

Anthony E. Wolf

**POSŁUCHAM RODZICÓW,
JAK SIĘ W KOŃCU ZAMKNA**

Przełożyła
ANNA PŁOCICA



Wydawnictwo Nasza Księgarnia

Tytuł oryginalu

*I'd Listen to My Parents if They'd Just Shut Up. What to Say and Not Say
When Parenting Teens*

Copyright © 2011 by Anthony E. Wolf, Ph.D. All rights reserved.
Polish edition copyright © by Wydawnictwo „Nasza Księgarnia”,
Warszawa 2014

Polish translation copyright © by Anna Płocica

Projekt layoutu okładki *Anna Pol*

Projekt okładki *Karia Korobkiewicz*

Zdjęcie na okładce: © Elena Elisseeva/Dreamstime.com

Zdjęcie autora © Steinmetz Photography

Nie, to nie dlatego.

Jeśli jednak prawdą jest, że większość nastolatków, nawet tych najbardziej niezdolnych, wyrasta na porządnymi obywateli, uprzejmych dla rodziców, co należy więc myśleć na temat nieprzyjemnego zachowania „ja” dziecka, które musicie znosić podczas całego okresu jego dorastania?

Otóż takie zachowanie wcale nie oznacza, że z waszym dzieckiem dzieje się coś złego. Nie musi też znaczyć, że stosujecie złe metody wychowawcze. Niezdolne „ja” dziecka waszego nastolatka jest w głównej mierze przejawem jednego: wasz syn czy córka czują się z wami w domu bezpiecznie.

„NIGDY SIĘ NIE PODDAWAJ!”
– MOTTO „JA” DZIECKA

Na szczęście, jak wspomniałem, możecie znacząco wpływać na ograniczenie aroganckiego pyskowania i kłótności waszego nastolatka. Ma to związek z jedną z dominujących cech dziecięcej natury: kiedy „ja” dziecka nie dostaje tego, czego chce, wówczas zrobi lub powie wszystko, żeby to zmienić. Jeśli nie da rady, drąży temat w nieskończoność. I naprawdę mam na myśli nieskończoność.

- Nie. Przykro mi, Saro. To moje ostatnie słowo. Rozumiesz?
- Ale dlaczego? Nie rozumiem. Dlaczego nie?
- Saro, już o tym rozmawialiśmy. Nie. Przykro mi. Nie.
- Ale dlaczego? Dlaczego nie?
- Saro!
- Ale dlaczego nie? Musisz mieć jakiś powód. To dlatego, że mnie nienawidzisz, prawda?
- Saro, nie opowiadaj głupstw. Nie nienawidzę cię.
- A właśnie że tak. No to powiedz, dlaczego się nie zgadzasz.

- Saro, przecież już ci tłumaczyłam.
- Nieprawda. Podałaś mi tylko idiotyczny powód.
- Saro, nie chcę więcej o tym słyszeć.
- Ale dlaczego nie? Dlaczego?

I gdyby mama Sary wyszła do innego pokoju, Sara oraz jej „ja” dziecka podążyłyby za nią. Nawet gdyby mama odgrodziła się od córki zamkniętymi drzwiami, nie powstrzymałaby jej dalszych prób.

– Ale dlaczego nie? Dlaczego? Mamo, czy ty mnie słuchasz? Słyszysz mnie? Dlaczego nie? Mamo!

Kiedy „ja” dziecka nie zostaje zaspokojone, nie potrafi odpuścić. Trzyma się kurczowo danej myśli i nie ustępuje. Ponad wszystko nienawidzi rezygnować z walki. Nie potrafi się pogodzić z porażką.

Ta cecha, bardziej niż inne, stanowi podstawę większości zamieszczonych w niniejszej książce porad.

Nie możesz powiedzieć: „Przestań, zamknij się. Koniec. Dość. To ma natychmiast się skończyć. Mówię poważnie. Koniec i kropka” i oczekiwać, że „ja” dziecka się wycofa.

Tak się nie stanie.

A wtedy niez mordowane „ja” dziecka w końcu i w nas obudzi naszą upartą dziecięcą naturę.

