

Stefanie Stahl
Julia Tomuschat



Wychowanie bez wychowywania

**Jak podarować dziecku
wolność i wsparcie**



Tytuł oryginału: *Nestwärme, die Flügel verleiht*

Published originally under the title

Nestwärme, die Flügel verleiht

© 2018 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München



Polish translation copyright: © 2021 by Wydawnictwo Otwarte, Kraków

Copyright © for the translation by Anna Grysińska

Wydawca prowadzący: Ewelina Tondys

Redaktor prowadzący: Anna Małocha

Przyjęcie tłumaczenia: Anna Siwek

Projekt graficzny wnętrza książki: Atelier 2

Adaptacja makiety na potrzeby wydania: Łukasz Dąbrowski

Adiustacja, korekta i łamanie: Atelier 2

ISBN 978-83-8135-174-4



Dystrybucja: SIW Znak. Zapraszamy na www.znak.com.pl

*Dla naszych rodziców
Mony i Waltera Stahlów
oraz Heide i Christiana Tomuschatów*

SPIS TREŚCI

Rodzinne gniazdo i skrzydła dla rodziców i dzieci	13
Kim jesteśmy	17
Gdyby to było takie proste	19
Uczenie się w podwójnej strukturze	21
Fundamenty życia: więź i autonomia	25
Dzieci robią wszystko, aby być kochane	31
Wszystko zaczyna się od więzi	35
Ojciec–matka–dziecko – system rodzinny	38
Często występujące problemy	41
Rodzice samodzielnie wychowujący dziecko – gigantyczne wyzwanie	47

Więź i autonomia – jak zachować równowagę	52
Gdy równowaga jest zaburzona	54
Rodzice dostosowani i autonomiczni	56
Moje postrzeganie świata i jego wpływ na mój styl wychowania	57
Wychowywanie bez wychowywania	66
Jak było u mnie w domu?	70
Spojrzenie wstecz	75
<i>Wyspa refleksji</i> : znajdowanie własnych doświadczeń z dzieciństwa	76
Tęsknota za więzią – rodzice dostosowani	79
Tęsknota za niezależnością – rodzice autonomiczni	80
Rodzice między autonomią a dostosowaniem	82
Dygresja: matki i ojcowie – mocne strony obojga rodziców	82
Wyzwania dla rodziców dostosowanych	89
Wyzwania dla rodziców autonomicznych	94
 Epicentrum – poczucie własnej wartości	 100
Odzwierciedlone poczucie własnej wartości	101
Jak się tworzy poczucie własnej wartości	103
Przekonania – instrukcje dla poczucia własnej wartości	105
Negatywne przekonania osłabiają poczucie własnej wartości	108
<i>Wyspa refleksji</i> : poznawanie negatywnych przekonań	113
Pozytywne przekonania nas wzmacniają	118
<i>Wyspa refleksji</i> : moje pozytywne przekonania	119

Jak osłabić negatywne przekonania	121
<i>Wyspa refleksji</i> : jak osłabić negatywne przekonania	124
Dzieci „wciskają nasze przyciski”	125
<i>Wyspa refleksji</i> : bierzemy pod lupę trudne sytuacje	129
Dygresja: gdy mam ochotę uderzyć swoje dziecko	134
Dzieci odzwierciedlają nasze poczucie wartości	145
<i>Wyspa refleksji</i> : wychodzenie z lustra własnej wartości	147
Dziecko Cienia, Dziecko Słońca i Ja-dorośle	151
Przyłap się!	155
<i>Wyspa refleksji</i> : przyłapywanie się i przełączanie	163
Pociesz swoje Dziecko Cienia	168
<i>Wyspa refleksji</i> : jak ukoić Dziecko Cienia	169
Dygresja: czego bronimy? Wartości rodzinne	172
<i>Wyspa refleksji</i> : moje wartości	175
Rodzinne gniazdo, które pozwala rozwijać skrzydła – towarzyszenie dzieciom	177
Dzieci się rozwijają	178
Dbanie o siebie to też dbanie o dzieci	181
<i>Wyspa refleksji</i> : minuta tylko dla mnie	185
Ciepło rodzinnego gniazda – rodzicielska empatia	186
Emocje zapewniają nam przetrwanie	187
<i>Wyspa refleksji</i> : dostęp do własnych emocji	190
Postrzeganie emocji	192
<i>Wyspa refleksji</i> : jak lepiej dostrzegać swoje emocje	194

