

O wchodzeniu w dorosłość

Dorastające dziecko chce uwolnić się od rodziców, ale jednocześnie ciągle boi się świata i jego oczekiwań. To normalne. Między nim a rodzicami dochodzi do napięcia, pojawiają się silne negatywne emocje – złość, poczucie winy („Jestem okropną córką, kocham moja mamę, ale ciągle się na nią złościę. Dlaczego?“).

Zdarza się, że źródłem takich emocji są potrzeby dziecka – jego oczekiwanie, by usłyszeć od rodziców, że jest dla nich ważne, kochane, wspaniałe, że są z niego dumni. To niezbędne dla uzyskania wysokiego poczucia własnej wartości, które uwalnia od lęku przed światem. Łatwiej stać się dorosłym, jeśli nie przeżywa się niskiego poczucia własnej wartości i nie odczuwa się lęku przed światem czy też poczucia winy.

Jeśli rodzice mają trudności z okazywaniem dziecku bezwarunkowej miłości, może rodzić to jego problemy z wchodzeniem w dorosłość. Odejście z domu rodzinnego jest procesem – rodzice trochę „przytrzymują”, dziecko się trochę „wrywa”. Rodzice zmuszeni są do powolnego godzenia się z faktem, że ich znaczenie dla dziecka maleje, że w jego życiu pojawiają się inni ważni ludzie. Muszą oswoić swoje poczucie straty, muszą też zacząć słuchać racji swoich dzieci – jako partnerów. Proces ten może być szczególnie trudny dla rodziców, którzy nie żyją w satysfakcjonujących związkach, nie są zadowoleni z własnego życia. Rodzi się w nich wówczas nieświadoma tęsknota do przedłużania dzieciństwa swoich dzieci, udowodnienia za wszelką cenę swojej ważności. Tacy rodzice, ze względu na swoje lęki, utrudniają dzieciom wejście w dorosłość, wzbudzając w nich poczucia winy („Krzywdzisz mnie, a ja tyle dla ciebie zrobiłam”, „Jak nie wrócisz punktualnie, to dostanę zawalu”). Innym sposobem zatrzymywania dziecka jest odmawianie mu pozytywnych informacji, ciągle krytykowanie go („Tylko na nas możesz liczyć”, „Nie poradzisz sobie”). W efekcie młody człowiek boi się ekspozycji społecznych, ocen, ma trudności, aby zachowywać się w zgodzie ze swoimi uczuciami i potrzebami, bo jego poczucie własnej wartości jest niskie.

Młodemu człowiekowi w okresie dorastania dla prawidłowego rozwoju niezbędne jest wyrażenie sprzeciwu wobec autorytetu rodziców. Daje mu to zaufanie do siebie, poczucie niezależności i świadomość wewnętrznej siły. W przeciwnym razie może zdarzyć się, że do późnej dorosłości będzie emocjonalnym nastolatkiem, stale zachowującym się tak, jakby jego rodzice byli obok, w drugim pokoju. Dorosłości dostać nie można, trzeba ją sobie wziąć. Nastolatki muszą się buntować, żeby poznać swoją siłę i wartość.

Niepokój, jak dobrze wyważyć opiekę i dawanie dziecku wolności, to stały dylemat rodziców, od jego najmłodszych lat. Stały element troski o niego. Dobry rodzic potrafi przyznać się do błędu, jeśli go popełni, poza tym okazuje miłość i stawia granice. Miłość daje dziecku poczucie wartości, a granice – poczucie bezpieczeństwa. Czuje ono, że jest ktoś, kto czuwa nad światem, wprowadza stabilne normy, że temu komuś na nim zależy. Bardzo ważne, by jego rodzice mieli własne szczęśliwe życie, byli szczęśliwi ze sobą, realizowali swoje pasje.

Wielu ważnych w życiu cech i umiejętności można nauczyć się tylko od ludzi. Żeby czuć się bezpiecznie z ludźmi, ufać im, kochać ich i pozwolić im się kochać, trzeba mieć takie doświadczenia w swoim realnym życiu. Dobrze, jeśli mogą dać to rodzice.

A co to znaczy być dobrym dorosłym synem czy córką? Nie ma chyba jednego wzorca. Są rodziny, w których dorosłe dziecko często, nawet codziennie, kontaktuje się ze swoimi bliskimi, buduje ciepłe relacje. Ale są też takie, gdzie luźno związane z rodzicami, nie zawraca im głowy swoimi sprawami i wszyscy są z tego zadowoleni.