

**Kochaj
i pozwól
na bunt**

**Joanna
Szulc**

Kochaj i pozwól na bunt

**Jak towarzyszyć
nastolatkom
w dorastaniu**



Moim córkom

SPIS TREŚCI

8	Wstęp
18	Ale trudno być rodzicem nastolatka...
40	Co się w tych nastoletnich głowach dzieje?
60	Dlaczego ciągle się kłócimy o bałagan?
84	Jak przetrwać, gdy rodzina jest na wulkanie?
108	Dlaczego nie chce im się uczyć?
128	Co z nich wyrośnie?
148	A może trzeba ich bardziej kontrolować?
162	Czy wszystkiemu winne są komórki?
182	Boję się, że się uzależni...
202	A może trzeba iść na terapię?
226	Porozmawiajmy o seksie
252	A jak ono będzie homo? Albo trans?
270	Jak można jeść to świństwo?!
292	Ona po prostu nic nie je!
310	Nie mogę patrzeć na te blizny
328	A jeśli coś mi się stanie?
348	Podziękowania

Wstęp



Jest CIENSZKO – powiadają moje znajome nastoletnie osoby, w zbitkę głosek „ENSZ” wkładając całe swoje zmęczenie życiem.

Jest CIENSZKO, myślę sobie, kiedy rozmawiam z rodzicami nastolatków o tym, jak to jest towarzyszyć dziecku w dorastaniu.

Nigdy nie było specjalnie lekko (letko?). Zastanawiam się, czym trzaskali podczas kłótni nastolatki-jaskiniowcy, skoro nie mieli ani drzwi, ani swojego pokoju, ale na pewno znaleźli sposób, by wyprowadzić rodziców z równowagi. Na „tę dzisiejszą młodzież” narzekał już Sokrates, a wtórował mu Arystoteles. I – z całym szacunkiem dla uczuć religijnych – kiedy myślę o dwunastoletnim Jezusie z Nazaretu, który wyrwał się rodzicom w tłumie i poszedł do świątyni nauczać

uczonych w piśmie... Na miejscu Marii i Józefa bardzo bym się zdenerwowała i może wymknęłoby mi się coś o szlabanie. Z biblijnego przekazu nie wynika jednak, by doszło do awantury. No, ale oni byli święci. A ja jestem tylko zwykłą mamą nastolatka.

Kiedy dzieci były małe, czułam ogromne zmęczenie fizyczne – brak snu, ból pochylonych pleców, gdy godzinami trzeba było towarzyszyć małej osobie zafascynowanej chodzeniem po schodach. Cieszyłam się, gdy córki urosły, zaczęły filozofować i komentować rzeczywistość, oglądać ze mną stare odcinki „Przystanku Alaska”, puszczać mi muzykę, która im się podoba.

Pamiętam wiele wspaniałych momentów z tego czasu. Choćby ten, gdy siedziałam z córkami przy stole, a jedna z nich podejrzliwie zapytała, czemu ostatnio mamy takie dopracowane obiady.

– To my teraz codziennie będziemy mieć inną zupę? – zapytała.

– Tak, bo czuję, że jak wam zdrowo gotuję, to jestem lepszą matką – odpowiedziałam.

– Ale wiesz, że bez zupy też jesteś okej? – upewniła się z lekko zdziwioną miną.

To pytanie dało mi dużo do myślenia i pomogło obniżyć poprzeczkę, którą sama ustawiałam dość wysoko.

Wydawało mi się, że będzie coraz lepiej i coraz łatwiej. Nie spodziewałam się, że na ich okres dorastania, który dawał o sobie znać lekkim rozchwianiem naszych relacji, nałożą

się trudne wydarzenia, które uderzyły w naszą rodzinę, między innymi choroba przewlekła, liczne pobyty w szpitalu, doświadczenie przemocy, trudności szkolne, a potem pandemia, wojna i kryzys. Czasami kompletnie nie wiedziałam, co robić. Jako mama, jako osoba, która ma być spokojną przewodniczką stada, a sama gubi się w lęku i poczuciu bezsilności.

W mojej ulubionej książce Astrid Lindgren „Dlaczego kąpiesz się w spodniach, wujku?” jest taka oto scena: grupa młodych osób wypuściła się łodzią na sąsiednią wyspę, ale wracając, utknęli we mgle, zagubieni, głodni, zmarznięci. Nie wiedzieli, że tuż obok jest mielizna i brzeg znajomej wyspy, bezpieczne schronienie i ktoś gotowy pomóc.

W latach dorastania moich dzieci czasem czułam się tak, jakbym utknęła we mgle. Bałam się, że nigdy nie znajdę drogi do przyjaznego portu. Ale nie opuszczało mnie wrażenie, że za tą mgłą coś się kryje, że czegoś nie widzę, a gdybym to dostrzegła, mogłoby mi to pomóc.

Im więcej rozmawiałam z rodzicami nastolatków i nastolatek, tym silniejsze odnosiłam wrażenie, że oni czują dokładnie to samo. Zagubienie, bezsilność, zmęczenie, uwikłanie w trudne emocje – własne i dzieci. Z różnych powodów: czyjeś dziecko wplątało się w sprawę karną, czyjaś córka zaważyła szkołę, czyjś syn uzależnił się od substancji psychoaktywnych. Wokół nas młodzi ludzie, a wraz z nimi całe rodziny, doświadczali problemów ze zdrowiem psychicznym.

Pomyślałam, że wszyscy poruszamy się we mgle, prawdopodobnie całkiem niedaleko od siebie. Gdyby krzyknąć głośniej o pomoc, pewnie okazałoby się, że dryfujemy na wyciągnięcie ręki, tylko nie mieliśmy takiej świadomości.

O problemach z dziećmi bardzo trudno się mówi. Rodzice starają się nie wypaść z roli, nie przyznać do tego, że sobie nie radzą, że czegoś nie rozumieją, nie wiedzą, że coś ich przerasta. Chcemy o sobie myśleć: „Dobra mama”, „Dobry ojciec”. Robimy wszystko dla dzieci. Chcielibyśmy, żeby to doceniły. Kiedy wchodzi w wiek nastoletni, trudno nam zaakceptować ich bunt, złość, negowanie naszych prośb i rad.