Ciepło rodzinnego gniazda – kluczowe znaczenie ma empatia	195
<i>Wyspa refleksji</i> : wczuwanie się w emocje dziecka	196
Empatia w trzech krokach	197
Dygresja: bezinteresowne słuchanie	204
Blokady emocjonalne	207
„Wykonaj swoje zadanie”: blokady związane z delegacją	211
<i>Wyspa refleksji</i> : odnajdywanie zadań (delegacji)	214
„My tego nie czujemy”: odizolowane emocje	217
„Czujesz to co ja”: projekcja emocji	219
„Musisz być lepszy niż ja”: projekcja własnej wartości	225
Dygresja: własna wartość i szkolna presja dobrych wyników	228
<i>Wyspa refleksji</i> : moje szkolne czasy	231
„Zawsze szczęśliwy”: przymus bycia radosnym	232
<i>Wyspa refleksji</i> : akceptowanie negatywnych emocji	236
„Nigdy się nie złoścę!”: bierna agresja	237
Bierna agresja pod przykrywką rozczarowania	240
<i>Wyspa refleksji</i> : co się za tym kryje?	242
Dygresja: „zbliz się i odejdź” – podwójne przekazy	243
<i>Wyspa refleksji</i> : rozpoznawanie podwójnych przekazów	246
„Jesteś taki jak ja”: projektowanie osobowości	247
<i>Wyspa refleksji</i> : czy moje dziecko jest bardziej introwertyczne niż ja?	251
<i>Wyspa refleksji</i> : czy moje dziecko jest bardziej ekstrawertyczne niż ja?	255

Skrzydła – jak pozwolić na autonomię i jak ją rozwijać	256
Wolna przestrzeń i granice	258
Dygresja: krnąbrne dzieci bronią swojej autonomii	260
<i>Wyspa refleksji</i> : wzmocnij swoją kompetencję separacyjną	267
Stanowczość pełna miłości	270
Rodzice autonomiczni i granice	274
Brak autonomii dla dzieci – blokady dziecka cienia	276
„Zrobię dla ciebie wszystko”: rozpieszczanie	277
<i>Wyspa refleksji</i> : zachowanie równowagi	279
„Obserwuję cię”: helikopterowi rodzice	281
<i>Wyspa refleksji</i> : jak przeciwdziałać nadmiernej kontroli	284
„Lepiej zostań ze mną”: nadopiekuńczość	285
„Nic ci się nie może stać”: rodzicielski lęk	287
<i>Wyspa refleksji</i> : lęk o dziecko	289
Wiara w życie	292
<i>Wyspa refleksji</i> : antidotum na lęk	293
„Na pewno ci się uda”: oczekiwana autonomia	294
„Jesteś szefem”: przesadne współdecydowanie	296
<i>Wyspa refleksji</i> : jasny podział ról	298
„Mam tego wszystkiego dość”: uciekanie od odpowiedzialności	299
<i>Wyspa refleksji</i> : gdy dzieci przejmują za dużo odpowiedzialności	301
Źródła siły: zaufać i motywować	303
Dygresja: okres dojrzewania – druga faza buntu i koniec dzieciństwa	306

Przyznawanie autonomii – pozwalanie na odejście	309
<i>Wyspa refleksji</i> : gdy się wyprowadzisz – podróż w czasie	311
Dlaczego nigdy nie jest za późno na bycie lepszym rodzicem	312
<i>Wyspa refleksji</i> : moje mocne strony rodzica	314
Przypisy	317
Bibliografia	320
Indeks	325

RODZINNE GNIAZDO I SKRZYDŁA DLA RODZICÓW I DZIECI

Pragnieniem wszystkich rodziców jest wychowanie szczęśliwych dzieci, które kiedyś staną się dorosłymi osobami radzącymi sobie z życiem. Chcą oni dać im poczucie rodzinnego ciepła, które przetrwa przez całe życie – stworzyć gniazdo rodzinne, z którego samodzielnie wyfruną. Choć większość rodziców ma jasno wyznaczone cele, to prowadząca do nich droga bywa niekiedy niebezpieczna, kręta i pełna przeszkód.

