

## ROZDZIAŁ DRUGI

# OBDARZANIE MIŁOŚCIĄ I ODMAWIANIE MIŁOŚCI

Kiedy w latach pięćdziesiątych i sześćdziesiątych dwudziestego wieku naukowcy rozpoczęli badania nad stosowaniem dyscypliny w procesie wychowawczym, postępowanie rodziców klasyfikowali według tego, czy wynikało ono z władzy rodzicielskiej czy miłości. Dyscyplina oparta na władzy polegała na biciu, krzyku i groźbach. Dyscyplina, której motywem przewodnim była miłość, obejmowała całą resztę relacji rodzice–dziecko. Już przy pierwszych wynikach badań stało się jasne, że wykorzystywanie władzy nad dzieckiem ma gorsze skutki niż okazywanie miłości.

Niestety, wychowanie z miłością służyło za przykrywkę wielu różnym metodom. Owszem, niektóre z nich polegały na rozmowach z dziećmi, obdarzaniu ciepłem i zrozumieniem, ale wielu zdecydowanie brakowało rodzicielskiej czułości i prawdziwej troski. Przy niektórych rodzice, manipulując miłością, odmawiali jej, kiedy dzieci były złe, i obdarzali je uwagą i uczuciem, kiedy były dobre – w ten sposób po prostu je kontrolując. Stąd wychowanie warunkowe ma dwa oblicza: miłość odmawianą (kij) i wzmocnienie pozytywne (marchewka). W tym rozdziale chcę pokazać, jak one wyglądają w praktyce, jakie przynoszą skutki i jakie są tych skutków przyczyny. Następnie, bardziej szczegółowo, zajmę się ideą stosowania kar.

## Manipulowanie miłością

Miłości można odmawiać dziecku na wiele sposobów i z mniejszym lub większym natężeniem. Czasami w reakcji na niewłaściwe zachowanie rodzice stają się chłodniejsi w swoich uczuciach, nawet nie w pełni zdając sobie z tego sprawę. Czasami jednak deklarują wprost: „Nie kocham cię, kiedy postępujesz w ten sposób” albo „Kiedy robisz takie rzeczy, wolę nie być przy tobie”.

Niektórzy rodzice, odmawiając swojej miłości, po prostu przestają reagować, czyli dają dziecku do zrozumienia, że się je ignoruje. Mogą nawet nie powiedzieć tego na głos, ale przesłanie jest całkiem jasne: „Jeżeli robisz coś, co mi się nie podoba, nie będę zwracać na ciebie uwagi. Będę udawać, że ciebie tu nie ma. Jeżeli chcesz, bym cię znów zauważyła, to mnie słuchaj”.

Jeszcze inni separują się od dziecka fizycznie. Są na to dwa sposoby: albo odchodzą, zostawiając dziecko na ulicy, łkające lub wołające w przerażeniu: „Mamusi, wracaj, proszę!”, albo zamykają je w pokoju czy innym miejscu. Taką metodę należałoby słusznie nazwać przymusową izolacją. Ale to określenie zapewne wprowadziłoby wielu rodziców w zakłopotanie, stąd zwyczajowo używa się bardziej niewinnego terminu, pozwalającego przemykać oczy na to, o co naprawdę chodzi. Preferowany eufemizm to odosobnienie czasowe (*time-out*).

W rzeczywistości ta bardzo popularna technika dyscyplinująca jest swoistą wersją miłości odmawianej, przynajmniej w sytuacji, kiedy dziecko jest odosabniane wbrew własnej woli. Nie ma nic złego w zaproponowaniu rozłoszczonemu dziecku, by udało się do swojego pokoju. Nie będzie to dla niego wygnaniem czy karą, jeżeli samo zdecyduje się na spędzenie chwili

w samotności, a przy tym będzie miało wybór miejsca i czasu trwania takiego odosobnienia. Może to nawet okazać się pomocne dla obu skonfliktowanych stron. Jednak odosobnienie czasowe (*time-out*) to nic innego jak więzienna izolatka.

