jego rozwiązanie. Rodziców, którzy oczekują, że „naprawimy” ich dzieci, prosimy, by na następną wizytę przyszli bez dzieci i koniecznie byli obydwój – często to nie nastolatek musi pojawiać się w gabinecie, ale jego rodzice.

**Adolescencja to czas naprawdę dużej zmiany fizjologicznej:** zmienia się budowa ciała, rozwijają się drugo- i trzeciorzędowe cechy płciowe, gwałtownie wzrasta aktywność hormonalna. I to wszystko wcale nie jest łatwe dla nastolatka.

DZIEŃ DOBRY. BYŁEM UMÓWIONY NA  
WYMIANĘ CHARAKTERU I DOKRĘCENIE  
NAWYKÓW W MOIM DAWIDKU.



TAK, TAK.  
KTÓRY ROCZNIK?



## MARCIN:

Przyznam, że nie chciałbym cofnąć się do tego momentu swojego życia. To nie było proste. Przeżywałem wiele skrajnych emocji, w tym stanów z nutą depresji i było mi naprawdę trudno.

## MONIKA:

Ja też miałam silne wahania nastrojów. Byłam już wtedy nawrócona i moje smutki przeżywałam jako „noce ciemne” wiary. Zdarzało mi się śmiać tak bardzo, że prawie przewracałam się na podłogę, a niedługo potem płakać i się smucić. To jednak nie były żadne „noce ciemne”, tylko labilność emocjonalna, typowa dla małych dzieci i nastolatków właśnie. Chwiejność nastrojów i postaw to charakterystyczna cecha okresu dojrzewania.

Drogi Czytelniku, droga Czytelniczko, przypomnijcie sobie, jak to było u was, jak przeżywaliście ten moment życia – to może być pomocne w zrozumieniu waszych nastoletnich dzieci. Nastolatek doświadcza chwiejności emocjonalnej przypominającej nieco zmianę nastroju związaną z cyklem miesięczkowym u kobiety.

## MONIKA:

W pierwszej fazie cyklu świat jest dla mnie po prostu cudowny. Wszystko jest piękne: super mąż,

światne dzieci, mam mnóstwo sił, radość życia tryska z każdej strony! Wstaję kolejnego dnia i nagle „pstryk”, jakby ktoś podmienił mi męża, dzieci, świat i mnie samą. Wtedy myślę – ale zaraz, zaraz, zdaje się, że jestem w drugiej fazie cyklu, więc to nie świat wokół mnie uległ zmianie, tylko moje hormony wzięły górę i czuję się inaczej. W takich chwilach zawsze powtarzam sobie, że mam cudownego męża, który przeżywa ze mną te wszystkie wahania i mam nadzieję, że nie zostawi mnie i będzie mnie nadal kochał.

### MARCIN:

A ja patrzę na to, kto mi się obudził w łóżku, i myślę: „Do tej pory był doktor Jekyll, a teraz pojawiła się Pani Frankenstein”.

### MONIKA:

Rzeczywiście, tak mam i to wcale nie jest wesołe. Nagłe zmiany nastroju to dla mnie pewnego rodzaju cierpienie. Znajomość ich przyczyn bardzo pomaga je znieść, ale zwykle nie usuwa trudu.

**Nastolatek doświadcza** podobnej **zmienności nastrojów**, ale nie raz na miesiąc, lecz bez przerwy. Nie ma w tym żadnej cykliczności, nie może spojrzeć w kalendarz i stwierdzić: „Oho, będzie gorzej”, on nie wie,



w jakim stanie obudzi się rano. Warto spojrzeć na nasze nastoletnie dzieci od tej strony, by obdarzyć je większym współczuciem i zrozumieniem.

W okresie adolescencji spore zmiany dokonują się także w układzie nerwowym. Wiążą się one z przebudową mózgu. Więcej o zmianach neurologicznych opowiemy w kolejnym rozdziale zatytułowanym „Niełatwo być nastolatkiem”.