Co możemy zrobić, żeby obowiązki rodzicielskie nie wywoływały w nas złości? Jak kochać własne dziecko – nawet jeśli zachowuje się ono inaczej lub jest inne, niż

byśmy tego chcieli? Czy można kochać dziecko za mocno? Jak należy wytyczać granice? Kiedy musimy sobie odpuścić? Czego potrzebują dzieci, aby tworzyć więzi w dorosłym życiu? Jakie są najgorsze błędy popełniane w relacji rodzice–dziecko? Jak ich unikam? Co muszę zrobić, żeby moje dziecko było jak najszczęśliwsze? Jak mogę naprawić popełnione błędy? Co mogę zrobić, żeby lepiej radzić sobie w roli ojca lub matki?

To kilka z wielu pytań, które podczas naszych warsztatów zadają nam zaangażowane i zaangażowani, nieraz zatroskane matki i zatroskani ojcowie.

Na pierwszy rzut oka może się wydawać, że tak różnorodne pytania wymagają bardzo obszernych odpowiedzi. W rzeczywistości nie jest to tak skomplikowane. **Odpowiedzi** na wszystkie te pytania oraz rozwiązania wszystkich tych problemów znajdziemy, gdy przyjrzymy się dokładnie **trzem podstawowym potrzebom psychologicznym** człowieka.

Więź, autonomię i poczucie własnej wartości można nazwać elementami składowymi naszej psychiki. Tak jak każdy dom jest zbudowany z fundamentów, ścian i dachu, tak psychika człowieka zbudowana jest z tych trzech podstawowych potrzeb. Jednocześnie nie tworzą one statycznej konstrukcji, lecz pozostają raczej w ciągłym procesie. Wszystkie trzy podstawowe

TRZY PODSTAWOWE POTRZEBY PSYCHOLOGICZNE

1. Nasza potrzeba **więzi**. Potrzebujemy międzyludzkich relacji, kontaktu z innymi ludźmi i ze wspólnotą, aby przetrwać. Ta zasada dotyczy tak samo dzieci, jak i dorosłych. Umiejętność, jaką musimy w sobie ukształtować, żeby zaspokoić tę potrzebę, nazywa się umiejętnością adaptacyjną.
2. Nasza potrzeba **autonomii**. Oprócz umiejętności adaptacyjnej potrzebujemy także umiejętności zachowania autonomii, która pozwala nam samodzielnie żyć oraz iść własną drogą. Aby ta potrzeba została zaspokojona, najważniejszym warunkiem jest posiadanie zdolności wyznaczania swoich granic.
3. Nasza potrzeba **własnej wartości**. Każdy człowiek ma głęboką potrzebę poczucia, że jest wartościowy i akceptowany. Pozytywne poczucie własnej wartości daje nam siłę i wewnętrzne poczucie bezpieczeństwa, ma też ogromny wpływ na satysfakcję życiową.

potrzeby oddziałują na siebie w ścisłych interakcjach. Przez całe życie koncentrujemy się na dbaniu o nasze relacje z innymi ludźmi (więź) i równocześnie na przeforsowywaniu swoich interesów i pragnień (autonomia). Jeśli uda się nam zarówno jedno, jak i drugie, zyskujemy pozytywny wpływ na nasze poczucie wartości. Tym

samym te podstawowe potrzeby psychologiczne w niezwykle ogromnej mierze kształtują naszą osobowość, nasze relacje, a w końcu nasz cały świat. Cały świat – to wcale nie za dużo powiedziane. Osoby, którym udaje się zachować w życiu odpowiednią równowagę między więzią a autonomią, nie mają potrzeby umniejszania wartości innych i ich wykluczania, aby mieć lepsze samopoczucie. W relacjach społecznych takich „dojrzałych” osobowości automatycznie pojawia się więcej życzliwości i jednocześnie więcej wolności.