Oto idealny przykład takiej wymiany zdań między ojcem i jego nastoletnią córką:

- Nie waż się mówić do mnie w ten sposób, moja panno.
- Będę do ciebie mówić tak, jak mi się podoba.
- Uważaj na słowa.
- Bo co? Uderzysz mnie? Chciałbyś, prawda?
- Naucz się powściągać język, bo kiedyś faktycznie od kogoś oberwiesz.
- Jesteś wściekły, bo już nie masz nade mną kontroli.

- Musisz się nauczyć szanować dorosłych. Jak zamierzasz porazić sobie w życiu z takim niewyparzonym językiem?
- Doskonale sobie poradzę. Nie potrzebuję twojej cholernej aprobaty.
- Przeginasz.
- To ty przeginasz.

Oto macie czarno na białym: dwoje wewnętrznych dzieci w akcji i żadne nie zamierza odpuścić.

Co powyższy dialog mówi o „ja” dziecka i wychowaniu nastolatków? Otóż podpowiada, że gdy działacie wbrew pragnieniom waszej nastoletniej pociechy, najlepiej powiedzieć to, co trzeba powiedzieć, zrobić to, co należy zrobić, a potem skończyć. Bo one nigdy nie skończą. Bezcenną umiejętnością rodziców współczesnego nastolatka jest łatwość porzucenia tematu – im szybciej, tym lepiej.

DORASTANIE: KONIECZNY ETAP ROZWOJU

Zanim skupimy się na sposobach radzenia sobie z nastolatkiem, powinniśmy zrozumieć, że ogromny wpływ na jego zachowanie ma silne i nieuniknione zjawisko: nadejście okresu dojrzewania. Opryskliwe zachowanie wobec rodziców nie jest wyrazem osobistego stosunku dziecka do nich, ale raczej typowym przejawem kolejnego etapu rozwoju psychicznego młodego człowieka. Rodzice nie mają na to wpływu, na szczęście jednak ten etap kiedyś się kończy – choć w swoim czasie, bez ponagłania, kiedy nadchodzi odpowiedni moment. I ani chwili wcześniej.

Dojrzewanie to szereg zbiegających się w czasie i szybko postępujących zmian rozwojowych. Nastolatki otrzymują nowe ciała: u dziewcząt rozwijają się piersi i biodra, a u chłopców zni-

ka dziecięcy tłuszcz i pojawia się dodatkowe owłosienie na całym ciele, przez co dość szybko zyskują bardziej dorosły wygląd. Jeśli znajomy nastolatek, którego nie widzieliście kilka miesięcy, przechodzi nagły okres przemian, pewnie rozpoznacie to zjawisko szybciej niż samego młodzieńca.

– Co to za chłopak? Randy, czy to ty?

– To ja. A o co chodzi?

W swoich nowych ciałach młodzież nagle staje się znacznie bardziej świadoma własnego wyglądu.

Najprawdopodobniej dziesięcioletni chłopiec, który natknął się w domu na lustro, zapytał:

– Co to jest?

– To lustro, kochanie.

– Och, nigdy go wcześniej nie zauważyłem. Do czego służy?

Jako nastolatek ten sam chłopiec doskonale wie, do czego służy lustro.

– O Boże, nos chyba przekrzywia mi się w lewo. Mamo! Czy mój nos wykrzywił się w lewo?

– Twój nos wygląda tak jak zawsze.

– Mamo, mówię poważnie!

– Ja nic nie widzę. Nie wygląda, jakby się przekrzywił w którąś stronę. Jest okej.

– Nie, mamo, przyjrzyj się!

Traktują sprawę swojego wyglądu bardzo poważnie.

Ponadto w okresie dojrzewania nastolatki stają się nie tylko mądrzejsze, ale w ich umysłach zachodzi postęp poznawczy, umożliwiający im pojmowanie otaczającego świata w znacznie doroślejszy sposób. Nagle musicie zważać na słowa, bo kwestie, które kiedyś dzieci puszczały mimo uszu, teraz z łatwością wylapują.

- Ciocia Teresa miała bardzo dużo chłopaków, odkąd rozwiodła się z wujkiem Edem. Czy to znaczy, że jest dziwką?
- Lainie, nie używaj takich słów.
- Czyli jest?

Trzecią i najbardziej drastyczną zmianą w okresie dojrzewania jest rozwój płciowy. Nastolatki nie tylko zyskują biologiczną zdolność rozmnażania, ale doświadczają też odczuć seksualnych, których najzwyczajniej w świecie nie znali wcześniej. Ich świat przechodzi transformację. Wiele rzeczy, niegdyś dla nich obojętnych, teraz zyskuje wydźwięk seksualny. Ten nowy wymiar zmienia wszystko w ich życiu. Na zawsze. To ogromna zmiana.

