

Rodzicielskie wyrzuty sumienia – perspektywa mamy



Choć termin „wystarczająco dobry rodzic” na dobre zagościł we współczesnym rodzicielstwie, nadal słyszymy o rodzicach, których prześladują wyrzuty sumienia czy poczucie winy. Przyczyny są różne: od kulturowego czy społecznego przekazu, przez własne przekonania na temat rodzicielstwa, aż po historię własnego dzieciństwa. Czym są wyrzuty sumienia w rodzicielstwie i dlaczego wciąż na nowo je przeżywamy?

Wyrzuty sumienia to poczucie, że zrobiło się coś złe, nie tak, jakbyśmy chcieli, niezgodnie z wyznawanymi przez nas wartościami. Pomimo że bardzo staramy się być empatyczni, cierpliwi i wyrozumiali, mamy poczucie, że coś zaniedbaliśmy, popełniliśmy błąd czy po prostu zawiedliśmy dziecko. Zawsze mówię rodzicom podczas konsultacji, że każdy z nas robi wszystko najlepiej, jak w danym momencie potrafi, i gdybyśmy potrafili coś poprawić, na pewno byśmy to zrobili. Kiedy nasze baterie są na wyczerpaniu, zdarza nam się reagować nadmiarowo, ponieważ nasze ciało i układ nerwowy znajdują się po części w tak zwanej czerwonej strefie. Nie ułatwia tego fakt, że matki dostają sprzeczne komunikaty o tym, jakie powinny być.

Oczekiwania względem matek

Na jednym z portali społecznościowych przeczytałam, że mama:

- Powinna skupić się na rodzinie, ale też poza rodzicielstwem rozwijać swoje pasje, żeby mieć obszar, na którym będzie mogła się skupić, gdy dzieci urosną;
- Powinna dbać o porządk i czystość w domu, ale też pamiętać, że dom to nie muzeum;
- Powinna przygotowywać zdrowe posiłki dla swojej rodziny, ale też powinna pamiętać, żeby nie spędzać całych dni w kuchni;
- Powinna zajmować się dziećmi, ale też dobrze, kiedy będzie pracować zawodowo;
- Kiedy pracuje zawodowo, powinna myśleć o dzieciach i o tym, czy ich przypadkiem nie zaniedbuje.

UFFF... Od tego naprawdę może się mamom zakręcić w głowie, a już na pewno wygenerować lęk i niepewność, czy dobrze postępują i czy dobrze wychowują swoje dzieci. Już od samego czytania powyższych podpunktów można się zmęczyć.

Jak zadbać o siebie

Kiedy czujemy, że nasze baterie są na wyczerpaniu, w pierwszej kolejności warto zadbać o siebie. Przemęczenie i wyczerpanie powodują, że:

- Krzyczymy na dziecko, choć tego bardzo nie chcemy;
- Każemy, grozimy sankcjami, a potem mamy z tego powodu wyrzuty sumienia;
- Używamy siły fizycznej, np. wpychamy dziecko na siłę do samochodu i zapinamy je pasami, bo nie mamy cierpliwości i nam się śpieszy, a potem oskarżamy się.

Pamiętaj, że po prostu jesteś człowiekiem, który ma prawo do słabości i gorszych dni. Rodzic nie jest supermanem, który musi sobie radzić ze wszystkim, i to z uśmiechem na twarzy.

Nie wyrzucaj sobie:

- Jestem złym rodzicem;
- Coś jest ze mną nie tak;
- Jak mogłam się tak zachować;
- Itp.

Takie samooskarżenia jedynie pogłębiają poczucie winy. Rodzicem jest się przez całą dobę. Nie da się nie myśleć o dzieciach i o tym co robią; nie da się od nich odpocząć, choćbyśmy byli w ekskluzywnym SPA. Nawet wtedy zastanawiamy się:

- Ciekawe, jak Frankowi poszedł sprawdzian z biologii;
- Jak tam Marysia poradziła sobie z wysuszeniem włosów po basenie.

To, że jednego dnia nakrzyczeliśmy na dziecko, nie znaczy, że robimy to zawsze.

Z czego mogą wynikać Twoje wyrzuty sumienia?