Ta wiedza pozwala nam lepiej zrozumieć siebie i równocześnie stworzyć solidny fundament dla naszych relacji z dziećmi. Jeśli pojmimy istotność trzech podstawowych zasad psychologicznych i weźmiemy je sobie do serca, to stanie się jasne, na czym polega zdrowa relacja między rodzicami a dzieckiem, a tym samym mądre wychowanie. Wtedy można zostawić za sobą niezliczone wątpliwości i pytania związane z „prawidłowym” wychowaniem i z ufnością podarować dzieciom wszystko, czego potrzebują do życia: **ciepły dom rodzinny, który da im wsparcie i wolność**. Jeśli uwzględnimy te trzy zasady, wychowywanie dzieci stanie się o wiele łatwiejsze. We wszystkich obszarach życia wszelkie pozornie złożone struktury dają się ostatecznie sprowadzić do potrzeb więzi, autonomii i własnej wartości. Jeśli się pozna i zrozumie te elementy, zyska się nową perspektywę, która będzie jednocześnie pogłębiona i czytelna.

KIM JESTEŚMY

Zanim przejdziemy dalej, chcemy się przedstawić: **Stefanie Stahl i Julia Tomuschat**. Poznałyśmy się trzydzieści lat temu przy automacie do kawy przed salą wykładową na uniwersytecie w Trewirze. Od tamtego czasu przyjaźnimy się. Razem ukończyłyśmy studia psychologiczne i potem nadal utrzymywałyśmy ze sobą kontakt, choć wyjechałyśmy do różnych regionów Niemiec. Od około ośmiu lat pomagamy uczestniczkom i uczestnikom naszych warsztatów oraz naszym klientom w rozwijaniu umiejętności interpersonalnych. Jako **specjalistki zajmujące się relacjami** postanowiłyśmy, aby w końcu naszą wiedzę i nasze doświadczenia odnieść do obszaru rodzicielstwa i kwestii wychowywania dzieci. Stało się tak nie tylko dlatego, że Julia ma dwójkę nastoletnich dzieci, lecz przede wszystkim dlatego, że wciąż prosili nas o to rodzice. Szczególne podziękowania chcemy złożyć w tym miejscu naszej przyjaciółce, psychoterapeutce Helenie Muser. Gdy pisałyśmy tę książkę, wspierała nas swoją specjalistyczną wiedzą na temat psychologii dziecięcej. Dziękujemy także naszej lektorce Caroli Kleinschmidt za jej wspaniałą pracę.

Jeszcze jedna uwaga – pewna nasza przyjaciółka powiedziała kiedyś: „Nie czytam książek, w których autor zwraca się do mnie na »ty«”. Uważała, że między autorem a czytelnikiem powinien zostać zachowany pewien dystans. Pod tym względem mamy inne zdanie. Bardzo

zależy nam na zbudowaniu mostu, który połączy nas z czytelnikami. Ponadto stwierdziłyśmy, że większość rodziców tak czy inaczej jest ze sobą na ty, bez znaczenia, czy spotykają się na placu zabaw czy na szkolnej wywiadówce. Wydaje się, że w tym środowisku to naturalna forma zwracania się do siebie. W pełni to akceptujemy, dlatego na kolejnych stronach będziemy się zwracać do czytelnika per ty.

W tej książce pragniemy wystosować zaproszenie. Zaproszenie dla ciebie, abyś zdystansował się nieco wobec roli rodzica i ze spokojem, może przy filiżance cappuccino, zastanowił się nad swoją najważniejszą relacją: z dzieckiem lub dziećmi. To relacja, która na pewno wiąże się dla ciebie z największym szczęściem, najgłębszą troską i niekiedy ze skrajnym wysiłkiem. Nie masz zatem przed sobą poradnika wychowawczego, lecz czytasz **poradnik dotyczący relacji**, a ściślej mówiąc, dotyczący relacji między rodzicem a dzieckiem.

Podsumowując, głównym przesłaniem książki jest „Dać wsparcie i dać wolność”. To umiejętności, które są potrzebne w wychowywaniu dzieci, aby obdarzyć je miłością pozwalającą im rozwinąć skrzydła oraz dać im siłę i odwagę do dalszego życia.

Niniejsza książka nie jest zatem typowym poradnikiem wychowawczym, dlatego nie będziemy cię obciążać typowymi poradami związanymi z wychowaniem.

