

TAK JE KOCHAĆ BY KOCHAC UMIAŁO

Istniejemy dla relacji i przez relacje, a miłość jest ich najważniejszym spoiwem. Skoro tak, to musimy być jakoś zaprogramowani na tworzenie więzi. Dziecko potrzebuje miłości na równi z pokarmem, powietrzem, pielęgnacją.

Znamy odkrycia psychologii w tej dziedzinie. Świadczą one o tym, że miłość jest motorem ludzkiego działania, podstawową potrzebą człowieka i warunkiem jego szczęścia. Od okazywania i przyjmowania miłości zależy jakość naszego życia, a czasami nasze "być" albo "nie być" w dosłownym sensie. Wynika stąd, że nie tyle uczymy dziecko, jak kochać, ale raczej stwarzamy warunki, aby ziarenko, z którym się ono rodzi, zakiełkowało, wyrosło, zakwitło i wydało owoc. Jak więc zabrać się do tego zadania i co to ma wspólnego z robieniem ciasta? Okazuje się, że całkiem sporo. Po pierwsze, nie liczą się tylko składniki, ale również właściwe proporcje. Po drugie, każdy robi je we właściwy sobie sposób. Po trzecie, ciasto może opaść nawet wtedy, kiedy teoretycznie zrobiliśmy wszystko idealnie, i na odwrót, możemy cieszyć się wyrosniętą babą, kiedy wydawałoby się, że nic nie zrobiliśmy, tak jak trzeba. Zacznijmy więc od składników, proporcje pozostawmy do indywidualnego rozeznania.

Kochać mimo wszystko

Zapytałam pewnego dnia naszego średniego syna: "Czy można kochać kogoś, kto jest niegrzeczny?". Bez chwili zastanowienia odpowiedział: "Jasne, przecież ty mnie kochasz". Jeszcze wtedy nie wiedziałam, jak ważne było to pytanie, odpowiedź - jeszcze ważniejsza. Być może, już zdążyłam narazić się wszystkim tym, którzy zgodnie ze współczesnymi trendami w pedagogice zauważają, że przecież nie ma dzieci niegrzecznych, tylko takie, które się czasami niewłaściwie zachowują, a ja popełniłam błąd etykietowania - dla niektórych niewybaczalny. Trudno, samo życie. W każdym razie okazuje się, że kluczowe jest nie to, jakiego sposobu użyjemy, by kogoś opisać (choć nie jest to bez znaczenia), lecz to, czy mimo swojej niedoskonałości - wady, niewłaściwego zachowania, przeżywanego emocji itp. - człowiek nadal czuje się kochany. Badania Brene Brown pokazują, że ludzie, którzy czują się kochani, ludzie mający silne poczucie więzi, to osoby, które godzą się na własną niedoskonałość, akceptują siebie, mają odwagę swoją postawą, zachowaniem opowiadać historie o tym, kim są naprawdę.

Takie osoby autorka badań nazywa ludźmi z "pełnym sercem". One nie udają, że są kimś innym, nie starają się być idealne, starają się być sobą. Paradoksem jest tu fakt, że osoby, które czują się kochane, wierzą, że są warte miłości, podczas gdy osoby, którym brak tego przekonania, mają jednocześnie niskie poczucie własnej wartości, nie czują się warte miłości, a w konsekwencji mają problemy w relacjach z innymi. Kolejny raz Biblia wyprzedziła odkrycia psychologii - "tym, którzy mają będzie dodane". Jednym słowem, osobom, które najbardziej potrzebują miłości, najlepiej wychodzi zniechęcanie innych do siebie - istne błędne koło. Jakie jest zatem wskazanie dla nas, rodziców? Dołożyć wszelkich starań, by poczucie wartości naszego dziecka kształtowało się we właściwy sposób. Kluczem do tego jest miłość bezwarunkowa, miłość "pomimo", miłość w jakimś sensie absurda, bo niezająca ograniczeń, niezależna od niczego, nieustająca. I znów

Słowo Boga i Jego miłość były pierwsze, idealne, dane nam do naśladowania. Przypowieść o synu marnotrawnym opowiada o takiej miłości. Jest to zaczyn, od którego zależy jakość wypieku, nawiązując do wstępu. Chodzi o dawanie wsparcia w momencie porażki i trudności, uznanie odrębności dziecka jako człowieka, zaakceptowanie jego mocnych i słabych stron, jego wyborów również wtedy, a może szczególnie wtedy, kiedy są one inne, niż byśmy sobie życzyli. Ważne jest również okazywanie miłości w gestach, słowach, zachowaniu, utwierdzenie dziecka w przekonaniu, że każdy ma prawo do błędu, a jego popełnienie nie oznacza odrzucenia. Jednak wiedza o miłości bezwarunkowej a praktykowanie jej na co dzień to dwie różne sprawy.