Nagle dzieci stają się opryskliwe. W ich słowa wkrada się sarkazm (który, jak twierdzą neurobiolodzy, jest rozwojowym osiągnięciem i zapowiedzią sporej inteligencji). Wzruszają ramionami, wywracają oczami, na uszy nakładają słuchawki, a na głowę – kaptur. Zmieniają się, nie są już tymi samymi dziećmi, do których przywykliśmy. No chyba że akurat jest taki moment, że któreś z nich chce się przytulić, pooglądać kreskówkę, wypić ciepłe kakao z piankami i poudawać, że wcale nie jest jeszcze takim dużym, prawie dorosłym człowiekiem.

Okres dorastania dzieci wymyka się rodzicom spod kontroli. Jeśli mają silną potrzebę, by wszystko przebiegało zgodnie z planem, mogą go boleśnie doświadczyć. Nastolatki czują chęć eksperymentowania, wolności, autonomii, szukania własnych dróg i określania swojej tożsamości. W teorii brzmi to logicznie. W praktyce jednak zastanawiasz się ciągle, czy

dziecku nie strzeli do głowy coś głupiego. Czy z imprezy wróci do domu całe i zdrowe, czy nie popadnie w uzależnienie od świata cyfrowego, czy zdąży się nauczyć do egzaminów, czy nie trafi na ludzi, którzy je wykorzystają. Walczysz z lękiem, uspokajasz się, a potem włączasz serwis informacyjny i słyszysz o jakiejś tragedii z udziałem rówieśników twojego syna albo twojej córki. I znów dreszcz przebiega ci po karku.

Trudne jest także to, że w dobie mediów społecznościowych i upiękuszonych, filtrowanych wizji życia wielu z nas ma poczucie, że tylko z jego dzieckiem dzieje się coś dziwnego. Znajomi wrzucają zdjęcia uporządkowanego domu, uśmiechniętej rodziny, dyplomów i pucharów zdobytych przez nastoletnie dziecko na kolejnych zawodach czy konkursach. A ty oglądasz to, czując nieprzyjemny zapach niepranych ubrań i starej pizzy z pokoju twojego własnego nastolatka, który wydaje się nie mieć żadnych pasji – i w ogóle nie chce chodzić do szkoły. Zastanawiasz się, co poszło nie tak – bo myślisz, że tylko w twoim domu dorastanie wygląda tak nefotogenicznie. Trudno ci złapać perspektywę. Za twojej młodości żyło się inaczej. Wszelkie porównania tylko cię deprymują, bo zestawiasz własne kulisy z czyjąś sceną, a terażniejszość, pełną niezrozumiałych zjawisk, ze wspomnieniami sielskiej przeszłości.

Jest wśród nas niemała grupa tych, którzy w którymś momencie życia śmiertelnie bali się o swoje dzieci. Są tacy rodzice, dla których bałagan w pokoju albo dwóją z matematyki to naprawdę żaden problem. Cieszą się, że dziecko nadal żyje i starają się na wszelkie sposoby zadbać o jego bezpieczeństwo. Kiedy

wyleczy się z depresji, uczy się na terapii radzić sobie z silnymi emocjami, przestaje się samookaleczać lub głodzić – gdy jest z nim już lepiej – przed rodzicami staje nowe zadanie mierzenia się z codziennością. Kiedy roztaczać nad dzieckiem ochronny parasol, odpuszczać mu szkolne i domowe obowiązki, tłumaczyć jego niemile zachowanie problemami emocjonalnymi? A kiedy jednak wymagać dostosowania się do zasad i szanowania potrzeb innych członków rodziny? Jak stworzyć optymalne warunki, w których młody człowiek będzie uczył się odporności psychicznej, ale nie przesadzić z wymaganiami? I jak w tym wszystkim jeszcze normalnie żyć, pracować, zarabiać na horrendalnie drogie leczenie psychiatryczne i terapię?

Lęk o nastoletnie dzieci wybrzmiewa w większości rozmów z rodzicami. I ja ten lęk bardzo dobrze rozumiem. Uwierzcie mi, bardzo dobrze.

Ale wiem też, że nastolatkwie źle znoszą nieustanną troskę i zmartwienie na twarzach rodziców. Czasem wołają się nie przyznać, że mają jakiś problem albo że zwyczajnie boli ich brzuch, żeby nie słyszeć drżącego głosu i pytać: „Co się stało, jak się stało, dlaczego?”. Oni potrzebują, żebyśmy w nich wierzyli. Żebyśmy ufali, że sobie poradzą, a świat będzie im sprzyjać. Żebyśmy byli przy nich spokojni, gdy popełniają błędy, ponoszą porażki, wściekają się, rozpaczają i nie widzą wyjścia z sytuacji.

Porusza mnie perspektywa, którą podpowiadają ewolucjoniści i czerpiący od nich twórcy terapii akceptacji i zaangażowania

(ACT) dr Joseph Ciarrochi i Louise Hayes (która ACT adaptuje do potrzeb pracy z młodzieżą): każdy z nas jest potomkinią lub potomkiem osób, które w swoim pełnym zagrożeniu życia podejmowały dobre decyzje. Moi przodkowie przeżyli dzieciństwo i młodość, doczekali się potomstwa – gdyby nie oni, mnie by nie było. Od tysięcy lat nastolatki w mojej rodzinie radzili sobie z drapieżnikami, zimą, głodem, wojną, epidemiami.

W twojej też, skoro czytasz teraz te słowa.

Żyjąc w naturze, musieli kierować się lękiem. Coś zaszeleściło – nie można było tego zbagatelizować, bo być może drapieżnik właśnie czaił się do skoku. Bodźców było tyle, ile daje las, sawanna, strumień, łąka. Trzeba było żyć w grupie i jakoś się dogadywać.

