

Angelika Szelańska-Mironiuk

Międzypokoleniowe konstelacje



● dzieci ● rodzice ● dziadkowie

psychologia dziecka.org

Międzypokoleniowe konstelacje

Dzieci – rodzice – dziadkowie

Angelika Szelałowska-Mironiuk

Międzypokoleniowe konstelacje. Dzieci – rodzice – dziadkowie

Angelika Szelałowska-Mironiuk – psycholożka, psychoterapeutka, polonistka. Ukończyła czteroletni kurs psychoterapii w Ośrodku Szkoleń Systemowych w Krakowie. Prowadzi terapię rodzin, par oraz pacjentów indywidualnych. Pracuje w nurcie systemowym.

Redakcja

Katarzyna Tran Trang

Projekt okładki

Justyna Kossakowska

Skład

Maria Gromek

ISBN 978-83-67092-24-1

Wydanie pierwsze

Warszawa 2022

Copyright © psychologiadziecka.org, 2022

Wydawnictwo psychologiadziecka.org

admin@psychologiadziecka.org

www.psychologiadziecka.org

Angelika Szelańska-Mironiuk

Międzypokoleniowe konstelacje
Dzieci – rodzice – dziadkowie

psychologiadziecka.org

Warszawa 2022

Spis treści

Wstęp. Dlaczego piszę o rodzicach i dziadkach ... 9

Dwa domy – dwa głosy Wspólna miłość do dziecka ... 13

Współczesna babcia to nie ta
z „Czerwonego Kapturka” ... 13

Wszyscy jesteśmy ważni ... 16

Ważne prawdy o relacjach
dziadkowie – rodzice – dzieci ... 17

Wszyscy jesteśmy różni ... 29

Co można zrobić z rodzinnym wielogłosem? ... 37

Gdy między rodzicami i dziadkami pojawiają się
konflikty ... 43

Mamy różne wyobrażenia na temat
wychowania dzieci ... 44

Różne historie miały wpływ na nasze życie ...	45
Mamy wobec siebie określone oczekiwania ...	46
Mamy trudności z zaakceptowaniem swoich wyborów ...	47
Mamy inne możliwości w zakresie mówienia o własnych emocjach i potrzebach ...	48
Mamy nieprzepracowane emocje ...	50
Mamy kłopot z tym, że niezależnie od wieku wciąż jesteśmy dziećmi potrzebującymi rodziców ...	51
Mamy kłopoty z podziałem odpowiedzialności ...	53
Mamy poczucie braku kompetencji ...	56
Dziadkowie obawiają się poczucia osamotnienia i odrzucenia ...	57
Mamy różne bagaże wyniesione z rodzinnych domów ...	58
„Jestem już dorosła!”, czyli kto odpowiada za co w rodzinie ...	59
Jak rozmawiać, aby się usłyszeć ...	70
Bolesna relacja z dziadkami ...	78

Kiedy jest nam trudno myśleć o własnym dzieciństwie ...	78
Kiedy dziadkowie odrzucają wnuczeta ...	82
Dziadkowie nadmiernie się wtrącający ...	85
Dziadkowie nieprzestrzegający zasad bezpieczeństwa ...	89
Dziadkowie łamiący ważne dla nas zasady wychowawcze ...	91
Metoda trzech pudełek ...	93
Kara czy konsekwencja? Co babcia ma na myśli ...	96
Dziadkowie stosujący przemoc ...	102
Dziadkowie, którzy zawiedli jako rodzice ...	107
Spadek, którego nie sposób odrzucić ...	113
Międzypokoleniowe FAQ, czyli najczęściej zadawane pytania o relacje ...	126
Zakończenie ...	133
Literatura ...	135

*Poświęcam pamięci Babci Neli
oraz Kacprowi, z którym mam nadzieję
kiedyś doczekać się wnuków*



Wstęp

Dlaczego piszę o rodzicach i dziadkach

Kiedy do drzwi mojego gabinetu terapeutycznego pukają młodzi rodzice, bardzo często potrzebują rozmowy nie tylko na temat trudności związanych z samym zajmowaniem się dzieckiem i odnalezieniem się w nowej roli (choć oczywiście problemy adaptacyjne czy depresja poporodowa słusznie popychają młodych ludzi do szukania dla siebie pomocy). Młode matki czy młodzi ojcowie coraz częściej zgłaszają się na konsultację psychologiczną także po to, by omówić problemy, które pojawiają się na linii młodzi rodzice – dziadkowie. Bywa tak, że narodziny własnego dziecka konfrontują nas z faktem, iż nasza relacja z przedstawicielami starszego pokolenia jest dla nas trudna, a pewne problemy, które niekiedy przez wiele lat leżały „zakopane”, zaczynają wybrzmiewać na nowo. Kiedy czujemy się krytykowani, oceniani lub nawet odrzucani czy traktowani w dalszym ciągu jak dzieci (czego nierzadko doświadczają młodzi rodzice, którzy dopiero się uczą opieki nad swoim

maluchem), niełatwo jest uwierzyć we własne kompetencje rodzicielskie, a wiara w to, że jesteśmy wystarczająco dobrymi rodzicami dla swojego dziecka, bywa nadszarpnięta.