Mały sprawdzian?

Co zrobimy, gdy po wypolerowaniu całej kuchni w ramach świątecznych porządków pewien mały ktoś wstrząsa sok z czarnej porzeczki, nie sprawdzivszy uprzednio czy karton jest zamknięty? Efekt? Cała kuchnia w bordowych kropkach! Może i wygląda to zabawnie i pewnie gdyby nie pośpiech, zmęczenie, stres, zaszłości, można byłoby się razem z tego pośmiać, ale czasami emocje biorą górę i wulkan eksploduje. Wtedy pozostaje jeszcze to, co zrobimy lub czego nie zrobimy później. A później możemy na przykład uznając, że nam - dorosłym, nam ideałom - wszystko wolno, nie wracać do sprawy albo obrać inną opcję: wytłumaczyć i przeprosić za swoją reakcję. Informacja, która płynie dla dziecka z drugiej sytuacji, jest następująca: "Ja też jestem niedoskonały, czasami nie panuję nad swoimi emocjami, chociaż się staram, nie muszę być idealny, żeby ktoś mnie kochał, żebym siebie kochał". Pokazanie dziecku własnych słabości jest jego drogą do odkrycia pełni człowieczeństwa z całą paletą jego barw, to droga do akceptacji siebie i rozwoju. Dziecko idealizuje rodzica, miło czasami poczuć się herosem, jednak naszym zadaniem jest nie tyle obalenie dziecięcego mitu na nasz temat, ile nieutwierdzenie go w jego iluzji, że jesteśmy doskonali. Zupełnie wbrew temu, co współczesny świat wkłada do głowy młodym ludziom: "Musisz być doskonały, żeby ktoś się chciał z tobą zadawać; powiększ sobie biust, usta, kup fajny ciuch, zapal jointa, a będą cię kochać wszyscy dookoła". Prawda jest jednak inna, wcale nie chodzi o biust ani o żaden inny atrybut ciała czy umysłu, nie chodzi też o miłość wszystkich dookoła. Chodzi o to, czy czujemy się warci czyjejs miłości czy nie, a to wynosimy z domu. Napełniamy miłością serca naszych dzieci, a one napełnią nią serca innych.

Komunikacja i dialog

Wiemy, że podstawowym sposobem, w jaki dziecko się uczy, jest obserwacja i naśladowanie. Jeśli widzi ono rodziców, którzy o siebie nawzajem dbają, są dla siebie czuli, okazują sobie troskę, jest to prosta droga do tego, by dziecko włączyło te zachowania we własny repertuar. Szczególnie ważny jest tu sposób, w jaki rodzice komunikują się ze sobą i z dziećmi, czy jest to język przyjaźni i porozumienia czy język pełen agresji i wrogości. Pamiętajmy, że sposób, w jaki komunikujemy się z naszym dzieckiem, jest podstawą jego wewnętrznego dialogu, jest matrycą, na której opiera się jego komunikacja z samym sobą. Od niej zależy, czy odnosi się ono do siebie z miłością i szacunkiem czy z pogardą. Jest to rodzaj łańcucha, który wygląda mniej więcej tak: "Traktuję siebie tak, jak traktowano mnie, tak jak traktowano mnie, traktuję ciebie. Jeśli nie mam współczucia dla siebie, jakże mam je okazać tobie?".

Empatia i wrażliwość

W całym procesie niebagatelną rolę odgrywa nauka empatii, która, jak wiemy, jest podstawą relacji międzyludzkich, wstępem do miłości bliźniego. Można ją w skrócie nazwać wychodzeniem poza siebie. Dzięki empatii budujemy mosty pomiędzy nami i innymi. Uczymy się jej głównie, obserwując jej przejawy u swoich najbliższych. Empatia z kolei zależy od stopnia naszej wrażliwości. Pomijając pewne wrodzone predyspozycje, trzeba zdawać sobie sprawę z faktu, że bycie w kontakcie z własnymi uczuciami, odkrycie i zaakceptowanie własnej wrażliwości, również podatności na zranienie, czyni nas ludźmi. Wrażliwość naszych dzieci kształtujemy nie tylko w codziennych kontaktach z nimi, w zabawie, ale również przez sztukę, muzykę, literaturę, kontakt z przyrodą. Nie jest to łatwe w coraz bardziej "odwrażliwionym" świecie. Gry komputerowe, filmy, bajki, cały wirtualny świat nie przychodzą nam z pomocą. Wrażliwość odbiera się w nich jako słabość, wadę, przeszkodę w walce o pozycję, prestiż, sukces, pieniądze. Od nas zależy, czy pokażemy naszym dzieciom wartość ich wrażliwości, czy nie zagłuszymy jej, zgłaszając naszą pociechę na ochotnika do wyścigu szczurów. Pozwolenie dziecku na okazywanie własnych uczuć, akceptowanie ich, pomoc w ich nazywaniu - to wszystko służy budowaniu zaufania do siebie, rozumienia siebie i własnych reakcji, tak rozwija się wrażliwość dziecka. Kontakt ze swoimi uczuciami, emocjami ułatwia nam bycie autentycznymi, a to przecież podstawa czucia się dobrze we własnej skórze i w relacjach z innymi. Zdolność do miłości wyrasta zatem z wrażliwości.