## TRUDNOŚCI Z NIEPORZĄDKU

Typowe i fizjologiczne zmiany, o których wspomnieliśmy dotychczas, same w sobie wystarczają, by było „ciekawie”. Często jednak dochodzą do nich trudności związane z nieporządkiem w systemie rodzinnym. Rodzice mają swoje własne deficyty, ograniczenia osobowościowe i zmagania. Na przykład, mało znany, a zdarzający się całkiem często zespół niezaspokojenia emocjonalnego (ZNE), silnie utrudnia przyjmowanie rodzicom właściwych postaw rodzicielskich<sup>2</sup>. Poza tym w procesie rozwoju młodego człowieka utrudnieniem mogą być nie tylko zjawiska patologiczne, takie jak rozbita rodzina czy nałogi, ale także nieobecność któregoś z rodziców w domu wynikająca z pracy

---

<sup>2</sup> Więcej informacji na temat zespołu niezaspokojenia emocjonalnego możecie znaleźć na stronie Fundacji Theosis, w zakładce „konferencje audio”, [www.fundacjatheosis.pl](http://www.fundacjatheosis.pl).

zawodowej. Czasami przecież zdarza się, że jedno z rodziców wyjeżdża za granicę lub pracuje w systemie zmianowym, co nie pozostaje bez wpływu na dzieci.

Rodzice mogą mieć nieprawidłowe wzorce wychowawcze lub w ogóle nie posiadać żadnych wzorców. Coraz częściej brak w rodzinach ciągłości pokoleniowej, która wcześniej była dość powszechna, dzięki czemu dzieci uczyły się od rodziców, jak wychowywać kolejne pokolenia. Dziś jesteśmy trochę „poszatkwani”, przez co młodzi ludzie nie mają pojęcia, jak postępować z małymi dziećmi. Nie zawsze korzystają z książek lub warsztatów dla rodziców. Mamy ciche marzenie, by na poziomie szkolnictwa średniego był obowiązkowy przedmiot podejmujący temat wychowania, rodzaj psychoedukacji na temat rozwoju i jego etapów, podstaw wychowania i komunikacji. Rodzice mogą mieć nieprawidłowe wzorce wychowawcze związane z ich własnymi zranieniami. Jeśli w ich rodzinnym domu nie stawiało się jasnych granic lub granice były zbyt ciasne, rygorystycznie i autorytarnie wyznaczane, sami mogą mieć poważny problem z ustalaniem i egzekwowaniem zasad. Stwierdzają: „Nie, nie zrobię tego mojemu dziecku” i nie stawiają w ogóle żadnych granic, albo przekazują wzorzec zbyt autorytarny, mówiąc: „Mi to dobrze zrobiło, więc i mojemu dziecku nie zaszkodzi”.

## MONIKA:

Pamiętam rozmowę z kobietą, która pochodziła z bardzo autorytarnego domu. Obowiązywały w nim zasady typu: „Dzieci i ryby głosu nie mają”, „Masz zrobić to i to”. Dzieci poza nauką miały mnóstwo obowiązków domowych i związanych z pracą na roli, nie brano pod uwagę ich potrzeb. W związku z tym moja rozmówczyni wyszła z domu rodzinnego z postanowieniem, że jej dzieci będą miały inaczej, co spowodowało, że ona z kolei nie wprowadzała żadnych wymagań i granic. Gdy spotkałyśmy się w gabinecie, okazało się, że jej kłopoty w relacjach z dziećmi mają swój początek w tym podejściu. Jednak jej dzieciom wcale nie było łatwiej emocjonalnie, brak zasad okazał się dla nich równie trudny, jak zbyt wysokie wymagania z dzieciństwa ich matki.

Skrajności z reguły nie są korzystne. **Nie jest dobrze być autorytarnym, ale też nie jest dobrze, jeśli nie ma jasnych zasad i wymagań**<sup>3</sup>. Nie możemy fundować tego naszym dzieciom, projektując na nie swoje potrzeby czy zranienia z dzieciństwa. One są w innej sytuacji – mają innych rodziców niż my – więc być

---

<sup>3</sup> O tym mówiliśmy szerzej w „Rodzicach w akcji” w rozdziale „Bez prawa grozi nam bezprawie, czyli... Stawiaj granice!” – zachęcamy, by do niego sięgnąć.

może to, co próbujemy im zaproponować albo przed czym je ochronić, jest jak gdyby zrekompensowaniem tego, czego sami nie otrzymaliśmy w dzieciństwie, a nie odpowiedzią na ich potrzeby.

TRUDNOŚĆ WYCHOWAWCZA MOŻE TAKŻE  
WYNIKAĆ Z NIEPRAWIDŁOWYCH WZORCÓW  
FUNKCJONOWANIA RODZINY, KTÓRE SAMI  
WYNIĘŚLIŚMY Z DOMU.