Kluczem do zrozumienia tej metody jest pochodzenie samego terminu. Odosobnienie czasowe jest równoznaczne z „przerwą we wzmacnianiu pozytywnym” – praktyką, która rozwinęła się prawie pół wieku temu podczas laboratoryjnych doświadczeń na zwierzętach. Burrus F. Skinner i jego wierni uczniowie, mozołąc się nad przyuczeniem gołębi do stukania dziobem w określone klawisze w reakcji na migające światła, opracowywali różne harmonogramy, według których podawano zwierzętom pokarm w nagrodę za dostosowanie się do wymogów eksperymentatorów. Czasami próbowali także karać ptaki, pozbawiając je pokarmu lub pozostawiając w ciemnościach. Podobnym doświadczeniom poddawano również inne zwierzęta. Na podstawie tych eksperymentów współpracownik Skinnera opublikował w 1958 roku artykuł pod tytułem *Kontrolowanie zachowania szympansów i gołębi poprzez przerwę we wzmacnianiu pozytywnym*.

W kilka lat później w tych samych pismach poświęconych psychologii doświadczalnej zaczęły ukazywać się artykuły o tytułach w rodzaju *Długość czasowego odosobnienia a tłumienie dewiacyjnego zachowania u dzieci*. W tym konkretnym badaniu dzieci poddawane czasowemu odosobnieniu opisywano jako „upośledzone, zinstytucjonalizowane podmioty”. Ale już wkrótce zaczęto ordynować tę metodę bezkrytycznie i nawet psycholodzy zajmujący się dyscypliną, czyli ci, których powinna przerażać idea traktowania dzieci jak zwierząt, z entuzjazmem doradzali rodzicom stosowanie przerw na odosobnienie

czasowe dziecka, kiedy tylko zrobi coś złego. Nie trzeba było długo czekać, by stały się one „najpowszechniej polecaną metodą dyscyplinującą w profesjonalnej literaturze poświęconej dzieciom, które nie przeszły jeszcze okresu dojrzewania”<sup>20</sup>.

Mówimy zatem o technice, którą zaczęto stosować jako sposób kontrolowania zachowania zwierząt! Każde z tych trzech słów stawia przed nami kłopotliwe pytania. Z drugim, oczywiście, już się zetknęliśmy, pytając, czy wychowując dziecko, powinniśmy skupiać się wyłącznie na jego zachowaniu. Odosobnienie czasowe, jak wszystkie kary i nagrody, jest rozwiązaniem powierzchownym. Służy wyłącznie temu, by pewien mechanizm funkcjonował – lub nie funkcjonował – w określony sposób.

Trzecie słowo – „zwierzęta” – przypomina nam, że behawiorysty, którzy wymyślili przerwę we wzmocnieniu pozytywnym, byli przekonani, iż ludzie nie różnią się zasadniczo od zwierząt. Wprawdzie przejawiają bardziej skomplikowane zachowanie, łącznie z mową, ale posiadają podobną zdolność uczenia się. Ci z nas, którzy takiego przekonania nie podzielają, mogą mieć wątpliwości, czy powinno się podporządkowywać nasze dzieci czemuś, co wymyślono jako metodę postępowania z ptakami i gryzoniemi.

Przyjrzyjmy się jeszcze raz terminowi: przerwa we wzmocnieniu pozytywnym. Kiedy rodzice nagle decydują się zrobić tę przerwę i skazać dziecko na odosobnienie czasowe, zazwyczaj nie następuje to podczas miłej zabawy, nagradzania batonikiem czy naklejką. Co zatem jest tym wzmocnieniem pozytywnym, które zostaje zawieszane na czas zaordynowanego odosobnienia? Czasami dziecko robi coś głupiego i zmusza się je, by przestało. Ale nie zawsze o to chodzi. Kiedy każe mu się wyjść albo

odsyła do drugiego pokoju, w gruncie rzeczy pozbawia się je swojej obecności, uwagi i miłości. Być może nie myślimy takimi kategoriami albo upieramy się, że złe zachowanie dziecka nie wpływa na intensywność naszych uczuć. Wiemy już jednak, że nie nasze intencje się liczą, lecz to, co widzi i czuje dziecko.