Teraz mamy cywilizację, ze wszystkimi jej następstwami. Jest bezpieczniej, zdrowiej, bardziej świadomie. Ale lęk człowieka nie opuścił, jest wierny i czujny jak pasterski pies. Świat zalewa nas bodźcami, zmiennymi regułami, nowymi propozycjami. Wszyscy się w tym gubimy. Rodzice człowieka, który wchodzi w dorosłość, mają pełne prawo czuć dezorientację. W ciągu jednego pokolenia dokonują się dziejowe zmiany w kulturze, technologii, stylu życia, na rynku pracy. Reguły, którymi byliśmy karmieni jako dzieci, dziś często nie mają zastosowania, co więc mamy przekazać swoim dzieciom?

Nieustannie zastanawiam się, jak wspierać rodziców w lepszym rozumieniu ich dorastających dzieci. Nie mam w zanadrzu prostych recept. Wciąż nasuwa mi się więcej pytań niż

odpowiedzi, ale jednego jestem pewna – siłę można czerpać z rozmów. Z mówienia o problemach, pytania specjalistów, poznawania perspektywy innych osób, przyglądania się różnorodności.

Dlatego ta książka składa się z rozmów o różnych aspektach życia z nastolatkami. Widzę ją jako puzzle, z których układamy wielobarwny obraz, kierując snop światła raz na ten, raz na inny obszar. Wypowiadają się w niej ludzie, od których mnóstwo się nauczyłam i wciąż się uczę, specjaliści i specjalistki, którzy o problemach nastolatków wiedzą bardzo dużo. A mimo to twierdzą, że nie wiedzą wszystkiego i sami często zmagają się z potężnymi dylematami. Oni też potrzebują wsparcia bardziej doświadczonych specjalistów (na przykład w czasie superwizji) albo przedyskutowania trudniejszych problemów z kimś zaufanym. Nikt z nas nie jest wszechwiedzący. No i nikt z nas nie jest zawodowym, dyplomowanym rodzicem, bo takich szkół i certyfikatów nie ma. Wszyscy uczymy się na błędach i zmagamy z trudnymi emocjami.

Treść tej książki ma pomóc w tym, by przez czas dorastania dziecka przejść możliwie spokojnie. Specjaliści podpowiadają, czym się przejmować, a co jest normalne i typowe dla tego okresu. Jak rozmawiać, żeby się nie kłócić, jak wspierać, żeby się nie wypalić.

Moi rozmówcy pokazują, gdzie może być mielizna, gdzie mogą znajdować się ostre skały, a gdzie będzie bezpieczna przystań. Mam nadzieję, że czytając to, co mówią, poczujecie,

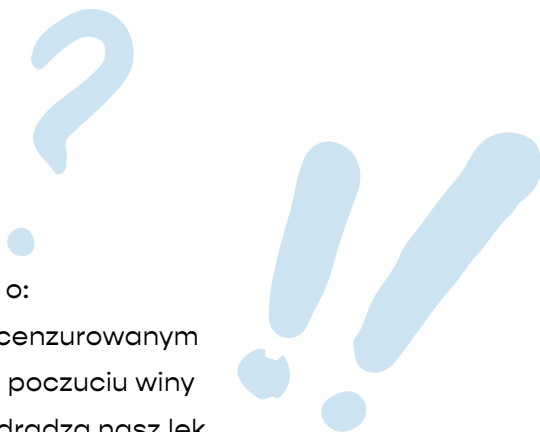
że mgła lekko się rozrzedza, a w oddali widać na wodzie także innych dryfujących podróżników. Możemy nawzajem dodawać sobie otuchy, możemy sobie podpowiadać, którądy do brzegu.

Nasze dzieci kiedyś wyrosną z nastoletniości. Osłabnie potrzeba buntu, pojawią się nowe marzenia i plany, realizowane trochę spokojniej i z większą dozą realizmu. Okaze się, że potrafią same z siebie sprzątnąć pokój, zająć się domem, dostrzec emocje rodziców, zaproponować herbatę i rozmowę. Być może usłyszymy, że w sumie jesteśmy w porządku i że parę razy w życiu mogliśmy mieć rację. Pewnie dowiemy się także, czym wnerwialiśmy dorastające dzieci.

I że mimo wszystko nadal nas kochają.

Joanna Szulc

Ale trudno być rodzicem nastolatka...



rozmowa o:

- ⇒ byciu na cenzurowanym
- ⇒ wstydzie, poczuciu winy
- ⇒ tym, co zdradza nasz lęk
- ⇒ złości i zmęczeniu kłótniami
- ⇒ prostych receptach i wspierających ludziach
- ⇒ a także o tym, kiedy robi się lżej



AGNIESZKA STEIN,

psycholożka wspierająca dzieci, rodziców oraz specjalistki i specjalistów, autorka bestsellerowych książek, kursów, webinarów i warsztatów

19

W tej książce chcę zwracać się do rodziców nastolatków i nastolatków oraz do samych nastolatków i nastolatków, nie myśląc „oni”, tylko „my”. Jestem mamą nastolatków. Doświadczylam wyzwań tej roli, widzę, że dla innych to też bywa trudne, choć dla każdego ta trudność może na czym innym polegać.

Jest wiele książek o dzieciach, mniej o nastolatkach, ale najmniej jest takich książek, które pokazują perspektywę rodziców. Chciałabym poznać właśnie ich trudy.

Ma to dla mnie sens. I to duży. Rzeczywiście, o rodzicach jest mało książek, tekstów, audycji. A przecież nie da się tego rozdzielić. Jesteśmy w relacji: rodzice i dzieci.

Lubię ten nastoletni wiek, uważam, że to jest niesamowity etap w życiu, że bycie rodzicem nastolatka może być naprawdę przygodą, czymś wspaniałym. To czas, kiedy się można

uczyc swojego dziecka, i to w takiej relacji, w której jest więcej partnerstwa, towarzyszenia sobie w rozwoju. Są sprawy, o których wiem mniej niż moje dziecko. To dla mnie wspinała, że w kontakcie z nastolatkiem mogę poznawać jego świat, doświadczać tego, że on się czymś ze mną dzieli, wspiera mnie, pokazuje swoją perspektywę.

Dla mnie to jest wspinała, że mogę obserwować, jak moje dzieci zaczynają funkcjonować w świecie, wśród przyjaciół, jak szukają swoich dróg. Po części czuję się tak, jakby się rodziły na nowo.

