

Myśli wokół złości. Z bardzo różnych perspektyw. O dorosłych i dzieciach.

/śródtytuły redakcji/

Jestem.

Złość jest dzieciom potrzebna. Tak samo zresztą jak dorosłym. Zasilana złością niezgoda na jakąś sytuację pomaga budować odrębność i autonomię, zdolność do asertywnego reagowania i do dbania o siebie.

Czym jest złość? Na pewno jest wyposażeniem każdego człowieka - zarówno dziecka, jak dorosłego. Ma zarówno potencjał obronny, jak i niszczący. Kiedy jej intensywność jest adekwatna do okoliczności, a forma wyrażania asertywna - złość staje się źródłem siły potrzebnej w rozwiązywaniu trudnych sytuacji społecznych. Kiedy siła złości jest zbyt duża i trudna do kontrolowania, a forma jej wyrażania przybiera postać agresji, czyli zachowań destrukcyjnych, ujawnia się niszczący potencjał tego uczucia.

Na podstawowym poziomie u podstaw złości leży mechanizm fizjologiczny, związany z reakcją na stan zagrożenia: możliwa jest złość i atak, bądź strach i ucieczka. Co weźmie górę, zależy od odruchowej, częściowo nieświadomej oceny sytuacji i własnych możliwości. Na poziomie fizjologii złość uruchamia wiele intensywnych procesów w ciele, również w układzie nerwowym, służących przywróceniu poczucia bezpieczeństwa. Rosną szybkość reagowania i siła. Organizm jest w gotowości. Stan ten jest osiągany nie bez ponoszenia konsekwencji - zużywanych jest dużo zasobów energetycznych, a procesy fizjologiczne ulegają takiemu przestrojeniu, żeby służyć przetrwaniu, co powoduje równocześnie wzmożoną pracę wielu organów. Jest to rodzaj czasowego przeciążenia i "zatrucia" chemicznego organizmu, służącego "większej sprawie". Dlatego potem potrzebny jest czas na regenerację.

Tryb awaryjny

Czym jest złość na poziomie rozwojowym, można ocenić patrząc z perspektywy rosnących stopniowo możliwości umysłu w przetwarzaniu informacji. Stopniowo nabieramy zdolności do przetwarzania coraz bardziej złożonych, wieloaspektowych i wieloznacznych danych napływających ze świata zewnętrznego, a także wyciągania na ich podstawie wniosków o różnym stopniu prawdopodobieństwa. To perspektywa dwóch tzw. pozycji rozwojowych, czyli etapów w życiu różniących się możliwościami umysłu, przez które przechodzi każdy człowiek przy w miarę pomyślnym rozwoju. Mają one dosyć dziwnie i niepokojąco brzmiące nazwy: pozycja (etap) schizo-paranoidalna oraz pozycja depresyjna.

Nazwy takie powstały w początkowym okresie rozwoju psychoanalizy, kiedy w środowisku psychoanalityków panowała niepewność, czy nowe koncepcje się obronią i zdobędą uznanie w środowisku naukowym dzięki samej merytorycznej wartości. Starano się więc tworzyć określenia naukowo brzmiące, żeby dodać sobie wiarygodności - i terminy te zostały jako dziedzictwo tamtych czasów. Pierwsze określenie pochodzi od greckiego słowa "schizo", oznaczającego "rozszczyć", co odnosi się tu do postrzegania świata w kategoriach czarno-białych, a nie mieszanych i złożonych, natomiast "paranoidalna", też z greckiego, oznacza

postrzeganie różnych zdarzeń ksobnie, czyli skierowanych "do mnie" czy "w relacji ze mną" oraz jako "wrogich mnie". W nazwie pozycji depresyjnej chodzi o podkreślenie, że wraz ze zdolnością umysłu do postrzegania skomplikowanego i wieloznacznego obrazu rzeczywistości przychodzi też świadomość własnych ograniczeń, co powoduje czasowe przygnębienie - zanim człowiek pogodzi się z takim stanem rzeczy.