## Skutki miłości odmawianej

W dalszej części książki powiem więcej o alternatywach dla odosobnienia czasowego. Na razie jednak zatrzymajmy się przy idei miłości odmawianej i przyjrzyjmy się jej uważnie. Wielu z nas zapyta przede wszystkim, czy takie podejście się sprawdzi. Mamy tu do czynienia z bardziej skomplikowaną sprawą, niżby się wydawało. W czym ma się bowiem sprawdzić? Należy także rozważyć ewentualne korzystne zmiany w zachowaniu dziecka w porównaniu do negatywnych skutków w przyszłości. Innymi słowy, powinniśmy wybiegać myślą poza dzień dzisiejszy i dostrzegać to, co dzieje się pod powierzchnią. Pamiętajmy: badanie przeprowadzone na grupie studentów college'u, opisane w poprzednim rozdziale, pokazuje, że można zmienić postępowanie dzieci przez miłość odmawianą, ale jakim kosztem!

Przyjrzyjmy się relacji pewnego ojca.

*Jakiś czas temu odkryłem, że kiedy Lee zaczynał sprawiać kłopoty, wcale nie musiałem pozbawiać go przywilejów czy choćby podnosić głosu. Po prostu spokojnie oświadczałem, że wyjdę z pokoju, w którym obaj przebywaliśmy. Czasami wystarczyło zrobić parę kroków w stronę drzwi i powiedzieć, że poczekam, aż przestanie się złościć, trwać w uporze czy co tam jeszcze. Dziwne, ale na ogół to skutkowało. Lee błagał:*

*„Nie, proszę!” i w tej samej chwili uspokajał się lub robił to, o co prosiłem. Najpierw ogarnęło mnie błogie samozadowolenie: jak niewiele trzeba, żeby postawić na swoim. Miałem to, co chciałem, bez uciekania się do kar. Mimo to nie mogłem przestać myśleć o strachu, który w takich chwilach pojawiał się w jego oczach. Dotarło do mnie, że to, co robię z własnym dzieckiem, jest karą – może symboliczną, niemniej karą jak wszyscy diabli...*

Jedno z ważnych badań nad skutecznością miłości odmawianej wspiera opinię tego ojca: czasami takie podejście wydaje się działać, co jednak nie znaczy, że jest godne pochwały. We wczesnych latach osiemdziesiątych ubiegłego wieku dwaj psycholodzy z National Institute of Mental Health przebadali metody postępowania matek z mniej więcej rocznymi dziećmi. Wyniki wskazywały, że odmawianie miłości – celowe ignorowanie dziecka albo wymuszona izolacja – szło na ogół w parze z innymi metodami dyscyplinującymi: biciem lub groźbami. Bez względu na to, które podejście stosowano, odmówienie miłości uprawdopodobniało przynajmniej chwilową uległość nawet tak małego dziecka.

Taki stan rzeczy wydawał się niepokojący i przeprowadzający badanie psycholodzy wyraźnie zaakcentowali swój sprzeciw wobec metody miłości odmawianej. Ich zdaniem, po pierwsze, „techniki dyscyplinujące, skuteczne w wymuszeniu natychmiastowej uległości, na dłuższą metę niekoniecznie zdają egzamin”. Po drugie, „dzieci mogą reagować na odmowę miłości w sposób będący dla rodziców zachętą do dalszego dyscyplinowania”. Czyli, stwierdzili badacze, mamy tu błędne koło: płacz i protesty dzieci doprowadzają rodziców do odmówienia im swego

uczucia, a odmówienie uczucia doprowadza dzieci do dalszej rozpaczki i głośniejszych protestów.