Ale z drugiej strony wiem – bo sama tego doświadczyłam – jak wiele problemów może się wtedy pojawić. Słyszę mało komunikatów wspierających rodziców nastolatków. Czasem mam wrażenie, że zauważa się ich dopiero wtedy, kiedy dzieje się coś złego. Padają pytania-oskarżenia: „A gdzie wtedy byli rodzice?!”. Czemu nie dopilnowali, nie przewidzieli, nie sprawdzili...

Na to, jak funkcjonuje nastolatek, mają wpływ rzeczy, które wydarzyły się przez całe jego życie. Ten człowiek żyje już kilkanaście lat! Gdy pojawiają się problemy z małym dzieckiem, często sprawa dotyczy tego, co dzieje się tu i teraz. Możemy też mniej więcej powiedzieć, jak się zachowuje typowy dwulatek, trzylatek. Ale z czasem opcji zachowań, doświadczeń jest coraz więcej. Gdy przychodzą na konsultację rodzice nastolatka i pytam, kiedy zaczęło być trudno, kiedy pojawiło się coś, co teraz budzi ich niepokój, odpowiedzi zwykle układają się w długą historię.

Widzisz w tych opowieściach jakiś szczególny moment, w którym zaczyna się „coś dziać”?

Czasem rodzice opowiadają, że zawsze było trudno, ale do pewnego momentu wytrzymywali, teraz jednak czują, że siły już im się wyczerpały. Inni mówią, że relacje popsuły się na początku szkoły albo od jakiegoś wydarzenia – rodzinnego, kryzysowego albo na przejściu między kolejnymi etapami rozwoju. Czasem widzą to jako stopniowy proces, ale potrafią też wskazać moment, który był początkiem trudności.

Myszę, że ważny jest nie tylko sam moment, kiedy coś się popsulo, ale i to, co to właściwie dla nas znaczy. Na przykład ludzie mówią, że mają słaby kontakt z dzieckiem. Badamy, o co chodzi, jak ta sytuacja wygląda z ich perspektywy, rozplątujemy różne wątki. I dowiadujemy się znowu przykładowo, że dziecko przestało robić to, czego dorośli od niego oczekują.

Są też inne historie: rodzic przychodzi i mówi, że jego dziecko cierpi, że się męczy i że on chciałby ulżyć temu dziecku, ale nie wie jak. To trudne towarzyszyć drugiemu człowiekowi i czuć bezradność.

Może być i tak, że coś wydarzyło się w nas samych i nie mamy już sił.

Tak. Widzę, że wejście dziecka w wiek nastoletni prowokuje rodziców do spotykania się z ich własnym życiem, doświadczeniem, własną historią rodzinną, własnymi przekonaniami na temat życia, świata, ludzi, siebie. Dziecko wchodzi w dorosłe życie, więc na wierzch wypływają tematy związane z dojrzałością, z dorosłością.

Podasz jakiś przykład?

Kiedy trzylatek mówi coś o swoim ciele, jest to inna sytuacja, niż gdy wygląd swojego ciała komentuje nastolatek. Bliżej nam do tego, bo jego ciało staje się dojrzałe, jak nasze.

Może przypominać wyglądem nas samych – z obecnego etapu życia albo z naszej młodości.

Albo kiedy nastolatek mówi o bliskich relacjach, o swoich życiowych planach i marzeniach. Patrzenie na dziecko na tym etapie rozwoju sprawia, że zaczynamy przyglądać się sobie, coś wspominać, roztrząsać, czasem nawet sobie tego nie uświadamiając.

Widzę takie historie: nastoletnie dziecko sprzeciwia się czemuś – na przykład odmawia chodzenia do szkoły – a rodzicom jest trudno, bo rozmyślają, jak zareagują na to ich mama lub tata. To jest związane z naszą perspektywą: jak nasi rodzice reagowali na różne przejawy naszej autonomii.

Uruchamiają się wspomnienia.

Tak. Reakcja moich rodziców na moje dziecko jest nie tylko reakcją na moje dziecko, ale także na mnie. To, co pamiętam z tamtego okresu swojego życia, wydarza się na nowo.

W rodzicach nastoletnich dzieci obserwuję wiele obaw przed oceną. Dopóki dziecko było małe, mieli większy wpływ na to, jakie jest, jak się zachowuje, jak wygląda, jak spędza czas. Teraz dziecko dojrzewa, szuka swojej

tożsamości. Może się okazać, że jest inne, niż rodzice się spodziewali. I pojawia się coś, co przypomina mi wstyd.
Co ludzie pomyślą? O nas jako o rodzicach?

Tak. Staraliśmy się, wychowywaliśmy najlepiej, jak potrafiliśmy. A teraz wszystko idzie nie tak. Co zrobiliśmy źle?

Wydaje mi się, że przy takiej myśli: „Co zrobiliśmy źle?“, ludzie zaczynają szukać wsparcia i pomocy, wtedy może pojawić się pytanie: „Co możemy zrobić teraz?“. Widzę w tym szansę na oplakanie pewnej straty.

Utraty wyobrażeń o dziecku, o sobie w roli rodzica, jakiejś wizji naszej rodziny?

Oplakanie tego, w jakim miejscu jestem teraz, i tego, że z mojej dzisiejszej perspektywy widzę, że pewne rzeczy mogłam zrobić inaczej, że to byłoby bardziej budujące dla mojej relacji z dzieckiem.

Myślę też o takim nieuświadomionym wstydzie, który nie brzmi: „Co mogłam zrobić inaczej?“ albo „Co ze mną jest nie tak?“, tylko: „Co z tym dzieckiem jest nie tak?“.

Pojawiają się w myślach zdania, które sami znamy z dzieciństwa, z młodości. „Przynosisz wstyd“, „Nie chcę się za ciebie wstydzić“. Wspominamy te komunikaty jako niezwykle raniące. Ale też stajemy się osobami, które je wypowiadają.

Albo się gryziemy w język i ich nie wypowiadamy, ale nadal tłą się w nas. Nie chcemy zranić dziecka, ale ten wstyd gdzieś tam trwa i nas podtruwa.