W tym przypadku będziemy mówili o nieporządkach systemowych, których jednym z klasycznych przykładów jest sytuacja, gdy dziecko traktuje się jako najważniejszy element systemu<sup>4</sup>. W praktyce oznacza to, że zajmuje ono pierwsze miejsce, przed współmałżonkiem. **Gdy słyszymy w gabinecie: „Dzieci są dla nas najważniejsze”, to zawsze się trochę niepokoiemy.** Zapala nam się wtedy czerwona lampka, bo z wykształcenia jesteśmy terapeutami systemowymi i nosimy w sobie przekonanie, że w systemie rodzinnym każdy ma swoje dobre, właściwe miejsce. Miejsce dzieci jest jasno określone, a relacja małżeńska stoi

---

<sup>4</sup> Również o tym zagadnieniu możecie więcej przeczytać w książce „Rodzice w akcji” w rozdziale „Wstrzymał słońce, ruszył ziemię, czyli... Nie przejmuj odpowiedzialności za dziecko!”.

przed relacją rodzice-dziecko. Zresztą mówi o tym nauczanie Kościoła – pierwszym zadaniem małżonków jest jedność między nimi, a dopiero potem służba życiu, czyli kolejność jest następująca: małżonek, dzieci, a za nimi rodzina pochodzenia – mama, tata, teściowie. Niestety zdarzają się takie kobiety (rzadziej mężczyźni), które mówią: „No jak to? Przecież to oczywiste, że dla mnie najważniejsze jest moje dziecko, później moja mama, siostra, a potem mój mąż”. Spotkaliśmy nie raz takie osoby w gabinecie!

Co się może stać, gdy dziecko znajdzie się na pierwszym miejscu systemu rodzinnego? Wcześniej czy później w relacji małżeńskiej pojawi się oziębłość. Co w takim przypadku łączy małżonków? Tylko dzieci. Jak się łatwo domyślić, taki układ niekorzystnie wpływa również na same dzieci, które (świadomie bądź nie) zadają sobie pytanie: „Czy gdy opuszczę dom, małżeństwo rodziców się rozsypie? Jestem tym elementem, który łączy mamę i tatę, ja zaspokajam pewne potrzeby mamy, na które tata nie odpowiada, jak tu odejść w świat?”.

**Inny nieporządek systemowy charakteryzuje się tym, że dziecko staje się partnerem jednego z rodziców**, wchodząc niejako w rolę dorosłego wspierającego, co bardzo niekorzystnie wpływa na własny rozwój samego dziecka. Często zdarza się, że dziecko staje się powiernikiem bólu rodziców, słyszy od mamy

lub taty o ich cierpieniu czy o trudnościach małżeńskich, czasami nawet związanych z życiem intymnym.

POWIERZANIE DZIECIOM KŁOPOTÓW LUDZI  
DOROSŁYCH JEST EWIDENTNYM NADUŻYCIEM.

Choć niektórym rodzicom wydaje się, że nastolatek jest już „taki duży” i może o wszystkim usłyszeć, to jednak nadal jest dzieckiem swych rodziców i nie powinien być obciążany problemami dorosłych.

Gdy w gabinecie słyszymy: „Moja córka to moja najlepsza przyjaciółka”, to jest dla nas niepokojący sygnał. Przyjaciół powinno się mieć wśród osób w swoim wieku. Nasze dzieci mają przyjaźnić się z rówieśnikami, sytuacja, gdy dziecko staje się najlepszym przyjacielem jednego z rodziców, to pomieszanie ról, a także obciążanie dzieci trudnościami. Takie traktowanie odbiera im dzieciństwo. Co więcej, kiedy dzieci dorosną, również nie powinny być adresatami naszych małżeńskich zwierzeń. Pewnie, że możemy czasem podzielić się z nimi jakimś kłopotem, ale to nie u nich małżonkowie powinni szukać pomocy i wsparcia.

Jeszcze **innym nieporządkiem jest przypisanie dziecku roli posłańca lub mediatora.** Czasami dzieci są tak wykorzystywane, gdy w małżeństwie pojawia

się kryzys. „Idź, powiedz ojcu, że trzeba zrobić to i to” – mediowanie między małżonkami to nie jest rola dziecka! W gabinecie często spotykamy osoby, które były kiedyś w takiej sytuacji. Kiedy ich rodzice kłócili się, gdy między małżonkami pojawiały się nieporozumienia, one ratowały tę relację, przejmowały odpowiedzialność za utrzymanie związku rodziców, próbowały jednać, a czasem wręcz wprost były wykorzystywane do komunikacji. Takie doświadczenie jest dla dziecka bardzo obciążające i naprawdę szkodliwe.