Jesteśmy przekonane, że w obecnych czasach matki i ojcowie tak czy inaczej dokonują niezwykłych czynów. W związku z tym ani dzieciom, ani rodzicom nie przyda się ciągle zwiększanie presji doskonałości i wywoływanie w tych ostatnich wyrzutów sumienia. Perfekcyjni rodzice zdarzają się tak samo rzadko jak perfekcyjne dzieci. „**Wychowanie bez wychowywania**” oznacza w pierwszej kolejności zwrócenie szczególnej uwagi na relacje z dziećmi oraz z samym sobą. To dużo łatwiejsze, niż myślisz, niezwykle interesujące i nawet przyjemne. Obiecujemy ci, że w trakcie lektury doznasz wielu efektów aha! i że nigdy nie będziemy ci grozić palcem. Ostatecznie podstawową zasadą w tworzeniu pozytywnej relacji między rodzicami a dzieckiem jest MNIEJ DZIAŁAĆ, ale za to BYĆ BARDZIEJ ŚWIADOMYM. Dzięki temu będziemy dobrze wiedzieć, czego naprawdę potrzebują nasze córki i nasi synowie. Wtedy dużo łatwiej jest im to dać.

GDYBY TO BYŁO TAKIE PROSTE

Oczywiście wszyscy rodzice chcą od pierwszego dnia z całego serca pokochać dziecko, a potem wszystko jakoś się potoczy. Pragną, aby dziecko wyrosło na szczęśliwą i umiejącą budować relacje osobę. I rzeczywiście umiejętność rodziców polegająca na zaakceptowaniu i kochaniu dziecka takim, jakie ono jest, to podstawowy warunek kształtowania się niezależnej osobowości

dziecka, tworzenia się jego wewnętrznej siły i poczucia satysfakcji. Niestety prosto brzmiące „kochamy się” w praktyce okazuje się niekiedy wielkim wyzwaniem. Mimo że tego nie chcemy, w procesie wychowania często nie podążamy za własnymi wyobrażeniami, lecz przekazujemy doświadczenia z naszego dzieciństwa, jakbyśmy byli przez nie zdalnie sterowani.

Ilustruje to następujący przykład: Susanne siedzi przy kuchennym stole ze swoją ósmioletnią córką Marie i uczy ją tabliczki mnożenia do stu. W podświadomości matka czuje niepokój, ponieważ musi jeszcze przeprowadzić ważną rozmowę telefoniczną. Gdy Marie po raz piąty nie wie, że siedem razy osiem to pięćdziesiąt sześć, zirytowana Susanne mówi do dziecka: „Jesteś głupia jak but”. Ledwie wypowiedziała te słowa, bardzo się przestraszyła. Dokładnie w taki sam sposób obrażał ją ojciec.

Prawie każdy to zna: nigdy nie chcemy być tacy jak nasi rodzice. Nagle jednak stoimy w przedpokoju lub w salonie i wykrzykujemy te same słowa, które kiedyś wykrzykiwali do nas ojciec lub matka.

Jak to możliwe, że jak automaty powtarzamy identyczne słowa, które wcześniej słyszeliśmy od ojca lub matki? Tutaj wchodzi w grę zjawisko przekazu transgeneracyjnego. Mówiąc potocznym językiem, nadal tkwimy w dawnym filmie. Naśladujemy zachowania rodziców. Oni byli naszym wzorem rodzicielstwa i odcisnęło to

na nas tak głębokie piętno, że postępujemy dokładnie tak samo, chociaż twardo sobie postanowiliśmy nigdy nie być tacy jak rodzice. Często nawet tworzymy sobie antyideał i drobiazgowo się go trzymamy, starając się wszystko robić po swojemu. Kiedy jednak jesteśmy zestresowani, dopadają nas wpojone przekonania i traktujemy nasze dzieci tak, jak nigdy tego nie chcieliśmy robić. Niszczymy nasz ideał wychowawczy i na przykład wyzywamy je, mimo że w żadnym wypadku nie chcieliśmy ich wyzywać. Mamy wrażenie, że nasza wola postępowania inaczej, niż postępowali rodzice, jest za słaba. I wcale się nie mylimy. Doskonałym symbolem pozwalającym zrozumieć ograniczoność woli, jest jeździec na słoniu. Jeździec, czyli nasza wola, wprawdzie siedzi na grzbiecie słonia i trzyma wodze w dłoniach, jeśli jednak ważące pięć tysięcy kilogramów zwierzę czegoś nie chce, jeździec nie ma żadnych szans na przeforsowanie swojej woli. Słoń symbolizuje nasze emocjonalne i częściowo nieświadome procesy psychiczne, na które silny wpływ miały doświadczenia z dzieciństwa.