- Perfekcjonizm – chcemy być dużo lepszymi rodzicami niż nasi rodzice i nakładamy na siebie wysokie standardy, a potem rozliczamy samych siebie niezwykle surowo;
- Myślenie o rodzicielstwie w kategoriach powinności – powinnam być bardziej cierpliwa, powinnam być bardziej wyrozumiała, dobry rodzic powinien zrozumieć swoje dziecko;

- Wypalenie rodzicielskie – jesteśmy po prostu zmęczeni, ponieważ od rodzicielstwa nie da się odpocząć;
- Porównywanie się z innymi rodzicami – w tym z publikowanymi przez nich w mediach społecznościowych zdjęciami i opisami, gdzie wszystko wygląda idealnie, pięknie i kolorowo, wszyscy są uśmiechnięci, a u nas to tylko same kłopoty.

Przemyśl, przeproś, zrób inaczej, wybaczone sobie

Jeśli czujesz, że w jakiś sposób przekroczyłaś granice dziecka (np. nakrzyczałaś czy zareagowałaś inaczej niż byś chciała), pamiętaj, że to nie koniec świata. Pławienie się w wyrzutach sumienia na pewno nie pomoże. Dlatego zachęcam do:

- Zastanowienia się nad przyczyną własnej reakcji i nad tym, jak chciałabyś zareagować następnym razem;
- Przeproszenia, gdy już Twoje emocje wrócą do normy – pamiętaj jednak, aby przepraszając, nie przerzucać winy na dziecko, np.: „Gdybyś od razu wyniósł te śmieci, nie byłoby tej całej afery”; weź odpowiedzialność za swoje zachowanie;
- Uważności i czujności, aby następnym razem zachować się inaczej;
- Wybaczenia sobie, tak jak wybacza się najlepszej przyjaciółce.

Co zrobić, kiedy pojawiają się wyrzuty sumienia

Pierwszy krok: zauważenie ich i przyznanie się przed sobą, że popełniłaś błąd czy zareagowałaś nie, tak jakbyś chciała.

Drugi krok: naładowanie baterii, czyli zrobienie dla siebie czegoś przyjemnego, ponieważ pozwoli to nabrać dystansu do całej sytuacji i do kłębujących się w głowie wyrzutów sumienia.

Trzeci krok: zamiana oceniających, natrętnych myśli na bardziej konstruktywne, np.:

- „Jestem beznadziejna” na: „Czasami nie dotrzymuję obietnic w relacji z moim dzieckiem”;
- „Zawsze krzyczę na swoje dziecko” na: „Czasami potrafię spokojnie mówić do swojej córki, a czasami nie”.

Czwarty krok: danie sobie czasu na zmianę – nie od razu trzeba wchodzić na Mont Everest.

Samobiczowanie się i pogrążanie w nieprzyjemnych emocjach nie pomaga w szukaniu rozwiązań, a tym samym nie pomaga w poprawie naszych zachowań.

Jeśli coś nie działa, poszukaj innych rozwiązań

Zanim zaczniesz szukać rozwiązań, najpierw poznaj przyczyny. Zastanów się, co sprawiło, że nakrzyczałaś, zabroniłaś, ukarałaś itp. Być może masz za sobą kilka nieprzespanych nocy, bo

martwisz się chorobą swojej mamy, albo mąż powiedział, że w jego firmie mówi się po cichu o redukcji etatów w ramach oszczędności. Twoje napięcie powoduje, że masz po prostu mniej zasobów, niż wymagałaby tego sytuacja. Dopiero gdy ustalisz źródło własnego lęku, skup się na rozwiązaniach, ponieważ samobiczowanie to strata czasu i energii. Być może pomocne będzie:

- Ustalenie wspólnie ze wszystkimi domownikami konkretnych zasad, które będą porządkować życie w Waszej rodzinie, przy czym zachęcam, aby eksperymentalnie zdecydować, że na tydzień wprowadzacie określone zasady, a potem robicie naradę rodzinną i zastanawiacie się, co zadziało, a co mnie i dlaczego, żeby w następnym tygodniu wprowadzić potrzebne zmiany;
- Pozbycie się perfekcjonizmu – dzieci nie zawsze muszą jeść tylko zbilansowane posiłki i tylko z ekologicznych produktów;
- Jasne i konkretne wyrażanie swoich potrzeb – przyda się tu korzystanie z języka osobistego;
- Zaakceptowanie, wybaczenie sobie rodzicielskich potknięć;
- Zauważenie i zaspokajanie swoich potrzeb.

Marshall Rosenberg twórca Porozumienia bez Przemocy tak pisze o procesie wybaczenia sobie: „Zmierzając w kierunku wybaczenia sobie, zwracamy naszą uwagę do tej części nas samych, która wybrała takie postępowanie, co doprowadziło do obecnej sytuacji. Pytamy samych siebie: jaką potrzebę starałam się zaspokoić, kiedy zrobiłam to czego teraz żałuję?”.