- Tato, dlaczego to się nazywa piersią kurczaka? To takie dziwne.
- Nie wiem, Lawrence. Nigdy się nad tym nie zastanawiałem. Tak się nazywa i już.
- Wcale nie wygląda jak pierś. Nie ma sutka.
- Dość, Lawrence.
- Jakoś głupio się czuję, dotykając tego, skoro to pierś.
- Skończ już, Lawrence.

ALERGIA NASTOLATKÓW

Zachodzi jeszcze jedna zmiana – czysto psychiczna – o której powinienem wspomnieć, zanim przejdziemy dalej. To właśnie ona w największym stopniu wpływa na to, dlaczego nastolatki zachowują się w taki, a nie inny sposób, w szczególności wobec rodziców. Zmiana ta, będąca elementem normalnego rozwoju człowieka, to wewnętrzne przykazanie: „Muszę postrzegać siebie jako osobę dorosłą i niezależną. Nie mogę dłużej akceptować siebie jako niesamodzielnego małego dziecka”.

Pojawienie się tego nakazu ma sens, ponieważ już za kilka lat nastolatek będzie musiał poradzić sobie sam i nie da rady, jeśli we własnych oczach pozostanie nieporadnym dzieckiem.

Nie ma nic złego w tej potrzebie postrzegania siebie jako niezależnej dorosłej jednostki. Jest wręcz konieczna. Wiąże się z tym jednak pewien problem: dotychczas istniały w życiu nastolatków osoby, z którymi łączyły ich miłość, przywiązanie oraz pewien rodzaj zależności, a mianowicie rodzice. A to już nie w porządku. Właściwie to wielki problem, w wyniku którego rodzi się to, co rozpoznajemy jako okres dojrzewania.

Niech poniższy przykład będzie ilustracją moich rozważań.

Piętnastoletni James siedzi sam na kanapie w salonie i ogląda telewizję. Jest zrelaksowany, dopóki do pokoju nie wchodzi matka. Kobieta nie odzywa się słowem, ale chłopiec już cały się spina. Nie czuje się swobodnie. Zaczyna się nerwowo wiercić. „Myślałam, że gdzieś tutaj zostawiłam okulary, ale jednak nie” – myśli mama i wychodzi.

James natychmiast się uspokaja. Jego reakcja byłaby taka sama w każdych podobnych okolicznościach: siedzi sam w pokoju i nagle pojawia się mama. Kobieta wchodzi – on odczuwa napięcie. Wychodzi – on znów się odpręża.

Nie jest to świadomy proces. Sama obecność matki budzi w Jamesie miłość, przywiązanie i poczucie zależności, które zawsze do niej czuł. Wcześniej uczucia te nie stanowiły problemu: kochał swoją matkę. Wciąż ją kocha, jednak teraz, zgodnie z zupełnie naturalnym przykazaniem okresu dorastania, to już nie jest w porządku.

Pojawienie się matki w pokoju wywołuje w Jamesie wewnętrzny konflikt, który przejawia się bardzo realnym napięciem fizycznym. Zjawisko to dotyczy zarówno chłopców, jak i dziewcząt. Sama obecność jednego z rodziców powoduje ewidentny dyskomfort. Gdybyśmy oglądali całą tę scenę przez wewnętrzne lustro, zobaczylibyśmy, że gdy mamy nie ma, dziecko

jest spokojne; gdy mama się pojawia, dziecko staje się nerwowe i napięte.

Przypuśćmy teraz, że matka Jamesa robi coś gorszego: wchodzi do salonu, ale wcale pospiesznie nie wychodzi. Co gorsza, odzywa się. Wypowiada imię syna.

- James.
- Co? – odpowiada chłopak poirytowany.
- Nie mów do mnie takim tonem.
- Jakim tonem?
- Właśnie takim.
- Nie mówię żadnym tonem.

Ale to nieprawda. I to dopiero początek.

Dlaczego chłopiec odzywa się tak arogancko? Przecież mama tylko wypowiedziała jego imię. Jak mówiłem, zachowanie Jamesa nie jest świadome. Samo wejście matki spowodowało, że cały się napiął, a teraz kobieta jeszcze z o s t a j e w p o k o j u i na dodatek mówi do niego! W tak trudnych okolicznościach, w dość dużym stresie, nie sposób mówić inaczej niż w nieprzyjemny sposób.