Zdolność do doświadczania świata i przetwarzania informacji z pozycji schizo-paranoidalnej zostaje do końca życia. Nigdy nie wyrastamy z niej do końca, choć rozwojowo dominuje ona tylko w czasie 2-3 pierwszych lat życia. Jest to jakby bardziej pierwotny sposób, na który umysł przełącza się w stanie znaczącego zagrożenia i związanego z tym znaczącego niepokoju. Nasz "procesor" jest wtedy przeciążony i przechodzi w "tryb awaryjny".

Ze strachu

Każdy człowiek ma inny próg nasilenia niepokoju, za którym następuje przejście w ten stan. Siła zagrożenia jest oceniana zawsze subiektywnie. Różnimy się tym, jak łatwo i jak często przełączamy się na ten bardziej pierwotny tryb funkcjonowania oraz jak długo w nim pozostajemy.

Zatem złość zostaje wyzwolona przez doświadczanie czegoś jako zagrożenia. Co może być zagrożeniem? Każde niepowodzenie w realizacji jakichś planów czy potrzeb, które traktowaliśmy jako istotne. Opóźnienie w korkach ulicznych, kłótnia w związku, bezradność wobec reakcji dziecka czy lęk przed nieakceptowanymi własnymi uczuciami lub myślami. Inaczej mówiąc, wszystko, co subiektywnie powoduje niepokój, sprzyja osunięciu się do bardziej pierwotnego sposobu funkcjonowania umysłu, czyli pozycji schizo-paranoidalnej. Jak widać, osoby agresywne muszą często odbierać różne sytuacje jako zagrażające, choć zazwyczaj nie zdają sobie sprawy, że to strach leży u podłoża ich złości. Jak mówi stara prawda - atakuje ten, kto się boi. U takich osób często jednak złość pojawia się tak szybko, że nie są w stanie poczuć własnego strachu, który ją poprzedza.

Z jednej strony, im rzadziej doświadczamy poczucia zagrożenia, tym rzadziej będziemy doświadczali złości. Rzadziej bowiem będą powstawały okoliczności sprzyjające wyzwolaniu tego uczucia. Z drugiej strony można powiedzieć, że im częściej, dłużej i stabilniej doznajemy w życiu dobrostanu wewnętrznego: zadowolenia, bezpieczeństwa (stabilnego, długotrwałego), tym mniej będzie powstawało okoliczności wywołujących złość.

W korku

Dlatego jeśli chcemy odczuwać mniej złości, można mówić o dwóch kierunkach pracy. Jeden polega na uczeniu się, że wiele sytuacji nie jest w rzeczywistości tak zagrażających, jak subiektywnie nam się wydaje. Chodzi o nabieranie wprawy w rozpoznawaniu bodźca, który wywołał zagrożenie, i rozwijanie umiejętności dyskusowania ze znaczeniem tego bodźca w naszym umyśle. Drugi kierunek polega na dbaniu o wszystko, co sprzyja bezpieczeństwu, dobrostanowi, komfortowi wewnętrznemu - dobremu czuciu się we własnym ciele i życiu.

Dlaczego powiedziałem, że wiele sytuacji jest postrzeganych jako subiektywnie zagrażające, chociaż takimi nie są? Dlatego, że ocena okoliczności wokół nas zależy od bazy wspomnień przechowywanych w naszym umyśle i przez to, w znacznym zakresie, ma specyfikę

indywidualną. Każde doświadczenie, jakie zdarzyło się w naszym życiu, jest zapamiętywane razem z kontekstem. Większość tych wspomnień jest przechowywana w nieświadomych rejonach umysłu, co oznacza, że nie można przypomnieć ich sobie na żądanie. Czy chcemy tego, czy nie, wspomnienia te biorą udział w nadawaniu znaczenia sytuacjom, w których się znajdujemy. Mózg poprzez odnajdywanie analogii, czasem bardzo luźnych, między tym, co teraz, a tym, czego doświadczyliśmy kiedyś, dokonuje oceny sytuacji, w jakiej się znajdujemy.

