



Dorota Pachnik

Twoje dziecko – czyje emocje

Normalny dzień pracy, do gabinetu wchodzi matka z nastolatką. Problem dotyczy fizyczności. Uważnie przyglądam się dziewczynce, widzę lekkie wycofanie, zachowawczość. Kątem oka obserwuję matkę, jest równie spięta jak córka. Robię wywiad, oglądam wyniki badań. Zadaję neutralne pytania, tak aby złapać nić porozumienia.

Niby od niechcenia pytam, jak sobie radzą we wzajemnej relacji? Dziewczynka coś bąka pod nosem, nie wie jak się zachować, co może świadomie powiedzieć. Nieświadomie lojalność w stosunku do rodu trzyma ją mocno. Mama natomiast szczerze mówi o trudnościach w kontaktach, agresji, krzyku, braku dostępu do świata córki.

Z fizycznego punktu widzenia omawiam zabieg klawiterapii oraz terapii manualnej, jaki za chwilę przeprowadzę. Mama proponuje, że wyjdzie na korytarz, aby córka mogła swobodnie się wypowiedzieć. Rozmawiam z młodą kobietą, otwarcie mówiąc, że nasze zachowania i reakcje są wynikiem zakorzenionych przekonań i doświadczeń, a przede wszystkim potencjału, jakim dysponujemy. Nie ma tu winnych i nie ma miejsca na oczekiwania innych, które mamy spełnić. Dostaję zgodę, aby streścić naszą rozmowę matce, być pomostem między nimi. Widzę, że rodziciele otwierają się oczy ze zdumienia. Czuję jednocześnie, że cel został osiągnięty. Coś w dziewczynach *kliknęło* i z wizyty wychodzą już jako inne osoby. Tak to wygląda w skali mikro.

Wcodziennym życiu, w skali makro, przedstawia się ta kwestia podobnie. Niestety daje się zauważyć, iż dzieci, zwłaszcza te młodsze, traktowane są przedmiotowo. Zaczęło od tego, że starsze pokolenie w większości było wychowywane po pierwsze w chłodzie emocjonalnym, po drugie w fałszywej komunikacji.

Wiele tematów traktowano jako tabu. Mówienie przez dziecko o tym, co czuje, często nie było brane pod uwagę lub jeszcze gorzej – wręcz bagatelizowane. Czasami zdarzało się też tak, że za powiedzenie prawdy było ono karane. Gdy do tego do-

chodzi jeszcze lęk przed oceną, odrzuceniem, bo nie jest wystarczająco dobre, nie spełnia oczekiwań, utrwala się program zależności oraz konformizmu.

Dzieciaki mają po prostu słuchać rodziców i starszych, bo oni lepiej wiedzą i nie dyskutować. Spotkałam się nawet z taką wypowiedzią, że dziecko jest za bardzo asertywne. Czy obiektywnie to możliwe? Oczywiście, że nie. Gdy dorosły nie umie zaakceptować sprzeciwu dziecka i co więcej nie daje mu do tego prawa, oznacza to, że sam tego nie doświadczył. Gwoli jasności, absolutnie nie należy tego rozumieć tak, że rodzice nie potrafią kochać.

Wyrażanie miłości jest nader subiektywne. Samo uczucie to indywidualny stan, który bardzo trudno opisać. Coś niematerialnego, przepiękna subtelna energia. Problem tkwi w umiejętności wyrażenia, uzewnętrznienia tego, co się czuje. Tu powstała swoista *dziura*, nie ma połączenia między pokoleniami. Plagą, która obecnie doskwiera społeczeństwu w znaczącej części, jest kiepska bezpośrednia komunikacja. Wynika ona z wymienionych powyżej uwarunkowań. Ze wspomnianym problemem spotykam się u siebie w gabinecie, a także na gruncie prywatnym. Nie macie Państwo pojęcia jakich sztuczek używa nasze *ego* i instynkt, aby tylko nie powiedzieć prawdy w obawie przed tym *CO LUDZIE POWIEDZĄ*, bo nie wypada, zrobię przykrość najbliższemu, w podtekście – *OBRAŻĄ SIĘ*. Wspólnym mianownikiem jest lęk przed ODRZUCENIEM.

Tego bardzo boi się dzisiejszy człowiek. Wygodnie jest mieć takich *poddanych*. Dlaczego w szkołach na lekcjach z *Przygotowania do życia w rodzinie*, czy też wychowawczych, nie uczy się ODPOWIEDZIALNOŚCI i AKCEPTACJI za siebie? Rzadko w szkołach jako przedmiot pojawia się etyka, która między innymi mówi o uczuciach i emocjach.

Jak i gdzie dzieci mają więc nauczyć się obsługiwać swoje emocje? Wszak emocje są wynikiem doświadczeń. Doświadczenie zaś codziennie nowych sytuacji wymaga umiejętności ich neutralnego oglądu, tak aby

OKIEM PRAKTYKA

nie popaść w frustrację, lęki czy też depresję. W dużej mierze część dorosłego społeczeństwa nie zastanawia się nad tymi aspektami. W wyniku tego umiejętność rozwiązywania problemów, a co za tym idzie zarządzania emocjami, zatrzymuje się na poziomie naszych dziadków, nawet prapradziadków. *Technicznie* żyjemy w dwudziestym pierwszym wieku, natomiast emocjonalnie zostaliśmy daleko w średniowieczu.

Analiza tej sytuacji uświadomiła mi potrzebę zrobienia dwóch niezależnych warsztatów online. Pierwszy z nich będzie dotyczyć dzieci, nauczania się słuchania ich, o czym mówią, oglądu jak wyrażają swoje emocje. Drugi poświęcony zostanie dorosłym – ich emocjom i zachowaniom w konkretnych sytuacjach oraz temu, co przekazują swoim dzieciom.

Zapraszam serdecznie na warsztaty i konsultacje.

„SZKOŁA EMOCJI” zaprasza na warsztaty on-line

Warsztat I: Spójrz na swoje dziecko i zobacz, kim jesteś

Poruszymy m.in. poniższe kwestie:

- Co i jak zmienić, aby dziecko czuło i wyrażało swoje uczucia?
- Dlaczego boimy się uczucia, odczuwania?
- Jak wydobyć z gruzu ego swoją esencję?
- Jak dbać o szacunek i godność dziecka?

Termin: 24.01.2025, godz. 12:30

Warsztat II: Twoje dziecko jest emanacją Twoich wartości i zachowań

Tematy, wokół których będziemy się poruszać, to m.in.:

- Na ile jesteś świadomy swoich zachowań i emocji?
- Jak obstugujesz emocje? Czy podpinasz się pod ród, bo tak się dzieje z pokolenia na pokolenie?
- Czy umiesz wziąć odpowiedzialność za swoje emocje?
- Czy wiesz co ci nie służy i jak to zmienić?

Termin: 22.02.2025, godz. 11:00

Zapisy i więcej informacji na stronie:

www.dorotapachnik.pl

kom. 691 515 216, tel. 32 257 17 40