Jeśli gryzę się w język, to biorę odpowiedzialność za to, co się we mnie dzieje. Wiem, że głośne wypowiedzenie tych myśli nie przyniesie poprawy – dziecko nie zmieni swojego zachowania, mój wstyd nie zniknie – za to do historii zranień dołożę jeszcze zranienie dziecka.

Dla mnie ma to sens, żeby się ugryźć w język. Kiedy mówimy o wstydzie, to mówimy o automatycznych myślach. Akceptacja jest decyzją. Mogę mieć automatyczne myśli o wstydzie, a jednocześnie podejmować decyzję o tym, żeby akceptować dziecko takie, jakie jest. I jeśli chcę zaopiekować się moim wstydem, to nie proszę o wsparcie dziecka, tylko drugą dorosłą osobę.

Przyjaciela? Profesjonalistę?

Jest dużo opcji. Jeśli nie mam przyjaciela, który to uniesie, albo rozmowa z przyjacielem mi nie pomogła, to mogę szukać różnych form wsparcia.

Można iść do psychologa, psychoterapeuty, pedagoga, brać udział w warsztatach, grupach dla rodziców, kursach. Są różne miejsca i różni ludzie, w towarzystwie których da się przyglądać się swoim emocjom. Nazywać je, mówić o nich, kruszyć je na kawałeczki.

Chociaż czasem widzę, że rodzice nie chcą iść w takie miejsca, bo... się wstydzą. Jakby to było głośne przyznanie się: „Mamy problem”.

Czasem wstyd jest pójść do psychologa, psychiatry, czasem wstydzimy się przed rodziną. Widzę to choćby w sytuacjach,

gdy dziecko zmienia szkołę albo przechodzi do edukacji domowej i rodzice martwią się, jak o tym powiedzieć rodzinie. Rozmawiamy o tym, że jest taka opcja, żeby nie mówić. Nie ma obowiązku informowania rodziny i znajomych o wszystkim. I myślę, że nastolatek ma prawo decydować, komu mówi o swoich prywatnych sprawach. Na przykład o tym, że nie chce iść na studia albo że przygląda się swojej orientacji seksualnej.

Są dzieci, które wyróżniają się wyglądem, nietypowo się ubierają, mają nietypową ekspresję i w rodzinie powoduje to napięcia.

Pojawiają się pytania, które w niczym nie pomagają, na przykład: „Dlaczego on tak wygląda?” „Dlaczego ona się tak maluje?” „Dlaczego na to pozwalacie?”. Albo – moje ulubione – polecenie: „NIECH ona się tak nie ubiera”.

Bardzo dużo dorosłych rodziców czuje się zobowiązanych do emocjonalnego wspierania swojej rodziny – rodzeństwa i rodziców. Oprócz emocjonalnego wspierania dziecka mają jeszcze drugą pracę do wykonania: uspokoić dziadków, ciotki, wujków, zadowolić nauczycieli. Mam wrażenie, że zwłaszcza kobiety są stawiane w roli osoby, która ma spowodować, że wszystkim dookoła będzie dobrze.

Jak sobie z tym radzić?

Rozmawiam z rodzicami o tym, czy w tym dbaniu o wszystkich wokół jest miejsce na to, żeby mnie było dobrze. Mówimy o tym, jak zadbać o siebie, skąd brać zasoby na całą

tę pracę. Mówimy też o priorytetach, czyli na przykład o tym, jak widzimy swoją rolę wobec mamy czy babci, a jak wobec dziecka. Czy tak samo?

Warto weryfikować, skąd się biorą przekonania, że babci zrobi się przykro, że nie da sobie rady z tym, że wnuczek wszedł w konflikt z prawem albo że wnuczka nie chce studiować. Myślę, że wiele osób ze starszych pokoleń, babcie, dziadkowie, to ludzie, którzy przeżyli naprawdę trudne rzeczy. Wojnę, głód, zagrożenie życia, biedę. Skąd pomysł, że sobie nie poradzą? I co to w ogóle znaczy, że sobie nie poradzą?

Są takie sytuacje, że wolę wziąć na siebie ciężar uspokojenia kogoś z rodziny, bo wiem, że gdy ta osoba dowie się o różnych trudnościach, to nie zaznam spokoju. Mam dość zmartwień, nie chcę być zmuszona do tego, żeby radzić sobie jeszcze z rozedrganiem tej osoby.

Czyli nie chodzi o to, że ona sobie nie poradzi, tylko że ja sobie nie poradzę z jej emocjami. To powtarzam zawsze: jako osoba dorosła nie jestem zobowiązana do informowania innych ludzi dorosłych o intymnych sprawach swojego życia, jeśli nie chcę tego robić, a zwłaszcza do informowania o intymnych sprawach mojego dziecka, które może tego nie chcieć.

To jest właśnie perspektywa, która pomaga mi widzieć, że to problem między mną a drugą osobą z rodziny. Nie ma tu udziału dziecka, ono – jego wygląd, wybory, zachowania – nie jest winne temu, że są napięcia w starszych pokoleniach.

Lubię trudne rzeczy rozkładać na kawałki, bo myślę, że łatwiej zjeść to wszystko po kawałku, niż łyknąć w całości. Kiedy na przykład mówisz o wstydzie, przychodzi mi do głowy, że wstyd jest piętrowy i ma wiele twarzy. Może objawiać się złością na dziecko, napięciem, unikaniem różnych sytuacji, kontrolą, lękiem przed oceną, przed odrzuceniem. Lęk przed odrzuceniem to najczęstszy rodzaj lęku, z jakim się spotykam. Bliskie relacje i przynależność do jakiejś grupy to najcenniejsze, co mamy. Lęk pokazuje nam, co jest dla nas ważne. Jest w pewnym sensie rewersem monety – na awersie mamy to, co dla nas najważniejsze.

Skoro jesteśmy przy lęku. Słyszę od rodziców daleko idące obawy o przyszłość dziecka. Na przykład: „Jak teraz ma dwójkę z chemii, to na pewno za kilkanaście lat nie dostanie dobrej pracy”.