Wiele razy w gabinecie słyszałam zadawane przez zatro-skanych młodych rodziców pytania:

- „Skoro moja mama nie karmiła mnie piersią, to czy jest sens, żebym ja karmiła swoje dziecko? Mama uważa, że lepiej po prostu dać butelkę...”;
- „Co mogę zrobić, aby moi rodzice zaakceptowali, że nie chcę, aby moje dzieci otrzymywały słodyczne jako nagrody?”;
- „Dlaczego odkąd na świecie jest moja córka, wciąż kłócę się z moją mamą o sprawy związane z opieką nad nią?”.

Niekiedy natomiast podczas spotkań terapeutycznych czy konsultacyjnych wybrzmiewają pytania, które dotyczą naj-trudniejszych doświadczeń młodych rodziców z czasów ich dzieciństwa, jak np.:

- „Mój ojciec mnie bił i pił alkohol. Czy pokocha moje dziecko?”;
- „Jak wytłumaczyć dzieciom, że ich dziadkowie nie chcą mieć z nami kontaktu?”.

Na wiele spośród tego rodzaju pytań nie ma jednej prostej odpowiedzi – żaden terapeuta nie przewidzi przecież, jak zachowają się inni ludzie, i nie weźmie za to odpowiedzialności. Jednak jestem przekonana, że zadanie pytań tego rodzaju

świadczy często o tym, że młodzi rodzice czują się zagubieni, przytłoczeni, a czasami przerażeni tym, że na powrót otwierają się pewne bolesne wątki z ich przeszłości. Młodzi rodzice doświadczający trudności w kontaktach ze swoimi rodzicami – dziadkami własnych dzieci – potrzebują otulenia, bezpiecznej przestrzeni do wyrażenia swoich emocji i zastanowienia się, w jaki sposób poukładać rodzinne relacje. Zdara się też, że młodzi rodzice – zewsząd słyszący porady parentingowe – nie wiedzą, na ile w kwestii wychowania dzieci mogą zaufać sobie, a na ile powinni postępować z dzieckiem tak, jak życzą sobie tego przedstawiciele starszych pokoleń.

Rodzinna układanka jest tworzona także przez dziadków, którzy również coraz częściej zgłaszają się po wsparcie psychologiczne i podczas spotkań w gabinecie przedstawiają swoją perspektywę. Dotyczy ona wątpliwości związanych z funkcjonowaniem w nowej roli: „Czy mogę doradzić i kiedy to zrobić?”, „Czy mogę się z czymś nie zgodzić?”, „Jak powiedzieć, że czegoś nie chcę?”. Czasami dziadkowie nie wiedzą, czy mają prawo podzielić się z dorosłymi dziećmi swoją wiedzą i doświadczeniem, a także obawiają się, że ich przeżycia nie będą wartościowe dla współczesnych młodych rodziców. A przecież niemal każdy, kto wychował swoje dzieci – nawet jeśli popełnił przy tym błędy, czego nie da się uniknąć – może być ogromnym wsparciem dla tych, którzy obecnie mierzą się z wyzwaniem wczesnego rodzicielstwa.

Książka ta powstała głównie po to, aby wesprzeć rodziców i dziadków we wzajemnym zrozumieniu się i komunikacji

między sobą oraz aby ich nauczyć, jak sobie radzić w sytuacjach konfliktowych bez szkody dla dzieci. Chociaż oczywiście nie zastąpi profesjonalnej psychoterapii, może pomóc w otuleniu trudnych emocji i zrozumieniu, czemu w relacji z rodzicami funkcjonujemy tak, a nie inaczej. Jest to również opowieść o tym, w jaki sposób można skorzystać z mądrości pokoleń. Oparta na szacunku i zaufaniu relacja z dziadkami może być niezwykle cenna i budująca dla każdej ze stron – zarówno dla nas samych i naszych dzieci, jak i dla dziadków.

Jestem także przekonana, że tym, co służy rozwojowi rodziny, jest klimat wzajemnego doceniania swoich wysiłków. Dlatego właśnie część tej książki poświęcona jest temu, jaką rolę mogą pełnić w rodzinie dziadkowie i w jaki sposób możemy otworzyć się na ich mądrość i życiowe doświadczenie. Zastanowimy się również nad tym, kto odpowiada za co w rodzinie i na ile zakres tej odpowiedzialności może być elastyczny. W końcu, w ostatniej części tej książki, przyjrzymy się temu, jaki wpływ na nasze życie i bycie rodzicem mają przekazy obecne w rodzinie od pokoleń. Czasem uświadomienie ich sobie bywa przełomem w poznawaniu samego siebie, a także ułatwieniem w byciu świadomym i szczęśliwym rodzicem.