Wyobraźmy sobie sytuację w ruchu ulicznym. Prowadzimy samochód, chcemy zdążyć, ale przewidzieliśmy za mały zapas czasu, natknęliśmy się na korki i jesteśmy coraz bardziej wściekli. Oznacza to, że poczuliśmy jakiś niepokój związany z przecuciem, że nie zrealizujemy swojego zamiaru przybycia na czas. Ale jaka potrzeba w gruncie rzeczy może być tu niespełniona? Potrzeba dotarcia o czasie? Niekoniecznie. Być może chodzi raczej o posiadanie i potwierdzenie wpływu na to, co dzieje się w życiu w ogóle. Być może chodzi o potrzebę zachowania w oczach innych osób wizerunku człowieka punktualnego, a przez to solidnego. Być może chodzi o załatwienie jakiejś sprawy, której po tym określonym czasie nie będzie można już załatwić. Ta różnorodność możliwości pokazuje, że złość można potraktować jako okazję do uważnego badania i odkrywania swoich potrzeb.

Bez względu na rodzaj niezaspokojonych potrzeb, jeśli przeżywamy takie spóźnienie jako zagrażające, nierzadko zdarza się, że klniemy, a innych kierowców zaczynamy postrzegać jako wrogów. Sytuacja na drodze zaczyna być postrzegana jako odnosząca się do mnie - to "mi" ten ruch utrudnia, to "mi" ci kierowcy zajeżdżają drogę, to "mi" blokują, "mi" nie pozwalają dojechać... Jeśli zaobserwujemy takie reakcje, możemy być pewni, że nastąpiło osunięcie się na ten bardziej pierwotny sposób przetwarzania informacji przez mózg. Nie patrzmy już "obuocznie", w szerszym kontekście; nie widzimy, że ten ruch wynika z różnych powodów, a kierowcy nie są w relacji z nami i naszymi sprawami, nawet w myślach.

W tym odmienionym stanie umysłu przetwarzamy informacje w sposób uproszczony, pochopny, uogólniony i ksobny. Który, co gorsza, generuje jeszcze więcej poczucia zagrożenia (jeśli to wszystko robią "mi" i "przeciwko mnie", tym gorzej ze mną).

Niezgoda na rzeczywistość

Wracając do subiektywności oceny sytuacji jako zagrażającej: często jest tak, że samo spóźnienie nie spowodowałoby dla nas istotnych konsekwencji. Nie utracimy wpływu na nasze życie, ludzie nie zmienią o nas zdania, nie przepadnie na zawsze możliwość załatwienia żadnej bardzo ważnej sprawy. Realnie rzecz biorąc, nie dzieje się nic, co miałoby nas doprowadzić do poważnego poczucia zagrożenia. A mimo to możemy być w stanie tak intensywnej złości, że chcielibyśmy wszystko wokół zaatakować.

Warto wtedy próbować odzyskać realny obraz sytuacji, zebrać siły psychiczne i poświęcić chwilę uwagi rozmowie z sobą samym. Może rzeczywiście 15 czy 30 minut gdzieś się spóźnię, ale to nie przesądza ostatecznie o jakichś bardzo istotnych sprawach.

Jest jeszcze inne zjawisko psychiczne w sytuacji niezaspokojenia potrzeb, niekorzystne, bo sprzyjające nasilaniu złości - niezgoda na rzeczywistość chwili bieżącej. Wewnętrzny bunt wobec faktów. Jakby siła wewnętrznego psychicznego sprzeciwu mówiła: "nie chcę, żeby ten ruch był wolny!, chcę teraz jechać tak, jak potrzebuję! niech to, co jest, się zmieni! nie chcę

takiej rzeczywistości!". Ten wewnętrzny bunt ma w sobie coś z irracjonalnego pragnienia, jakby samą tylko siłą psychicznego sprzeciwu we własnej głowie można było odmienić sytuację. A zarazem zawiera się w tym niemożność pogodzenia ze stanem faktycznym. To powoduje jałowy, nieefektywny sprzeciw i wewnętrzne zmaganie się. Bo bieżący moment jest taki, jaki jest. Można mieć plan odnośnie momentu który nastąpi za chwilę, i zamiar co ewentualnie zrobimy, żeby w miarę naszych możliwości odmienić sytuację. Ale bieżący moment, który co chwilę jest jedynym bieżącym momentem - jest dokładnie taki, jaki jest.

