

POCZUCIE WINY

Aleksandra Karasowska

Rok: 2001

Czasopismo: Remedium

Wychowanie dziecka jest trudnym zadaniem i nie ma rodzica, który by się ustrzegł popełniania błędów. W takiej sytuacji pojawia się zwykle poczucie winy – to nieprzyjemne odczucie, które informuje, że coś jest nie tak i skłania do zastanowienia się nad swoim postępowaniem. Rodzic odkrywa, że nadużył swojej siły wobec dziecka, przekroczył jego granice, złamał prawa, pomylił się i skrzywdził. Może wtedy naprawić swój błąd i wyciągnąć wnioski na przyszłość. Jeżeli proces ten przebiega prawidłowo- takie wydarzenie może mieć duże znaczenie wychowawcze: dziecko dowiaduje się, że rodzic nie jest doskonały (tym samym jest mu łatwiej zmierzyć się z własnymi błędami) i uczy się na czym polega odpowiedzialność za własne zachowanie. Odślanianie przez rodzica swojej słabości może zbliżyć go do dziecka- wzmocnić więź.

Poczucie winy jest bolesnym uczuciem. Jeżeli towarzyszy mu bezradność, brak nadziei na zmianę, może się stać cierpieniem trudnym do zniesienia. Rodzice próbują radzić sobie z poczuciem winy w różny sposób - często destrukcyjny dla ich relacji z dzieckiem.

„Wszystko jest w porządku”

Rodzic (z różnych powodów) niewłaściwie pełni swoją rolę i krzywdzi dziecko. Jednak nie chce widzieć własnych błędów i zaprzecza występowaniu problemów. Sygnały krzywdy ze strony dziecka są dla niego zagrażające, ponieważ wywołują poczucie winy. Żeby nie dopuścić go do siebie, dystansuje się emocjonalnie. Natomiast dziecko, czując się opuszczone, rozpaczliwie walczy o uwagę rodzica poprzez destrukcyjne zachowania. Jest to błędne koło- im bardziej rodzic odsuwa się od dziecka, tym bardziej je krzywdzi i czuje się winny, a więc tym silniej musi się chronić! Uciekając przed własnym sumieniem, niszczy więź z dzieckiem.

Tacy rodzice rzadko sami przychodzą po pomoc- zwykle skłania ich do tego kryzys wywołany reakcją kogoś z otoczenia lub narastaniem problemów wychowawczych. Potrzebują pomocy w konfrontacji z rzeczywistością (problemami, błędami, krzywdą jaką wyrządzili) oraz w konstruktywnym przeżyciu poczucia winy. Często trzeba najpierw dotrzeć do pozytywnych uczuć rodzica, które kryją się pod maską obojętności czy nawet wrogości do dziecka, ponieważ to one mogą mu dodać odwagi i siły do zmierzenia się z tym co trudne i bolesne.

Matka 16- letniej dziewczyny (skierowana do mnie przez nauczycielkę) przedstawiła swoją córkę w bardzo złym świetle, opowiadając jaka jest leniwa, samolubna i nieodpowiedzialna. Mówiła to z ogromną niechęcią. Słuchając jej

słów, czułam jak narasta we mnie irytacja. Zaczęłam się nawet zastanawiać, po co do mnie przyszła, i czy w ogóle kocha swoje dziecko. I wtedy przemknęła mi przez głowę myśl: jeżeli ja zwątpiłam w jej miłość do dziecka, to być może ona także. Widząc, że nie mam już nic do stracenia (jeżeli nie znajdę sposobu na dotarcie do niej, za chwilę opuści mój gabinet i nic się nie zmieni) powiedziałam: *Martwi się pani o córkę, bo bardzo ją pani kocha.* Kobieta rozplakała się i powiedziała *Wie pani, od dawna jest tak źle, że już o tym zapomniałam.*

„Jestem złym rodzicem”