Jedną z rzeczy, które towarzyszą lękowi, jest tworzenie takich łańcuszków, wyobrażonych serii niefortunnnych zdarzeń. Zupełnie jakbyśmy mieli szklaną kulę i widzieli po kolei etapy klęski.

To straszny ciężar: „Jeśli teraz nie zadbam, żeby dziecko poprawiło ocenę z chemii, to koniec jego perspektyw zawodowych!”.

A jest przecież wiele czynników, które wpłyną na przyszłość dziecka. Zamiast nadawać magiczne znaczenie pojedynczym decyzjom, można zadać sobie pytania: o co chcę zadbać, po co chcę o to zadbać, na czym mi zależy? I jaki jest mój

czarny scenariusz? Bo ten jest często nienazwany – boimy się, że wydarzy się coś strasznego, ale tak naprawdę nie wiemy co. Pytam wtedy: „Co się takiego stanie?”. „Nie poradzi sobie w życiu”. „Ale co to znaczy, że sobie nie poradzi w życiu?” „Nie znajdzie pracy”. Powoli schodzimy z jakiegoś niejasnego wyobrażenia do konkretnego i możemy porozmawiać o tym, że w naszym świecie jest dużo różnych możliwości pracy.

Do tego szukania konkretnych w ogólnikach przydaje się wsparcie osoby, która nie jest w środku tego lęku.

Może spojrzeć z dystansu i nie przeżywa silnych emocji związanych z tą sytuacją.

Trudne jest to, że rodzice albo się nawzajem nakręcają w lęku, albo wchodzi w opozycję: „Przesadzasz, co ty mówisz, będzie super”. Skoro jedna osoba zajęła stanowisko tej, która się bardzo martwi, to nieobsadzona zostaje rola osoby, która nie martwi się w ogóle. Potrzeba wtedy kogoś, kto pokaże inną perspektywę.

Jeszcze myślę o tym, że dziecko nie tworzy lęku rodzica, tylko wydobywa go na wierzch. Nastolatki często są takimi mistrzami duchowymi, pokazują nam kawałki nas, które niekoniecznie chcieliśmy zobaczyć albo które są dla nas trudne, albo z którymi do tej pory nie byliśmy gotowi się spotkać. I warto się temu przyglądać: dlaczego się boję, czego się boję, o co w tym chodzi? Bo z lękiem trudno sobie poradzić, jeśli tylko zmieniamy coś w otoczeniu.

Jak dziecko dostanie czwórkę z tej chemii, to ja automatycznie wcale nie przestanę się o nie bać. Lęk się może schować na chwilę, ale nie zniknie. Trzeba by się było nim zaopiekować. Tak jak innymi trudnymi emocjami.

Każda emocja może być trudna w odpowiednim kontekście. Radość również. Są sytuacje, w których się cieszymy – i bardzo nam trudno z tą świadomością. Wyobraź sobie, że twoje dziecko nie dostało się do szkoły, do której bardzo chciało się dostać, ale ty się bałaś, jak tam będzie, i czujesz ulgę i radość, ale z drugiej strony odczuwasz też wstyd, że w ogóle możesz tak myśleć. Albo: niezręcznie ci się cieszyć z własnego sukcesu, gdy wiesz, że ktoś właśnie przeżywa porażkę. Ludzie czasem czują ulgę, jak ich rodzice się rozstają, i cieszą się, ale też trudno im sobie poradzić z tymi uczuciami. Mamy wątpliwości co do różnych emocji – nie jesteśmy pewni, kiedy one są właściwe, kiedy je można przeżywać i w jaki sposób.

Przyjrzyjmy się poczuciu winy rodziców. Na przykład: „Gdybym mu nie dawała tabletki, kiedy chciał oglądać bajki, to teraz nie byłby uzależniony”. Albo: „Gdybym się nie rozwiodła z jej ojcem, to może teraz nie latałaby tak za chłopakami”.

Poczucie winy bardzo często opiera się na małej ilości informacji. W obu tych kwestiach dostępnych jest wiele informacji, można sprawdzić, co badania mówią na ten temat. Tylko kiedy pojawia się poczucie winy, to ludzie często zamiast

w dobrych źródłach, szukają potwierdzeń w społecznych stereotypach.

Przychodzi mi też do głowy, że ludzie wolą czuć się sprawczy niż bezradni. Czasem łatwiej jest pomyśleć: „To przeze mnie”, niż: „Nie miałam wpływu na to, co się stało”.

Mam wrażenie, że poczucie winy oddala nas od szukania rozwiązań. Skupiamy się na sobie i dokładamy sobie bólu.

Co można zrobić z poczuciem winy?

Można zacząć od konkretów. Jaki jest problem? Jaki jest związek tego problemu z tym, co sobie zarzucam? Co mogę z tym teraz zrobić? Mówisz, że ludzie nie szukają rozwiązań. Znajdowanie rozwiązań w naszym świecie jest prostsze, niż było kiedyś, ale dalej nie jest superłatwe. Kłopot polega na tym, że jeśli długo się ich nie znajduje, to emocji przybywa – i jeszcze trudniej sobie z nimi poradzić.

Przychodzą do ciebie rodzice rozżłoszceni na dziecko?

Mnóstwo. Mówią o wkurzeniu, kłótniach, sytuacjach, w których oni i dziecko nawzajem się nakręcają.

Czasem trudno zachować równowagę, gdy widzisz u nastolatka sarkastyczny spokój, bierną agresję, ścianę, odcięcie...

Myszę, że nastolatków też wytrąca z równowagi ściana, z jaką zderzają się u rodziców. I czasem robią wszystko, żeby była awantura i krzyk, bo to jest łatwiejsze do zniesienia niż ściana.

W niektórych rodzinach kłócenie się to sposób na relację i bliskość. Dzieci wtedy wykrzykują takie rzeczy, które potem,

na spokojnie, warto głębiej przemyśleć. Wiem, że czasem utrudniają to złość i język, jakiego używają młodzi ludzie. Ale spróbujmy. Warto wtedy odłożyć na bok teksty: „Jak ty się do matki zwracasz?”, „Nie tym tonem”, „Jak ty się wyrażasz?” i posłuchać, o co chodzi.