UCZENIE SIĘ W PODWÓJNEJ STRUKTURZE

Na nasze doświadczenia z rodzicami oddziaływało swego rodzaju podwójne przeżywanie. Można powiedzieć, że jednocześnie poznajemy dwie strony medalu:

z jednej strony jesteśmy „ofiarami” lub, wyrażając się neutralnie, „odbiorcami” starań wychowawczych naszych rodziców. Z drugiej uczymy się, jak stać się „sprawcą” lub „wykonawcą wychowania”, ponieważ rodzice siłą rzeczy stają się dla nas wzorcem, gdy sami mamy dzieci. Na przykład jako dziecko odczuwamy, jak źle jest być wyzywanym przez rodziców, gdy nas porządnie ochrzaniają. Mimo to w takiej sytuacji, chcąc nie chcąc, na ich przykładzie uczymy się „sztuki” wyzywania. Oba doświadczenia zapisują się w naszej psychice. Proces uczenia się odbywa się zatem nieświadomie i w podwójnej strukturze. Jako dziecko jesteśmy odbiorcami przekazu wychowawczego wysyłanego przez naszych rodziców, a zarazem uczymy się od nich, jak odgrywać rolę rodzica. Dzieci nie potrafią się obronić przed takim podwójnym przekazem. Rodzice są ich wszechświatem, pierwsi mają na nie wpływ i pierwsi je kochają. Chociaż w pewnym momencie z pełną świadomością zdecydujemy: „NIGDY nie będę postępował tak, jak moi rodzice”, nasz plan udaje się urzeczywistnić tylko przez jakiś czas. Gdy czujemy presję lub znajdujemy się w szczególnie stresującej sytuacji, ulegamy wyuczonym wzorcom. Chociaż stawiamy opór, to podwójne ukształtowanie jest w nas zakorzenione i wciąż wybija się na powierzchnię. Zdarza się także, że mając mocne postanowienie, aby nie postępować tak, jak nasi rodzice, wpadamy w skrajną przeciwność i zaczynamy przesadzać. Przykładowo: jeśli w domu

czuliśmy się zaniedbywani, mamy skłonność do nadopiekuńczości wobec dziecka.

Właśnie dlatego głębsza analiza własnej historii pozwoli się nam uwolnić i trwale przełamać przekazywanie niekorzystnych wzorców rodzinnych.

A przecież dzieciństwo nie musi być aż tak złe. Większość ludzi przeżyła ze swoimi rodzicami piękne chwile, jakie chciałyby dać także swoim dzieciom. Każdy nie-
sie ze sobą mniejszy czy większy bagaż negatywnych doświadczeń z dzieciństwa, które nas ukształtowały. Nie ma bowiem idealnych rodziców. A nawet gdyby tacy istnieli, wcale nie byłoby fajnie. Kto chce mieć perfekcyjnych rodziców?

Każdy z nas posiada cechy ukształtowane w dzieciństwie, które nie wychodzą nam na dobre. Im lepiej uświadomimy sobie istnienie tych problematycznych przekonań, tym mniejsze stanie się ryzyko przekazania ich dzieciom. Obserwujemy to za każdym razem u naszych klientów, którzy mają na tyle odwagi, by skonfrontować się z własnymi życiorysami, i w ten sposób otwierają drogę dla swoich dzieci, umożliwiając im zdobycie lepszych doświadczeń. Poza tym twoje dziecko różni się od dziecka, którym ty kiedyś byłeś. Może potrzebuje zupełnie czegoś innego, niż ci się wydawało ważne w dzieciństwie. Może potrzebuje więcej uwagi, więcej wolności lub więcej granic. Umiejętności

dostrzeżenia tych potrzeb, akceptowania i zrozumienia osobowości dziecka zdobędziesz pod warunkiem, że rozpoznasz automatyczne działania i przekonania wpojone ci przez rodzinę, a następnie się z nimi rozprawisz.