Wiele lat temu inny psycholog, Martin Hoffman, zakwestionował różnicę między dyscyplinowaniem opartym na władzy a stosowaniem rygorów mających źródło w miłości, wykazując, że miłość odmawiana, elementarny przykład tej drugiej opcji, ma właściwie wiele wspólnego z surowszymi formami kary. I kara, i odmowa miłości komunikują dzieciom, że jeśli robią coś, co się nam nie podoba, to my, aby wymusić na nich zmianę zachowania, zadamy im cierpienie. Pozostaje tylko kwestia sposobu zadawania cierpienia: biciem, czyli bólem fizycznym, czy odosobnieniem, czyli bólem psychicznym. W ten sposób dzieci wyrastają w przekonaniu, że to one ponoszą konsekwencje własnego zachowania, co oczywiście bardzo się różni od wychowywania dziecka tak, aby zastanawiało się, czy to, co robi, dotyka innych ludzi i jak bardzo.

Następnie Hoffman poszedł o krok dalej, zakładając, że w pewnych sytuacjach odmawianie miłości może być gorsze niż inne, z pozoru sroższe kary. „Mimo że nie stanowi żadnego bezpośredniego cielesnego czy poważnego zagrożenia dla dziecka – pisał – miłość odmawiana może być bardziej niszcząca emocjonalnie niż manifestowanie wszechwładzy rodzicielskiej, ponieważ jest jedyną w swoim rodzaju groźbą porzucenia czy odseparowania”. Ponadto, „podczas gdy rodzice może wiedzą, kiedy to się skończy, bardzo małe dziecko tego nie wie, ponieważ jest całkowicie od nich zależne i, co więcej, nie ma poczucia czasu, aby rozpoznać chwilowy charakter ich postawy”<sup>21</sup>.

Nawet dzieci, które już zdają sobie sprawę, że ich mama i tata w końcu znów zaczną z nimi rozmawiać – albo odwołują odosobnienie czasowe – mogą nie być wolne od wspomnień

przebytej kary. Za pomocą technik miłości odmawianej można sprawić, by zachowanie dziecka było dla dorosłych bardziej akceptowane, ale mechanizm, który pracuje na ich sukces, jest niczym innym jak intensywnie odczuwanym przez dziecko „niepokojem o ewentualną utratę rodzicielskiej miłości”, mówi Hoffman<sup>22</sup>. To właśnie powinno skłaniać do chwili zastanowienia osoby, które podkreślają, że odmawianie miłości może skutkować chwilową uległością. Pewna grupa psychologów zaobserwowała, że taka forma dyscypliny zazwyczaj „zostawia dziecko w stanie emocjonalnego dyskomfortu dłużej niż sprawa to bicie”<sup>23</sup>.

Na temat skutków miłości odmawianej nie ma zbyt wielu badań naukowych, ale wyniki tych nielicznych okazały się wyjątkowo zgodne. Dzieci będące jej obiektem przejawiają skłonność do zaniżonego poczucia własnej wartości. Na ogół charakteryzują się słabszym zdrowiem psychicznym, a nawet mogą częściej angażować się w działania przestępcze. Jeżeli weźmiemy pod uwagę szerszą kategorię kontroli psychicznej ze strony rodziców – której wybitną cechą jest miłość odmawiana – to stwierdzimy, że starsze dzieci w ten sposób traktowane popadają w depresję częściej niż ich rówieśnicy<sup>24</sup>.

Co do jednej rzeczy nie ma wątpliwości: rodzice posiadają wystarczająco dużo władzy, żeby manipulować dziećmi, wykorzystując ich potrzebę uczuć rodzicielskich i akceptacji oraz strach przed utratą emocjonalnego wsparcia. Z lęku przed ciemnością większość ludzi wyrasta. Natomiast lęk przed utratą miłości może nigdy nie przeminąć, stale oddziałując niszcząco na naszą psychikę. Kiedy jesteśmy młodzi, nic nie jest ważniejsze ponad to, co sądzą o nas rodzice. Niepewność co do ich opinii albo strach przed odrzuceniem może odcisnąć swoje piętno nawet na naszym dorosłym życiu.