W rodzinie może pojawić się także nieporządek, który dobrze opisuje hasło: „Razem ze względu na dzieci”. Niektórzy dorośli czasami mówią wprost: „My byśmy się już dawno rozwiedli, no ale są dzieci”. Mało tego! Czasem ci ludzie mówią córce lub synowi: „Zostawił(a)bym mamę/tatę, ale jesteście wy/jesteś ty”. To fatalny układ i fatalny komunikat. Czasami zastanawiamy się, czy więcej krzywdy doznały dzieci rodziców, którzy się rozwiedli, czy ci, których rodzice się nie rozwiedli, ale za to kłócili się tak, że w domu były obecne różne rodzaje przemocy (np. krzyki) i brak szacunku. Czasem małżonkowie się nie kłócą, ale w rzeczywistości pozostają w emocjonalnej i fizycznej separacji, pozostając pod jednym dachem „ze względu na dzieci”. Oczywiście każda z tych sytuacji jest tragiczna, ale nie zawsze ci, którzy zostaną ze sobą ze względu na dzieci, stwarzają im

lepsze warunki do rozwoju, niż gdyby się rozwiedli. Nie namawiamy do rozwodów – żeby było jasne – ale chodzi o to, że **pomysł: „Jakoś wytrzymamy ze sobą do momentu, gdy dzieci odejdą” jest nietrafiony, bo jeśli mamy być ze współmałżonkiem, to ze względu na niego samego, a nie z powodu dzieci.** Gdy tak się dzieje, dzieci dostają sprzeczne komunikaty, zachowanie rodziców jest niespójne. One wyczuwają, że coś jest nie tak, choć nie jest to zwerbalizowane. Nieświadomie biorą na siebie odpowiedzialność za to, że dwoje faktycznie nieznoszących się ludzi, pozostaje ze sobą w jednym domu. Paradoksalnie, **czasami bywa tak, że dziecko rodziców, którzy się rozwiedli, wchodzi w dorosłe życie mniej poturbowane niż dzieci rodziców, którzy byli ze sobą „dla dobra potomstwa”.** Owszem, takie dziecko przeżyje żalobę, smutek i ból rozejścia się rodziców, ale przynajmniej dostaje od nich jeden spójny komunikat: „Nie jesteśmy razem, ale to nie twoja wina. To my nie poradziliśmy sobie” i nie jest obciążane odpowiedzialnością za wybory rodziców.

Chcemy to jeszcze raz podkreślić – warto walczyć o małżeństwo do końca. Oczywiście, że robimy to też dla dzieci, bo jesteśmy za nie odpowiedzialni. Zadaniem rodziców jest jednak być dla nich przykładem miłości i jedności przede wszystkim pomiędzy sobą, a nie tylko ze względu na nie.



**Inny nieporządek systemowy pojawia się wtedy, gdy rodzice chcą, by w rodzinie panowały relacje „demokratyczne”, w których to dzieci mają prawo decydować o wszystkim na równi z dorosłymi.** I choć zdecydowanie jesteśmy za tym, by dzieci traktować podmiotowo i wysłuchiwać ich zdania, to jednocześnie uważamy, że nie wolno obciążać ich czymś, co jest odpowiedzialnością ludzi dorosłych – rodziców. Zanim wpadniemy na pomysł, by dziecko z nami podejmowało decyzje, zastanówmy się najpierw, jakie to bywa trudne dla nas samych. Czy łatwo jest nam zdecydować o zmianie pracy, kupnie samochodu i innych poważnych sprawach? Okazuje się, że podejmowanie decyzji wcale nie jest proste, czasem trzeba wiele czasu i wysiłku, żeby zdecydować się na coś. Czasami rodzice mówią: „Niech dziecko zdecyduje”, argumentując to słowami: „Przecież chcę go wysłuchać, niech ono ma wpływ”. Zobaczmy jednak, że stawiając dziecko w takiej sytuacji, obciążamy je odpowiedzialnością za tę decyzję. Ważne jest zatem, by rozróżnić decyzje, które mogą podejmować dzieci, od tych, które powinny należeć do rodziców.