- Odzywasz się do mnie tak, jakbyś nie uważał mnie za człowieka.
- Odzywam się do ciebie jak do człowieka.

Jednakże – jak wspomniałem – to nieprawda.

A teraz pozwólcie, że zmienię ten incydent w scenę rodem niemal z horroru: powiedzmy, że tym razem mama Jamesa postanawia spędzić trochę czasu z synem. Po wejściu do salonu podchodzi więc do kanapy i siada obok ukochanej latorośli. Na dodatek obejmuje go ramieniem. To zaś, jak wiemy, zbyt wiele dla biednego Jamesa. Chłopak wstaje i wychodzi. Matka jest

załamana. Czuje się odtrącona. Chciała tylko wyciągnąć rękę, zbliżyć się do syna. Czy zrobiła coś złego?

Aby odpowiedzieć na to pytanie, cofnijmy się do czasu, kiedy James miał dziesięć lat. Zupełnie jak w powyżej opisanej sytuacji, mama wchodzi do pokoju, siada obok syna i go obejmuje. Tym razem jednak chłopiec ma tylko dziesięć lat i jako dziesięcioletek jest raczej spokojny. Podoba mu się, że mama siedzi obok niego. Właściwie w tym wieku równie dobrze to on mógłby zainicjować bliskość, na przykład opierając głowę na jej ramieniu.

Przyjmijmy też – jak to się dzieje w większości przypadków – że w ciągu pięciu lat dzielących Jamesa dziesięcioletniego od piętnastoletniego matka chłopca nie popełniła żadnego strasznego błędu wychowawczego. Była dobrą matką. Co więc sprawiło, że kochające dziesięcioletnie dziecko zmieniło się w piętnastolatka, który nie potrafi znieść obecności matki w tym samym pomieszczeniu?

Odpowiedzią jest oczywiście dojrzewanie. W ramach naturalnego procesu rozwoju u większości nastolatków pojawia się przejściowa alergia na rodziców.

Wszystko, co ma związek z rodzicami, denerwuje ich.

– Tato, musisz tak oddychać?

Biedny ojciec dziecka, który nigdy wcześniej nie zwracał uwagi na sposób, w jaki oddycha, teraz będzie na to uważał do końca życia.

Wasz ton głosu, do tej pory niosący pociechę i ulgę, teraz wydaje się skrajnie irytujący.

– Mamo, czy musisz mówić w ten sposób?

– W jaki sposób?

– W taki, w jaki mówisz. Nie możesz mówić jakoś inaczej? Mniej denerwująco?

– Ale przecież całe życie tak mówię.

– Nie możesz tego zmienić?

- Niby jak mam to zmienić?
- Widzisz? Znowu ten ton. Działa mi na nerwy.

Wspominałem już wcześniej, że sama wasza obecność stanowi problem.

- Naprawdę musisz?
- Co?
- Być tutaj.

Jedną z najtrudniejszych rzeczy, jaką na szczęście rodzice każdego nastolatka szybko pojmują, jest świadomość, że dla dziecka samo pokazywanie się z nimi publicznie stanowi skrajnie upokorzenie.

Leanna jest z mamą w centrum handlowym.

- Udawaj, że mnie nie znasz.
- Słucham?
- Właśnie zobaczyłam Jessikę i Kimmy. Weszły do tamtego sklepu. Udawaj, że mnie nie znasz.
- Ale przecież jestem twoją matką.
- O Boże, muszę się schować. Zobaczymy się później. Co za wstyd.

Wasze dzieci są na was uczulone. Klasyczny dylemat nastolatka. Co ma zrobić z niestosowną miłością, przywiązaniem i uczuciem zależności, które wyzwała w nich wasze istnienie, a co dopiero wasza obecność przy nich, zwłaszcza kiedy inni to widzą.

Wśród młodzieży dominują dwa typowe sposoby radzenia sobie z tym problemem – jeden preferowany jest przez chłopców, drugi przez dziewczęta.

Sposób chłopców polega na nieobecności. Po prostu postanawiają, że ich z wami nie ma. Przebywają poza domem albo zamykają się w swoim pokoju. A kiedy już są, odpowiadają wymijająco albo mruczą coś pod nosem. Próbuje być niewidzialni.

