

ROZDZIAŁ 2.

SZACUNEK DLA SAMEGO SIEBIE. RODZICE TAKŻE MAJĄ POTRZEBY

*Kiedy zaczynamy poznawać i wspierać siebie,
robimy pierwszy krok, który zachęca także nasze dzieci
do poznawania siebie.*

Daniel J. Siegel

Dorośli wkraczają w rodzicielstwo wraz z pojawieniem się pierwszego dziecka. W przeciwieństwie do poprzednich pokoleń, które żyły w rodzinach wielopokoleniowych, dzisiaj narodziny dziecka oznaczają najczęściej pierwszy kontakt z noworodkiem, nie mówiąc już o opiece nad nim przez dwadzieścia cztery godziny na dobę. Rodzice szybko zaczynają rozumieć, że są zdani tylko na siebie: bez przeszkolenia, bez instrukcji na CD, jak w wypadku nowego telefonu komórkowego. A przecież jest to najważniejsze i największe wyzwanie w ich życiu! Wyobraźmy sobie, że ubiegający się o pracę jako rodzic przeczytałby w ogłoszeniu: „Nie wymagamy żadnego treningu ani wcześniejszego doświadczenia”.

Tak więc z wkroczeniem w rodzicielstwo musicie zaufać nowemu wymiarowi życia, który się przed wami otwiera, wyposażeni na początku tylko w biologiczny instynkt przetrwania, naturalną docieklivość i wrodzoną zdolność do nauki i rozwoju - dokładnie tak samo jak wasze dziecko! Świadomość niewiedzy uczy pokory. Wszystkiego musicie nauczyć się razem

z dzieckiem: opieki nad nim, współdziałania i budowania więzi w rodzinie. W szczególnie trudnych dniach możecie poczuć, że całe wasze doświadczenie życiowe i racjonalne podejście do rozwiązywania problemów na niewiele się zdaje.

Krzywa ilustrująca zdobywanie wiedzy i umiejętności przez rodziców jest stroma. A im dzieci są starsze, tym bardziej idzie ona w górę. W wirze nieustannej pracy, która trwa mniej więcej osiemnaście lat, dwadzieścia cztery godziny na dobę, i ma olbrzymie znaczenie dla przyszłości dziecka, rodzice często zapominają o sobie. Niektórzy otwarcie uważają, że bycie dobrym rodzicem jest równoznaczne z poświęceniem swoich potrzeb i przyjemności. Kiedyś na jednym z naszych warsztatów wstał ojciec sześciolatka i powiedział: „Mówienie o potrzebach rodziców jest śmieszne. Fakty są takie, że jako rodzic musisz zapomnieć o nich na osiemnaście lat”. Widać było, że jest bardzo przekonany o tym, co mówi, choć zarazem jego słowa zabrzmiały ponuro. Było nam przykro, słysząc coś takiego, zarówno ze względu na niego jak i jego dzieci. Poświęcenie swoich potrzeb dla dziecka zawsze kończy się tym, że wszyscy płacą za nie wysoką cenę.

Twoje potrzeby są ważne!

Dziecko o wiele więcej uczy się z tego, kim jesteśmy, niż z tego, co mówimy. Dlatego musimy być tym, kim chcemy, żeby stały się nasze dzieci.
Joseph Chilton Pearce

Konieczność zadbania o swoje potrzeby najlepiej ilustruje procedura awaryjna linii lotniczych: w wypadku zagrożenia

stewardesy instruują rodziców, by najpierw nakładali maski tlenowe sobie, a dopiero potem dzieciom. Jest wszak oczywiste, że rodzic, który nie może oddychać, nie pomoże także swemu dziecku.

Bycie rodzicem poza pokładem samolotu niewiele się różni - zależności są tylko mniej oczywiste. Tak samo jak i tam, wasze potrzeby nigdy nie powinny podlegać dyskusji. Jeśli nie zatroszczycie się o siebie tak, abyście mogli rozkwitnąć, możecie wprawdzie opiekować się dziećmi i pomóc im przetrwać, ale nie będziecie mieli dość witalności i siły, aby pomóc im rozkwitnąć. Nie stanięcie się dla nich także wzorem troski o samego siebie, którego będą bardzo potrzebowały, gdy wyprowadzą się z domu i zaczną samodzielne życie.

Potrzeby rodziców są ważne, choć współczesne społeczeństwa nie poświęcają im dostatecznie dużo uwagi. Marzy nam się miejsce w każdej społeczności, w którym rodzice mogliby regularnie ładować swoje baterie, uczyć się i spotykać. Można sobie, na przykład, wyobrazić, że szkoły zamieniają się popołudniami i w weekendy w takie miejsca: dzieci byłyby tam zajęte zabawą, a rodzice mogliby otrzymać porady, coaching, ćwiczyć jogę, śpiewać w chórze, uczyć się gotowania i znaleźć towarzystwo innych rodziców. Częściej by się wtedy spotykali i mieliby okazję porozmawiać o ważnych dla siebie sprawach. Lubimy sobie wyobrażać świat, w którym dorośli i całe rodziny znajdowałyby wsparcie w takich miejscach.

Mamy nadzieję, że nasza książka zainspiruje was do uświadomienia sobie i docenienia własnych potrzeb - tak samo jak

potrzeb waszych dzieci. Żyjemy w czasach pośpiechu i trudno jest, o ile w ogóle możliwe, dbać o wszystkie swoje potrzeby przez cały czas. Jednak już samo postanowienie, że będzie się do tego dążyć, jest dużym krokiem naprzód.

Uświadom sobie swoje potrzeby

Większość rodziców, z którymi mamy do czynienia, niezbyt troszczy się o siebie, ponieważ przede wszystkim nie wiedzą, jakie są ich potrzeby. Jak wielu z nas, prawdopodobnie i wy byliście uczeni rezygnacji ze swoich potrzeb na korzyść zewnętrznych standardów wyznaczanych przez rodziców i nauczycieli, a potem pracodawców. Rezygnację z własnych potrzeb wciąż uznaje się za normę we wszystkich strukturach, w których jedni ludzie sprawują władzę nad innymi. Dotyczy to w równej mierze rodzin, szkół i państw. Zawsze szokuje nas i smuci, kiedy widzimy, jak chętnie rodzice i nauczyciele poddają żywiołowe popędy i zainteresowania dzieci dryłowi posłuszeństwa i konformizmu.

Dorośli zdradzają nam, że po wielu latach lekceważenia swoich potrzeb czują się jak sparaliżowani. Chcieliby mieć w sobie więcej pasji, życia i wolności, tak jak wtedy, kiedy byli młodszy. Niektórzy nawet wymazali z pamięci te wspomnienia i stali się podejrzliwi względem wszelkich wzmianek o uczuciach czy potrzebach, traktując je jako przejaw wydelikacenia, słabości lub przesadnej wrażliwości. Jednak rodzice, którzy na naszych warsztatach odzyskują świadomość swoich uczuć i potrzeb, zyskują także nową witalność i energię, a potem skuteczniej potrafią się o nie zatroszczyć.