

Pocieszenie strapionych

Dobry, kochający rodzic, a zwłaszcza czuła i kochająca matka nie może patrzeć na smutek swojego dziecka. Pociesza je więc, np. bagatelizując problem „jutro będziesz się z tego śmiała” czy „do wesela się zagoi”. Może również znaleźć kozła ofiarnego tej trudnej sytuacji np. „gdyby tatuś od nas nie odszedł, to ten wstrętny chłopak nie śmiałyby się nawet zbliżyć do ciebie”. Zapewne tatuś siedziałby na podwórku i każdego dziesięciolatka, dokuczającego naszemu dziewięcioletniemu maleństwu, od razu kładłby go na łopatki.

Bez względu na formę tego pocieszenia, zwykle stosujemy przy okazji negowanie uczuć dziecka. „Nie masz prawa być smutny, zły czy przerażony, bo to źle świadczy o mnie jako rodzicu”. To przymuszanie do życia w pełnej szczęśliwości, oczywiście nierealnej powoduje najczęściej ukrywanie uczuć negatywnych, by nie zasmucić bądź nie rozzłościć kochających rodziców. I tak dziecko z czasem coraz gorzej rozpoznaje i rozumie własne uczucia. Mówi np. że jest znudzone, podczas gdy tak naprawdę jest wściekłe.

Była kiedyś u mnie matka z nastolatkiem który w ataku szału porąbał jej samochód, a kiedyś wcześniej podpalił komputer i rozbił meble. Był to tak zwany idealny chłopiec - cichy, spokojny, w domu panowała idylla. Po prostu nie rozmawiano, na żaden trudny temat. Chłopiec nawet nie wiedział co stało się z jego ojcem i czy kiedykolwiek go miał. Nie spytał nigdy o to matki, bo świetnie wyczuwał, że to bardzo bolesny i drażliwy temat. Komunikacja między matką a synem była całkowicie zaburzona. Sytuacji konfliktowych w ogóle nie było, bo je całkowicie rozmydlano. Tylko co jakiś czas u dojrzewającego chłopca dochodziło do kumulacji wszelkich negatywnych uczuć i niekontrolowanej eksplozji.

Czy my dorośli nie chcemy czasem być smutni, rozgoryczeni lub wściekli i pogрузić się w tym uczuciu bez reszty? Dobry przyjaciel nie będzie nam wtedy wmawiał, że tak naprawdę nie czujemy lub też odbieramy bezpodstawnie, tylko wyrazi zrozumienie dla naszego stanu. Dla naszego uczucia a nie dla niewłaściwej reakcji np. skopania psa. Wtedy my pocujemy się lepiej i będziemy mogli udowodnić, że naprawdę jesteśmy smutni czy wściekli. Bądźmy takimi dobrymi przyjaciółmi dla naszych dzieci. Pozwólmy im zrozumieć i zaakceptować własne uczucia. To nie uczucia są złe, tylko nasze reakcje na nie. Zwykle właśnie dlatego, że negujemy na to, co naprawdę odczuwamy i do czego mamy pełne prawo.