Twarz innego

Z kolei na poziomie społecznym złość często narasta, gdy postrzegamy coś jako nieznanne i inne. Może chodzić o inne poglądy (także na wychowanie dzieci), inny styl życia (choćby wygląd), inną przynależność rasową, inny system wierzeń itd. Wiele konfliktów na świecie nie odbywa się pomiędzy dobrym a złym podejściem do życia - jest raczej skutkiem starcia moich przekonań z twoimi. Bez względu na to, czy będą to przekonania społeczne, czy religijne, odbywa się to tak, że ktoś swoim nastawieniem wyraża pogląd w rodzaju: "moje przekonania są jedyne właściwe, a twoje je naruszają, więc jesteś dla mnie zagrożeniem". W drugą stronę dzieje się to samo.

Oczywiście działania, które z tego wynikają, są odmienne w różnych rejonach świata, w różnych kulturach i systemach religijnych. W niektórych miejscach kończy się na wewnętrznym oburzeniu na cudze przekonania i agresji w myślach, w innych rejonach dochodzi do fizycznego ataku i chęci unicestwienia "nośnika" tego, co odmienne. Globalizacja może sprzyjać łagodzeniu takich zjawisk, ponieważ pozwala zobaczyć różnorodność, oswoić się z nią i przestać odmienność traktować jako zagrażającą, jednak niektórzy ludzie dostrzegają w tym procesie zagrożenie w związku z zacieraniem dotychczasowych tożsamości.

W przeciwieństwie do nadmiernego przywiązywania się do przekonań, czasem zbawienny wpływ na zmniejszenie złości w nastawieniu do świata i ludzi ma przyznanie się przed sobą do niewiedzy. Nazwanie po imieniu tego, czego naprawdę się nie wie - to najlepszy punkt wyjścia do szukania czegokolwiek dalej, bo pozwala ustalić aktualną pozycję. Przynosi też rodzaj naturalnej pokory i zwiększa tolerancję na to, co nieznanne i inne.

Piękna katastrofa

Zdarzają się ludzie, którzy nawet poddawani trudnym próbom nie odbierają świata jako nieprzyjaznego. Jednak osób stabilnych psychicznie raczej ubywa z rozwojem technicznym cywilizacji. Okoliczności życia nie sprzyjają spokojowi wewnętrznemu, a brakuje powszechnej wiedzy o metodach regulowania stanu psychofizycznego. Większość z nas potrzebuje sposobów prostych i skutecznych, łatwych w zastosowaniu jak szczoteczka do zębów. Szukając takich wskazówek, warto sięgnąć po propozycje treningu, jakie opracował prof. medycyny John Kabat-Zinn, twórca Kliniki Redukcji Stresu i Centrum Uważności przy Uniwersytecie Medycznym w Massachusetts. Są one opisane w jego książce "Życie - piękna katastrofa".

Nasza cywilizacja stawia nowe wymagania, ale nie podsuwa nam odpowiednich sposobów radzenia sobie z nimi. Powszechnie znane sposoby służące pobudzaniu się albo przeciwnie -

uspokajaniu są zwykle mało efektywne albo mają skutki uboczne. Hektolitry kawy i napoje energetyczne dają chwilę ożywienia za cenę pozbawiania nas zasobów energetycznych, a także za cenę utraty głębszych pokładów poczucia bezpieczeństwa na poziomie fizjologicznym. Z kolei powszechnie stosowane "uspokajacze", przy pomocy których staramy się sobie pomóc w wychodzeniu ze stanu przedłużonej mobilizacji i przemęczenia w ciągu dnia, to alkohol, telewizja, internet.

Prawdziwie skutecznych metod trzeba, niestety, szukać na własną rękę. Tworzy to ryzyko omyłek i zwątpień, warto jednak poszukiwać inspiracji w niektórych książkach, warsztatach, psychoterapiach czy treningach wewnętrznych. Trzeba tylko uważnie oceniać ich wiarygodność. Generalnie w życiu warto poszukiwać, zadawać pytania i zachowywać otwarty umysł. To dobry sposób na rozwój i pielęgnowanie zaciekawienia życiem, co pomaga życie smakować.