Dwa domy – dwa głosy Wspólna miłość do dziecka

Wszyscy doskonale znamy powiedzenie, że aby wychować jedno dziecko, potrzeba całej wioski. Bez wątplenia w tych słowach kryje się wiele mądrości: trudno jest przecież w pojedynkę albo z partnerem zapewnić dziecku wszystko, czego ono potrzebuje na różnych etapach rozwoju. Niełatwo jest także, jeśli nie ma się wsparcia, być rodzicem i jednocześnie mieć czas i energię na to, aby zadbać o własne potrzeby.

Współczesna babcia to nie ta z „Czerwonego Kapturka”

W obrazkowej grze domino, w którą czasami grywam ze swoją rodziną, na jednej z kart (czy – mówiąc profesjonalnie – na jednym z kamieni) widnieje postać babci Czerwonego Kapturka. Jest to typowa staruszka – jej siwe włosy związane są w koczek

na czubku głowy, ubrana jest w luźny sweter, pochyła się nisko i opiera o laskę. Na pomarszczonej twarzy babci widoczne są oczywiście duże okulary – pozwalające, jak wiemy, „lepiej widzieć” ukochaną wnuczkę. Kiedy po raz pierwszy oglądałam ten obrazek, pomyślałam sobie, że wizerunek takiej właśnie babci dla współczesnych dzieci będzie czymś znanym wyłącznie ze starych obrazów czy baśni. Przecież obecnie babcie i dziadkowie zazwyczaj nie są słabi i zależni od innych i nie mają trudności z usłyszeniem tego, co mówią do nich dzieci i wnuki. Ponieważ podejmujemy niemały wysiłek, aby zrozumieć, jakie są dzisiejsze dzieci i współczesna młodzież, to rozważania o roli dziadków w życiu rodzin również należałoby rozpocząć od namysłu nad tym, jacy właściwie są współcześni dziadkowie i czym się różnią od babć i dziadków znanych nam nie tylko z baśniowych opowieści, lecz także z własnego dzieciństwa.

Przemiany społeczne i obyczajowe oraz rozwój medycyny sprawiły, że współczesne babcie i współcześni dziadkowie w porównaniu z tymi z poprzednich dekad bardzo często są bardziej aktywni, zarówno zawodowo, jak i w odniesieniu do spędzania swojego wolnego czasu. Dziadkowie rzadziej, niż jeszcze pięćdziesiąt lat temu, mieszkają „za miedzą” – młodzi ludzie coraz częściej szukają miejsca do życia w innym mieście, a nawet innym kraju. Przez to niektórzy dziadkowie widują swoje wnuczęta raz na jakiś czas i to wtedy, gdy spotkanie jest zaplanowane. U części z nich powoduje to tęsknotę za dorosłymi dziećmi i wnukami. Z kolei młodzi rodzice często stoją przed wyzwaniem zorganizowania dzieciom opieki, gdy

sami np. wracają do pracy – babcia czy dziadek nie są przecież tak dostępni, jak byliby, gdyby mieszkali na sąsiednim osiedlu.

Oczywiście częstość kontaktu z wnukami nie wiąże się jedynie z odległością dzielącą domy dziadków i młodych rodziców. Współcześni dziadkowie, nierzadko wciąż zainteresowani własnym rozwojem, nie są nieustannie dostępni dla swoich dzieci i wnuków, co czasami spotyka się ze zdziwieniem czy niezrozumieniem u przedstawicieli młodszego pokolenia, które wspomina swoich dziadków jako bezgranicznie oddanych rodzinie i skupionych tylko na niej.

W wielu książkach dla dzieci dziadkowie ukazywani są jako ci, którzy mieszkają na wsi. Oczywiście nie wszyscy seniorzy mieszkają w miastach, ale jednak coraz mniej osób w starszym wieku żyje na wsi i zajmuje się rolnictwem. Babcia czy dziadek coraz rzadziej mają możliwość pokazania wnukom, jak wygląda krowa czy kaczka, za to w zamian zabiorą maluchy na wycieczkę do zoo. Współcześni dziadkowie zostają nimi w późniejszym wieku i również żyją dłużej. Dzięki temu, jeśli chcą uczestniczyć w życiu swoich wnuków, mogą towarzyszyć im nie tylko w dzieciństwie, lecz także coraz częściej również wtedy, gdy na świecie pojawiają się prawnuczeta¹.

Jednak co najbardziej znaczące z psychologicznego punktu widzenia, zmianie uległa fundamentalna formuła rodziny

¹ B. Wojtyniak i in., *Długość życia i umieralność ludności Polski*, [w:] *Sytuacja zdrowotna ludności Polski*, red. B. Wojtyniak, P. Goryński, Warszawa 2008, s. 36.

*Dalsza część książki dostępna w wersji
pełnej.*