Niektórzy rodzice, pograżają się w poczuciu winy, wyolbrzymiając swoje błędy i przewinienia. Koncentrują się na sobie, spada ich poczucie własnej kompetencji. Konsekwencją jest utrata energii, niepewność w relacji z dzieckiem, wycofywanie się z kontaktu- aż do całkowitego opuszczenia emocjonalnego. Rodzic w tym stanie nie spełnia swojej roli opiekuńczej i wychowawczej: pograżając się w poczuciu winy, zapomina o dziecku i jego potrzebach. Często tak się dzieje z rodzicami alkoholikami, którzy podjęli trzeźwienie. Poczucie winy z powodu picia i wyrządzonych krzywd staje się barierą, która oddziela ich od dziecka i nie pozwala odbudować więzi. Trzeźwiejąca alkoholiczka, matka chorego chłopca, sprawiała wrażenie przygniecionej poczuciem winy. Płakała i mówiła: *Przepiłam jego dzieciństwo, to przeze mnie jest chory.* Była tak skoncentrowana na sobie, że nie zauważyła, że syn potrzebuje jej wsparcia. Miałam okazję go poznać: chudy nastolatek, w chustce na głowie, przyjmujący chemioterapię. W trakcie spotkania powiedział: *Przedtem matka zamykała się w swoim pokoju i piła. Teraz też się zamyka- i płacze. Nic się nie zmieniło.* Przepracowanie poczucia winy polegało głównie na urealnianiu go: oddzieleniu tego, co wynikało z jej choroby, na co nie miała wpływu, od rzeczywistych przewinień wobec syna. Ta praca przyniosła jej ulgę- mogła wyrazić swój żal i smutek z powodu straconych lat i krzywdy dziecka. Potrzebna była też konfrontacja: *Twój syn teraz ciebie potrzebuje, gdy użalas się nad sobą- znów go opuszczasz.* I konstruktywne zadośćuczynienie: *Możesz go przeprosić i zatroszczyć się o niego.* Kobieta otworzyła się na uczucia i potrzeby chłopca, otoczyła opieką i czułością- i znów zaczęła doświadczać radości ze swojego rodzicielstwa.

„Muszę to odrobić”

Część rodziców pod wpływem poczucia winy próbuje wynagrodzić dziecku krzywdy, jakich od nich doznało. Kierunek jest dobry- w końcu skrzywdzonemu człowiekowi, także dziecku, należy się zadośćuczynienie. Jednak sposób, w jaki to realizują, bywa destrukcyjny.

Ojciec dorastającego chłopca, trzeźwiejący alkoholik, po kilku latach rozłąki, wziął go do siebie na wychowanie. Czując się winny wobec syna i niepewny swojej więzi z nim, starał się zaspokajać wszystkie potrzeby chłopca, nie stawiając żadnych granic i wymagań. Syn wykorzystał sytuację, zaczął nim manipulować, przestał się uczyć i wykonywać swoje obowiązki.

Matka 16-letniej dziewczyny obsługiwała ją, wykonując za nią większość codziennych czynności. W odpowiedzi na jej nadmierną troskę córka często reagowała lekceważeniem. Gdy spytałam matkę, czemu się na to naraża, stwierdziła: *Gdy była mała, mój mąż pił, a ja nie miałam dla niej czasu. Teraz chciałabym to wynagrodzić.* Dla tej kobiety czas się zatrzymał - przed oczami miała małą skrzywdzoną dziewczynkę. Nie zauważyła, że córka w międzyczasie dorosła i teraz potrzebuje zupełnie innych przejawów troski.

Jedna z moich pacjentek nadskakiwała córce, kupowała jej drogie rzeczy, spełniała zachcianki, domagając się potwierdzenia: *Powiedz że jestem dobrą matką, że mnie kochasz.* W ten sposób próbowała zagłuszyć wyrzuty sumienia z powodu lat picia.

Uległe, nadopiekuńcze zachowania rodziców, mogą prowokować dziecko do ataku. Jeżeli rodzic, z powodu poczucia winy, nie stawia granic- wchodzi w rolę ofiary.

Matka 19-letniej studentki dręczyła się z powodu tego, że nie potrafiła zapewnić córce dostatniego i bezpiecznego dzieciństwa: *Dałam jej ojca alkoholika, będę i upokorzenia.* Gdy dziewczyna dorosła, wyczuła słabość matki i zaczęła ją oskarżać, odreagowując swoją frustrację. Kobieta (w poczuciu winy) płakała, tłumaczyła się i usprawiedliwiała- a dziewczyna była coraz bardziej agresywna. Doszło nawet do pobicia. Wytworzyła się między nimi relacja oparta na przemocy: matka stała się ofiarą córki. Miałam wrażenie, że w ten sposób próbuje wyrównać rachunek: przyjmując od córki upokorzenia - płaci za wyrządzone krzywdy. Rodzicom, którzy próbują „odrabiać” swoje zaniedbania, potrzebna jest pomoc w uwolnieniu się od poczucia winy, a także wskazanie konstruktywnych, adekwatnych do potrzeb dziecka, sposobów wynagrodzenia krzywdy. Muszą się też pogodzić z tym, że straconych lat nie da się nadrobić.