Nie ma dzieci, są ludzie

Nasze dzieci mają kontakt z dorosłymi będącymi często w stanie przeciążenia ciała i umysłu. Poza tym same nie zawsze żyją w warunkach uwzględniających naturalne potrzeby rozwojowe. A czego potrzebują dzieci? Nie są to nowe odkrycia: wystarczy przypomnieć Janusza Korczaka, który podkreślał, że dzieci to ludzie, tak samo jak my - dorośli. "Nie ma dzieci - są ludzie, ale o innej skali pojęć, innym zasobie doświadczenia, innych popędach, innej grze uczuć. Pamiętaj, że my ich nie znamy". Ten wnikliwy pedagog pokazywał, że dzieci zasługują na szacunek i że trzeba się ich uczyć, interesować nimi, starać je poznać. Swoje nastawienie pokazywał na co dzień własnym zachowaniem wobec dzieci. Bo dla dzieci przykład jest szczególnie cenny; dzieci słusznie rozpoznają, że słowa to za mało. Nie tworzą rzeczywistości, mogą jedynie ją opisywać. Współczesne neuronauki znajdują na to potwierdzenie w opisie działania neuronów lustrzanych w naszych mózgach, za sprawą których nic nie jest tak skuteczne, jak uczenie się przez naśladowanie ważnych opiekunów.

Trzeba pamiętać, że złość dzieciom jest potrzebna. Tak jak i dorosłym. Zasilana złością niezgoda na jakąś sytuację pomaga budować odrębność i autonomię, zdolność do asertywnego reagowania, do dbania o siebie. Oczywiście forma takiego reagowania jest ważna, i tego też trzeba dzieci uczyć stosownie do możliwości, jakie mają w danym wieku. Jest wiele książek, które mogą w tym pomagać, choćby "Porozumienie bez przemocy" Marshalla Rosenberga.

Dzieci ciche i uległe wydają się bardziej "wygodne", dlatego według niektórych poglądów na wychowanie dzieci powinny być przede wszystkim posłuszne. Co ciekawe, egzystują one od dawna, a wiedza o prawdziwych potrzebach rozwojowych dziecka z trudem przedostaje się do świadomości społecznej. Korczak już prawie 100 lat temu zauważył, że "całe wychowanie współczesne pragnie, by dziecko było wygodne. Konsekwentnie, krok za krokiem dąży, aby uspić, stłumić, zniszczyć wszystko, co jest wolą i wolnością dziecka, hartem jego ducha, siłą jego zadań i zamierzeń. Grzeczne, posłuszne, dobre, wygodne, a bez myśli o tym, że będzie bezwolne wewnętrznie i niedołążne życiowo". Słowa aktualne do dzisiaj.

Wołanie o uwagę

Oto dlaczego warto znieść trochę "niewygód" w relacjach z dzieckiem o większym poczuciu odrębności i samostanowienia, jeśli chcemy, żeby wyrosło na autonomicznego i twórczego człowieka. W innym przypadku może stać się po latach trybikiem w wielkich machinach korporacyjnych organizacji, mającym trudność w samodzielnym określaniu własnych celów i dokonywaniu niezależnych wyborów.

Żeby czuć się bezpiecznie, dzieci potrzebują naszej uwagi, zainteresowania ich życiem. Nie tylko w momentach, kiedy skupiamy się na sprawach porządkowo-pielęgnacyjnych. "Zapnij guzik, dlaczego masz zabłocone buty, czy odrobiłeś lekcje, pokaż uszy, obetnij paznokcie" - to o wiele za mało, to nie buduje relacji. Trafnie to ujął Korczak, pisząc w imieniu dzieci: "i to nas uczy po trochu unikać, kryć się - nawet jeśli nic złego nie zrobiliśmy. A kiedy przypadkiem spojrzą, czekamy zaraz na jakąś uwagę". W taki sposób rodzice tracą kontakt z dziećmi.

Żeby dzieci rzadziej doświadczały poczucia zagrożenia, które nasila w nich złość, wystarczy widzieć w nich ludzi, tylko mniejszych i o innych możliwościach umysłowych, zależnie od wieku. I postępować zgodnie z tym spojrzeniem. Tak niewiele i tak dużo zarazem. Ale jak mają poradzić sobie z tym rodzice, których życie na co dzień wygląda jak jazda w korkach spóźnionego kierowcy? Mimo chęci, żeby dobrze dbać o swoje dzieci, kiedy rodzice żyją w stanie permanentnej frustracji z powodu niezaspokojenia własnych potrzeb, nieuchronnie mają mniej "przestrzeni psychicznej", czyli zapasu uważności, cierpliwości, zdolności do zastanowienia nad tym, co dzieje się z dzieckiem...