A o co może chodzić?

Jak dziecko mówi, że się do niego ciągle przypierdalasz, to może rzeczywiście się ciągle przypierdalasz. Albo jak mówi: „Ja jebię, znowu ci coś nie pasuje” – to może z jego perspektywy tak właśnie to wygląda. I teraz, jeśli skupimy się tylko na formie samego przekazu, to trudno się będzie porozumieć.

To nie znaczy, że mam odpowiadać tak samo.

Można powiedzieć: „Dobra, rozumiem, że dajesz mi sygnał, że różne moje próby rozmowy z tobą odbierasz jako zarzuty i krytykę. Może byśmy pogadali, czy mogę to inaczej robić, a może tobie chodzi jeszcze o coś innego?”

To propozycja, która może naprawdę dużo zmienić. Ja to sobie wyobrażam jako scenę, kiedy rodzic i dziecko stoją po dwóch stronach barykady, obrzucając się czymś na oślep, i nagle rodzic mówi: „Poczekaj, chwila, przejdę na twoją stronę i zobaczę, jak stamtąd wygląda świat”.

Za każdym razem, kiedy pytam rodziców: „Co byście zrobili na miejscu dziecka w takiej i takiej sytuacji?”, to ich odpowiedź jest analogiczna do reakcji dziecka. Wyobraź sobie, jak by to było, gdybyś musiała chodzić

do pracy, którą ktoś inny ci wybrał, nie mogła tej pracy zmienić, praca jest nonsensowna, szef się non stop czepia, wynagrodzenie marne lub żadne, a wszyscy jeszcze uważają, że powinnaś być wdzięczna, że tę robotę w ogóle masz. Starasz się, a jak ci nie wychodzi, wszyscy mówią, że masz się bardziej postarać. I nie potrafią ci pomóc w żaden konkretny sposób.

Myślę, że 99 procent emocji, które przeżywają nastolatki, naprawdę dobrze znamy. Tylko ustawiamy się w takiej pozycji, z której trudno nam wejść w buty dziecka. A jak już wejdziemy, to się okazuje, że gdy byliśmy nastolatkami, to denerwowało nas dokładnie to samo.

W wachlarzu trudnych emocji rodziców widzę kolejny kawałek: „Nie lubię swojego dziecka”. Mam dość ciągłych kłótni, bałaganu, problemów.

Myślę sobie, że gdy pojawia się taka myśl, i od czasu do czasu utrzymuje się dłużej niż kilka minut, jest to sygnał, że potrzebuję pomocy. Czasem poczucie „nie lubię swojego dziecka” przychodzi dopiero po dłuższym czasie zmagania się dziecka z problemami i to jest moment, kiedy rodzice już nie mają jak go wspierać. Coś się przelało. Tu może dojść do piętrowej sytuacji: „Nie lubię swojego dziecka i strasznie się tego wstydę”.

Zdarza się też zmęczenie dzieckiem. Tylko jak o tym mówimy, to trzeba oddzielić, czy to jest zmęczenie dzieckiem, czy całokształtem swojego życia.

Po czym poznać to drugie?

Po tym, że moje zmęczenie to jest większa historia: jestem zmęczona swoją robotą, tym, że moi rodzice zaczynają potrzebować pomocy i wsparcia, tym, że jest konflikt w mojej rodzinie, tym, że partner coś robi albo czegoś nie robi. Mam mniej siły, słabsze zdrowie. I do tego wszystkiego dochodzi jeszcze dziecko. Gdyby nie było którejs z tych rzeczy albo kilku z tych rzeczy, to moja pojemność na problemy dziecka byłaby większa.

Czasem mówi się o tym „wypalenie”. Wszystkiego jest za dużo, brakuje mi sił, nie widzę rozwiązań, zaczyna mi być wszystko jedno.

Pora zatrzymać się i przyjrzeć swoim potrzebom. Poprosić o wsparcie. Może bliskich osób, a może profesjonalisty.

Przyjrzyjmy się jeszcze, proszę, takiej sytuacji. Dojrzewające dziecko szuka swojej tożsamości, eksperymentuje z wyglądem i ma potrzebę, żeby malować sobie twarz niczym maskę wojenną, mieć kolorowe włosy, zgolone brwi, masywne kolczyki i łańcuchy, najeżoną obrożę na szyi, prowokacyjne napisy na plecaku. Kiedy rodzice widzą to dziecko rano, jeszcze w piżamie, to mają ochotę je przytulić, pogadać. Ale gdy jest gotowe do wyjścia, włącza się w nich strach. To jest ktoś obcy, groźny.

Pojawia mi się takie pytanie: „Czy jestem w stanie zobaczyć swoje dziecko, kiedy ono pokazuje na zewnątrz to, co kryje

w środku? Z jego próbami, poszukiwaniami, z tym wszystkim, co dotąd było ukryte?”. Dziecko w wieku 15 lat nie jest tym samym dzieckiem, jakim było w wieku lat 10. Czy zgadzam się na to, że ono się zmienia?

Myślę w ogóle, że nastoletni wiek to trochę ziemia niczyja. Gdybym zobaczyła moją siostrę z kolorowymi włosami i pomalowaną dziwnie twarzą, to pewnie bym sobie pomyślała, że jest dorosła i robi, co chce. Jakby to było małe dziecko, to pewnych rzeczy bym mu mogła zabronić. A w przypadku nastolatka nie bardzo wiadomo, z którego skryptu czerpać – to ani dziecko, ani dorosły. Przestają działać tradycyjne skrypty, które się stosuje wobec dziecka, czyli że ja jestem rodzicem, mam przewagę, decyduję.

Na konsultacjach dużo rozmawiamy z rodzicami o tym, że etap nastoletni to jest czas wychodzenia z domu, oddzielania się od rodziny, samostanowienia i uczenia się, jak być ze sobą – w takim znaczeniu, że nie jestem tylko dzieckiem moich rodziców, ale właśnie osobną osobą.

Przy tych eksperymentach z wyglądem można przyjąć taki punkt widzenia, że jest to ciekawe. Pytać dziecko, czemu tak wybrało, co za tym idzie.