„Moje dziecko jest biedne, skrzywdzone”

Zdarza się, że rodzice zaczynają spostrzegać dziecko jako ofiarę swoich błędów i zaniedbań. Próbuje naprawić szkodę manipulując nim, jego psychiką. Żona alkoholika, sama korzystająca z pomocy, od dzieciństwa zapisywała córkę na kolejne terapie. Mówiła jej, że jest chora i musi się leczyć. Dziewczynka wyglądała na coraz bardziej nieszczęśliwą i zaczęła sprawiać kłopoty wychowawcze, co tylko upewniało matkę, że z jej dzieckiem jest coś nie tak. W rozmowie ze mną przyznała, że smutna mina dziewczynki i jej trudne zachowanie, budzą w niej poczucie winy. Nie mogąc tego znieść, próbowała „coś zrobić z córką, żeby wreszcie przestała być taka nieszczęśliwa”. Nie rozumiała, że przez zmuszanie do kolejnych terapii, powtórnie ją krzywdzi.

Matka młodej dziewczyny, studentki, przyszła po pomoc w związku z depresją córki. Mówiła o niej tak, jakby była bardzo chora lub kaleka, niezdolna do normalnego życia. W końcu spytałam co jest córce. Wtedy kobieta z wyraźnym bólem wyznała, że dziewczyna „ma tylko 150 cm wzrostu” i że to jest jej wina, bo zajęta piciem męża zaniedbała możliwość leczenia hormonalnego. Nie potrafiłam zapanować nad swoim zdziwieniem i wymknęła mi się uwaga, że taki wzrost to chyba nie koniec świata. Na to kobieta z oburzeniem powiedziała: *Powinna pani zdawać sobie sprawę, że moja córka nie ma przyjaciół i nigdy nie znajdzie sobie męża, bo jest za niska!* Jej słowa i ton głosu wstrząsnęły mną- zrozumiałam, że zatrzęsnięta w swoim bólu i poczuciu winy, już dawno przekreśliła szanse córki na szczęśliwe życie i zrobiła z niej ofiarę.

W swojej praktyce spotkałam wielu rodziców, którzy żyli w ciągłej obawie, że ich dziecko zostało skrzywdzone i będzie miało problemy. Nawet trudności wynikające z jego rozwoju, czy zwykłe problemy wychowawcze, traktowali jak przejawy poważnych zaburzeń. Problem polega na tym, że rodzic spostrzegając dziecko przez pryzmat swojego poczucia winy, widzi w nim ofiarę i nie potrafi dostrzec jego siły i potencjału. Niestety często taka postawa wpływa zwrotnie na dziecko, hamując rozwój jego możliwości.

Kiedyś spotkałam się z matką 19- latką, który był u mnie na terapii. Zapytałam ją, jak spostrzega syna. Twierdziła, że jest bardzo słaby, nieśmiały, nie radzi sobie z niczym. Słuchając jej miałam wrażenie, że mówi o zupełnie innej osobie. Ja widziałam młodego chłopaka, który próbuje przezwyciężyć skutki swoich zranień, radzić sobie z lękiem przed ludźmi, otwierać się na nich- chociaż to go sporo kosztuje. Kiedy jej o tym powiedziałam, była bardzo zdziwiona, ale też poruszona. Przytoczone przez mnie fakty, dały jej do myślenia. W końcu zaczęła się zastanawiać, dlaczego wciąż się o niego martwi i nie widzi żadnych dobrych rzeczy.

Uświadomiła sobie, jak bardzo czuje się winna wobec niego- i że to niszczy ich relację. Zrozumiała że nie rozwiąże tego problemu posyłając chłopaka na terapię, że sama musi się zmierzyć ze swoim poczuciem winy. Ważna okazała się praca nad rozpoznaniem jej mocnych stron jako matki, a także zasobów syna. Kobieta odkryła, że wychowując go, robiła także wiele dobrych rzeczy, i że teraz jest dzielny młodym człowiekiem, który sam próbuje uporać się ze swoimi problemami i przekroczyć trudne doświadczenia z dzieciństwa. W jej postawie wobec syna pojawił się szacunek i zaufanie.

Doświadczenia z mojej praktyki pokazują, że poczucie winy jest złym doradcą i że wielu rodziców potrzebuje pomocy w uporaniu się z nim.

Co rodzice mogą zrobić ze swoim poczuciem winy?

- **Spojrzyć realnie** na swoją odpowiedzialność i krzywdę wyrządzoną dziecku.
- **Rozliczyć się ze sobą**- uznać swoje błędy i przebaczyć sobie.
- **Jeżeli to możliwe** (ze względu na wiek i dojrzałość dziecka)- porozmawiać z nim i przeprosić.
- **Zadośćuczynić**- zrobić dla dziecka coś dobrego (czego ono samo pragnie, potrzebuje).
- **Inaczej spojrzeć na dziecko**- dostrzec jego mocne strony.
- **Pogodzić się z tym, czego już nie można zmienić**- i postawić na przyszłość, na budowanie więzi z dzieckiem.