Dobrze wiedzieć

Dziecko, podobnie jak dorosły, coś swoją złością wyraża. "Opowiada" nie wprost o niezaspokojonych potrzebach. Jeśli są to drobne, codzienne sprawy, jak w sytuacji, kiedy dziecko nie chce jeszcze wracać do domu, a my wiemy, że już późno, albo kiedy chce w sklepie batonika, którego np. ze względu na zdrowie nie chcemy mu kupić - nie dzieje się nic złego, jeśli dziecko przeżyje trochę złości.

Jednak niezaspokojone mogą być również ważniejsze potrzeby, z powodu jakichś obciążających okoliczności życia we własnej rodzinie, w przedszkolu, szkole. Może dziecko nie dostaje zainteresowania, żyje oddzielnie w swoim pokoju z komputerem, a rodzice cieszą się, że mają utęsknioną chwilę wytchnienia, której brakuje w ich codziennym rytmie życia, zdominowanym pracą i pośpiechem? Może, powiedzmy, sześciolatek nie może poczuć się bezpiecznie przez pierwsze dwa, trzy miesiące w szkole? Jest to naturalne, zwłaszcza jeśli się zdarzy, że wiele dzieci w jego klasie to siedmiolatki. Wtedy ten sześciolatek mniej niż pozostali rozumie relacje społeczne, choć może być bardzo inteligentnym dzieckiem. Po prostu każdy wiek ma swoje prawa. Może inny sześciolatek spędza dużo czasu na zadaniach intelektualnych, a ma relatywnie mało okazji do ruchu, mało zabawy? To też wbrew jego potrzebom.

Obecnie już dzieci przedszkolne miewają pełny grafik zajęć dodatkowych, skonstruowany na wzór życia, jakie wiodą ich rodzice. Wynika to najczęściej z obawy dorosłych, obecnej od najmłodszych lat życia dziecka, że ich pociechy już są spóźnione w jakimś wyścigu do wąsko pojmowanego sukcesu. Może model edukacji, któremu dziecko podlega, jest niezgodny z jego naturalnymi potrzebami? Dziś wiadomo, że istnieją tylko dwa sposoby nauczania dzieci, które nie niszczą ich inteligencji - uczenie przez zabawę albo uczenie przez opowieści. Choć

nie jest to wiedza powszechnie stosowana, już wiele lat temu Korczak pisał: "Nie tak ważne, żeby człowiek dużo wiedział, ale żeby dobrze wiedział, nie żeby umiał na pamięć, a żeby rozumiał, nie żeby go wszystko troszkę obchodziło, a żeby go coś naprawdę zajmowało, żeby miał zamiłowanie". I nigdy nie było to tak aktualne jak w dzisiejszym społeczeństwie informacyjnym, kiedy informacją można się tylko umiejętnie posługiwać, a nie można już jej całej przechowywać w pamięci - bo jest zbyt rozległa.

Duży ruch

Można powiedzieć, że wszystko, co sprzyja regulowaniu psychofizycznych potrzeb rozwojowych dziecka, zmniejsza jego podatność na doświadczanie zagrożenia i złości. Sposób spędzania czasu przez dziecko zależy też od rodziców. Nierzadko, zamiast zabawy na dworze, w grupie rówieśników, małe dzieci, czy to dwu-, czy siedmioletki, są stymulowane nowoczesnymi technologiami, jak telewizja i komputery. Powoduje to m.in. silne pobudzenie centralnego układu nerwowego dynamicznym obrazem i dźwiękiem, przy równoczesnym silnym ograniczeniu możliwości rozładowania tego pobudzenia w ruchu całego ciała. Bo ruchy palcami na klawiaturze, myszy czy padzie są minimalnymi ruchami, niewystarczającymi do rozładowania pobudzenia ruchowego, które jest obecne w całym ciele. Prowadzi to często do różnych form rozdrażnienia i niepokoju u dzieci.