Miłość to czas i obecność

W jednym z popularnych polskich talk-showów dość typowa konfrontacja matki z córką tym razem na temat posiadania dzieci. Córka deklaruje z całą stanowczością, że nie zamierza mieć dzieci, matka nie przyjmuje tego do wiadomości. Scenariusz dość typowy, dyskusja całkiem pouczająca. Główny argument córki dotyczy czasu a właściwie zmiany dotychczasowego życia w razie pojawienia się dziecka. Matka wymuszająca na córce zmianę decyzji próbuje uzmysłwić jej, że to absolutna bzdura. Przecież, z zaangażowaniem tłumaczy córce, jej przyjście na świat niczego nie zmieniło, nie porzuciła własnych pasji ani na chwilę, nie "wypadła" z rynku pracy, nie zaniedbała swoich ambicji i aspiracji, nie odpuściła sobie swojego wyglądu, lista jest długa, zaangażowanie w swój wywód wielkie. Najwyraźniej matka nie zdawała sobie sprawy z tego, że punkt po punkcie wyjaśniła widzom w studiu i przed telewizorami, dlaczego jak dotąd nie doczekała się wnucząt. Reakcja córki? Krótka: "No właśnie". W życiu jej matki nie było dla niej miejsca i czasu, dziecko nie było dla niej ważne. Córka wiedziała, że nie na tym powinno polegać wychowanie, a skoro nie była gotowa na taką zmianę, również z przyczyn wynikających z jej własnych doświadczeń, podjęła taką, a nie inną decyzję. Trudno się temu dziwić.

Istota miłości

Nasze życie zmienia się z nadejściem dziecka i tak ma być. Jeśli jest inaczej, trzeba się temu bliżej przyjrzeć. Nie twierdzę, żeby ulegać propagandzie pewnych środowisk, które zgodnym chórem wołają, że dziecko to koniec rozwoju, pracy zawodowej, kształcenia, to rozciągnięty dres i tłuste włosy. Patrząc w lustro, stwierdzam co innego. Nie zmienia to faktu, że miłość to przede wszystkim czas i obecność, bez tego to jedynie pusty frazes, a dziecko to tylko miłutki dodatek do idealnego wizerunku rodziny, jak nie przymierzając w reklamie margaryny.

Miłość to nie posiadanie, miłość to tworzenie, to bycie dla kogoś, jak mówi E. Fromm. Kiedy dziecko widzi, że rezygnujemy dla niego z pewnych przyjemności, że poświęcamy mu swoją uwagę i czas (choć nie oczekujemy, że zaraz ma to docenić, nie chodzi tu bowiem o podbudowywanie siebie), dowiadyuje się, na czym polega miłość, co stanowi o jej istocie. Uczy się, że miłość to również praca (praca nad sobą, praca dla innych), czasami cierpienie, poświęcenie, odwaga, stanowczość, determinacja. Uczy się, że istnieje coś większego od nas samych, coś, dla czego chcemy przekraczać własne ograniczenia czy słabości. Uczy się w końcu, że to nie tylko pozytywne uczucia czy emocje, ale decyzja, wybór, odpowiedzialność za drugiego człowieka. Nie dajmy naszym dzieciom pretekstu do tego, żeby nie chciały dać nam wnucząt. Na koniec, jeśli potrzebujemy wsparcia specjalistów, nie bójmy się go poszukać, stawka jest naprawdę wysoka. Dobre rekolekcje, kurs, terapia, literatura, programy telewizyjne to okazja na doksztalcenie, zrozumienie, czasami przebudzenie. Pamiętajmy również, że dobra miłość to miłość wymagająca, a nie pobłażająca. No i oczywiście nie zapominajmy, że nauka miłości przebiega w dwie strony, my również uczymy się kochać od swoich dzieci, które na czym jak na czym, ale na przytulaniu znają się najlepiej.

www.deon.pl

autor: Beata Rybak