- Michaelu, czy dorzuciłeś swoje brudne ubrania do pralki?
- Mmmbffff.
- Nie rozumiem. Czy wrzuciłeś brudne ubrania do pralki?
- Nie wiem.
- Jak to nie wiesz? Michaelu? Gdzie on się podział? Przecież przed chwilą tu stał. Michaelu?

Reakcja chłopców na niedozwolone uczucia miłości, przywiązania i zależności od rodziców jest bardzo prosta: zachowują dystans. Zamykają się w pokoju, wychodzą z domu. A kiedy już przebywają z wami, unikają wszelkiej komunikacji. W pewnym sensie odgradzają się od was murem.

W przeciwieństwie do nich dziewczęta preferują waleczniejsze sposoby. Zupełnie jakby nakazywały sobie: „Nieważne, co powiesz, i tak się z tym nie zgodzę. A jeśli chodzi o twoją irytującą obecność, będę ci regularnie przypominać, jak bardzo jest irytująca”.

- Renee, czy włożyłaś brudne ubrania do pralki?
- Dlaczego zawsze chcesz czegoś ode mnie, kiedy robię coś innego?
- Ale przecież nic teraz nie robisz.
- Właśnie że robię! To, że tego nie widać, nie znaczy jeszcze, że to nieprawda. Jesteś okropna! Wszystko musi się dziać wtedy, kiedy ty chcesz. Zupełnie się nie licysz z moimi sprawami! Świat nie kręci się wokół ciebie.
- Wokół mnie?
- No co? Coś sugerujesz? Czy próbujesz powiedzieć, że to ja się nie liczę z innymi?

Nastolatka radzi sobie z niedopuszczalną miłością, przywiązaniem i uczuciem zależności od rodziców poprzez nieustanne demonstrowanie swojej niezależności.

– Co masz na myśli? Krytykujesz mnie? Jesteś najgorszą matką na świecie!

Najbardziej frustrujący dla rodziców może być fakt, że alergia pojawia się u ich dzieci falami. Czasem nastolatki – być może dlatego, że chwilowo czują się pewniejsze swojej niezależności i przekonani – zdają się tolerować, a może nawet lubić, wasze towarzystwo.

– Widzisz, mamó? Czy to nie jest przyjemne? Rozmawiamy sobie spokojnie. Powinnyśmy to robić częściej.

– Powinnyśmy?

Jednak ich nastroje są nieprzewidywalne. Nigdy nie wiadomo, kiedy nastąpi kolejny atak.

– Renee, jak myślisz, co przygotować na kolację?

– Co? Nie wiem. Mam to gdzieś. Po co mnie pytasz? Nieważne, co zrobisz. Pewnie i tak nie będzie mi smakowało.

Za te wahania nastrojów rodzice często obwiniają siebie. „Była taka miła jeszcze dziesięć minut temu. Co zrobiłam źle?”

– Myślałam, że się przyjaźnimy.

– Dlaczego miałabym chcieć się z tobą przyjaźnić?

Jak wspomniałem, alergia przychodzi falami.



Wydawnictwo NASZA KSIĘGARNIA Sp. z o.o.
02-868 Warszawa, ul. Sarabandy 24c
tel. 22 643 93 89, 22 331 91 49
faks 22 643 70 28
e-mail: wnk@wnk.com.pl

Dział Handlowy
tel. 22 331 91 55, tel./faks 22 643 64 42
Sprzedaż wysyłkowa: tel. 22 641 56 32
e-mail: sklep.wysylkowy@wnk.com.pl

www.wnk.com.pl

*Książkę wydrukowano na papierze
Ecco-Book Cream 60 g/m² wol. 2,0.*

Redaktor prowadzący *Anna Garbal*
Opieka merytoryczna *Joanna Kończak*
Redakcja *Sylvia Sandowska-Dobija*
Korekta *Zofia Kozik, Karolina Pawlik, Katarzyna Nowak, Ewa Mościcka*
Opracowanie DTP, redakcja techniczna *Joanna Piotrowska*

ISBN 978-83-10-12522-4

PRINTED IN POLAND

Wydawnictwo „Nasza Księgarnia”, Warszawa 2014 r.
Wydanie pierwsze
Druk: Zakład Graficzny COLONEL, Kraków