Dzieci potrzebują tzw. "dużego ruchu": biegania, skakania, włożenia na różne rzeczy. Nowoczesne badania pokazują, że ich sprawność motoryczna tworzy w mózgu kluczowe podwaliny m.in. pod późniejsze umiejętności matematyczne. Poza tym relacja z komputerem nie uczy umiejętności potrzebnych do sprawnego poruszania się w świecie relacji międzyludzkich.

Oczywiście, z nowoczesnych technologii można korzystać, ale tylko kiedy są dodatkiem do życia dziecka, a nie głównym elementem, w zastępstwie życia. Warto przypomnieć sobie, że nasz gatunek kształtował się w toku setek tysięcy lat ewolucji i nasza fizjologia nie zmieniła się nagle pod wpływem rozwoju technologii.

Teraz może świta w niektórych głowach myśl: "dostanie szlaban na komputer, zacznie się wychowanie w tym domu". Jeśli jest już starszym dzieckiem i od dawna nie macie już kontaktu, może lepiej dołączyć do niego. Poznaj samemu niektóre gry, a potem pogadajcie o nich na początek. Zagrajcie razem. Wtedy ma sens ograniczenie dostępu do komputera: żeby nie był zamiast życia, tylko obok. A jeśli macie małe dziecko, pierwszo- czy drugoklasistę, zastanów się, czemu w jego życiu tyle miejsca zajął komputer, zacznij proponować coś w zamian i bądź w tym słowny. Wtedy ograniczenie dostępu do komputera będzie miało sens, a nie stanie się tylko niezrozumiałą restrykcją.

Wychowanie bez ideału

Od razu uprzedzę ewentualne zarzuty o propagowanie "wychowania bezstresowego", które prowadzi ponoć do wyrośnięcia złośliwych potworków, a unikać tego można tylko dyscyplinując dzieci siłą i wymuszając uległość. Określenie "wychowanie bezstresowe" strasznie się zresztą zdewaluowało: zrównano je z takim podejściem do wychowania, które nie stawia dzieciom żadnych ograniczeń.

To oczywisty absurd. Ograniczenia są nieuchronną częścią życia, jednak można je wyznaczać konsekwentną postawą, a nie strachem, który wymusza upokarzającą uległość. Poza tym stres jest nieunikniony w życiu, niszczący jest jego nadmiar. Życie oraz funkcjonowanie w relacjach między ludźmi i tak powoduje różne frustracje oraz wymaga adaptowania się do zmian - to znaczy wywołuje stres. "Bezstresowe" oznacza tylko takie podejście, w którym staramy się swoim sposobem traktowania dzieci nie przysparzać im więcej stresu, niż i tak niesie życie.

Wspomnę jeszcze, że inną sferą życia, dotąd bagatelizowaną, ale powoli odzyskującą swoje znaczenie, a mającą wpływ na stan psychiczny dzieci - jest jedzenie. Wysoko przetworzona żywność, tania w produkcji i łatwa w przechowywaniu, nie jest dobra do odżywiania organizmu. Zwłaszcza takiego, który jest właśnie intensywnie budowany. Przyjmowane pożywienie wywiera różne wpływy na system metaboliczny, co przekłada się w pewnym stopniu na funkcjonowanie układu nerwowego.

Warto się wreszcie zastanowić, czy chcielibyśmy być traktowani przez obcych (np. kolegów czy szefa w pracy) tak, jak traktujemy własne dziecko. Czy dobrze czulibyśmy się z taką ilością zainteresowania, takim sposobem rozmawiania, takim sposobem doceniania i takim sposobem stawiania ograniczeń, jaki zwykle stosujemy. Uwaga, samoobserwacja, własny rozwój to najlepsze narzędzia do tworzenia naszym dzieciom lepszego życia. I jasne, że nigdy nie będziemy idealni. Świat też nie jest idealny. Ale ważne, żeby dzieci widziały i czuły, że staramy się, że nam zależy oraz że umiemy przyznać się do błędów. Pamiętajmy o neuronach lustrzanych. Nasze dzieci też się wtedy tego wszystkiego nauczą.

***Paweł Malinowski jest psychoterapeutą,
związanym z warszawskim Laboratorium Psychoedukacji.
Jest to rozszerzona wersja artykułu, który ukazał się w "TP" nr 22/2013.***