Tak. Tylko kiedy mówisz o takim zaciekawieniu i sprawdzaniu, to w odpowiedzi dziecka może pojawić się coś trudnego, na przykład informacja, że jest zafascynowane jakąś subkulturą. I wtedy znowu wracamy do stanowiska: „Nie, to już dla mnie za dużo, przerasta mnie to”.

I do pytań: co konkretnie mnie przerasta, dlaczego, co to dla mnie znaczy, jak mogę się sobą zająć w tym kontekście, do kogo mogę się zwrócić, żeby przegadać tę sprawę.

Można zrobić dużo różnych rzeczy, żeby było nam trochę łatwiej. To nie znaczy, że dziecko przestanie się zachowywać w sposób, który jest dla mnie trudny. Ale lepiej sobie poradzę sama ze sobą w tej sytuacji.

Zauważyłam, że w mojej relacji z córkami dobrze działa formułowanie konkretnych próśb o rzeczy, na których mi zależy, i odpuszczanie w takich obszarach, w których uważam, że nic złego się nie stanie, jak sprawy potoczą się zgodnie z ich wyobrażeniem. Nie burzę się w kwestiach ubrań, koloru włosów, estetyki pokoju i przy tym podobnych sprawach. I wtedy łatwiej o spokojną rozmowę na temat, który jest dla mnie ważny, bo dotyczy na przykład zdrowia mojego dziecka.

Jest taka metafora, którą bardzo często przywołuję w rozmowach z rodzicami nastolatków: o banku relacji. To koncept Stephena R. Coveya. W relacji z bliską osobą mamy „konto bankowe”, które można zasilać, robiąc miłe rzeczy, wspierając, pomagając, okazując zrozumienie. I można z tego konta wyjmować, obracać „środkami”. Jak jestem na minusie, to nie mam czym obracać.

Kiedy pytam rodziców: „Słuchajcie, a jak robicie to i to, czy dokładacie w ten sposób do konta waszej relacji czy odejmujecie?”, to oni prawie zawsze wiedzą, jaka jest odpowiedź.

Mówię: „Dobra, to teraz jesteście na minusie czy na plusie? A jak jesteście bardzo na minusie, ale próbujecie nadal wyjmować, to nie ma szans zadziałać, prawda?”

O tak, bardzo lubię tę metaforę. Ja często biorę od Coveya krąg troski i krąg wpływu. Rysuję na kartce duże koło – to jest krąg troski, wszystkie rzeczy, którymi się martwię – od wojen i katastrofy klimatycznej po zły stan psychiczny polskich nastolatków. W środku rysuję mniejsze koło – krąg wpływu; to są rzeczy, którymi się martwię, ale mogę coś z nimi zrobić: pomagać uchodźcom, dbać o środowisko, porozmawiać z nastolatkiem w kryzysie. Im częściej jestem w kręgu wpływu, tym jest on większy, a krąg troski maleje. Działam na tyle, na ile mogę, i małymi krokami poprawiam sytuację.

Masz jeszcze jakąś prostą receptę dla rodziców nastolatków?

Mówię, że ogólnie ludzie postępują najlepiej, jak są w stanie w danej chwili. Dzieci też. Dziecko się stara, jak może. Bardziej nie może. Można się przyjrzeć, dlaczego tak jest, czego potrzebuje, co mu przeszkadza.

To mi przynosi ulgę. Łatwiej mi rozmawiać z człowiekiem, gdy zakładam, że ma dobre intencje.

Na mojej liście trudnych emocji rodziców został jeden punkt: zazdrość o zaufanie dziecka. Dlaczego moje dziecko z problemem nie przyszło do mnie, tylko do innej osoby: psychologa, znajomego dorosłego, nauczyciela?

Ja w ogóle mam problem z takim konceptem zaufania, które jest całościowe. Nawet sobie samej nie ufam szczerze i bezgranicznie, więc czemu dziecko miałooby mi ufać totalnie we wszystkim?

Mówimy o wieku, w którym dziecko wychodzi z domu i uczy się poszerzać swój świat społeczny o innych ludzi... Myślę więc sobie, że jeśli idzie z problemem do kogoś innego, to świetnie, bo to znaczy, że ma kogoś innego ważnego w życiu.

Owszem, może być tak, że zadam sobie pytanie: „Czy ja mogę zrobić coś takiego, żeby pokazać mojemu dziecku, że może przychodzić do mnie?” albo „Czy ja robię coś takiego, co daje mojemu dziecku sygnał, że do mnie lepiej nie przychodzić?”.

Byłam niedawno w takiej sytuacji i pamiętam, że udało mi się tak sobie to przełożyć: „Cieszę się, że dziecko powiedziało mi po fakcie o tym, że zaufało komuś innemu”.

Mogło ci powiedzieć, że zaufało komuś innemu, a ty nie zrobiłaś sceny zazdrości, kiedy to usłyszałaś. Kilka razy w tej rozmowie mówiłyśmy, że dorosły człowiek potrzebuje mieć innych wspierających ludzi wokół siebie. Kiedy dziecko robi krok w tym kierunku, żeby szukać innych wspierających dorosłych, to znaczy, że uczy się dbać o siebie w dorosły sposób.

Przypomina mi się to, co powiedziałaś kiedyś w wystąpieniu na gliwickiej konferencji „Jestem rodzicem, wybieram

empatię”. Mówiłaś, że dorośli ludzie mogą się doładować energią i wsparciem z różnych źródeł. Dziecko jest jak urządzenie, do którego podpięte są tylko jedna lub dwie ładowarki – rodzice.

Nastolatek szuka takich nowych ładowarek dla siebie. Tak jest dla niego bezpiecznie. Z innym dorosłym może poruszyć tematy, których nie poruszy z rodzicami. Może sobie na nich trochę ponarzekać. Takie ponarzekaństwo wcale nie musi być wymierzone w relację, może być właśnie próbą zadbania o nią.

W sumie my też teraz ponarzekaliśmy, jak trudno jest czasem w relacji z dziećmi. I zrobiło się łatwiej.