



Jeśli twoi rodzice nie pozwalają ci wyfrunąć z gniazda, musisz im pokazać, że potrzebujesz przestrzeni na podejmowanie własnych decyzji. Spróbuj im udowodnić, że potrafisz o siebie zadbać.

Mamo, tato, jestem już dorosła pozwólcie mi decydować o sobie

Dla nich zawsze będziesz ukochaną córeczką. Miło jest być czymś oczkiem w głowie, ale czasem fakt, że traktują cię jak dziecko, bywa nie do wytrzymania.

Wiadomo: rodzice zawsze chcą dla nas jak najlepiej. Powiedzenie dziecku: „To ci może zaszkodzić” jest ich obowiązkiem. Rozumiesz to, ale czasem masz dość tych dobrych intencji. Czujesz, że ich troska cię przytłacza. Chciałabyś sama decydować o swym życiu, a oni nie chcą ci na to pozwolić. Nieustannie porównują cię ze sobą („Ja w twoim wieku...”), krytykują twoje decyzje („Źle na tym wyjdiesz”), albo wręcz się za ciebie wstydzą („Pomyślałaś, co ludzie powiedzą?”). Jak im wytłumaczyć, że w popełnianiu błędów nie ma nic złego – w końcu to na nich uczyliśmy się najlepiej.

Pokaż im, że potrzebujesz przestrzeni na podejmowanie własnych decyzji. Umiejętnie postaw granice, tak, by wygrać niezależność i jednocześnie nie stracić najlepszych przyjaciół...

Nadopiekuńczy czy despotyczni?

Dlaczego rodzice nie powalają nam dorosnąć? Jest kilka powodów. Bywa, że nasi rodzice żyją tak intensywnie, skupiając

się na pracy zawodowej, że po prostu nie zauważają upływającego czasu: w ich głowach dorosła córka wciąż jest małą Kasią, którą trzeba się opiekować. Wiadomość „Mamo, tato, mam już swoje życie” może być dla nich szokiem i powodem gwałtownych protestów. Pomyśl, która z tych sytuacji najlepiej pasuje do ciebie i twoich rodziców.

● **Czują strach przed samotnością** Rodzice na samą myśl o tym, że jesteś dorosła, czują lęk. Dlaczego? Obawiają się, że zniknie z ich życia to, co nadało mu sens. A zostanie pustka, której nie będą w stanie zagłuszyć ulubione seriale. Dotyczy to zwłaszcza par, które nie potrafiły zadbać o wzajemną więź lub zostały razem ze względu na dzieci, choć uczucie między nimi się wypaliło. Tacy rodzice nieźle funkcjonują, póki spaja ich wspólna opieka nad dzieckiem. Gdy pociecha dorasta, ogarnia ich przerażenie.

● **Boją się, że sama sobie nie poradzisz** Zdarzają się też rodzice nadopiekuńczy. Protestują przeciwko dorastaniu, bo boją się, że dziecko nie da sobie rady. Skąd taki pomysł? Nie nauczyli cię samodzielności, nie pozwalali

li na błędy w okresie dorastania. Dopóki mogli sprawować nad tobą opiekę, byli spokojni. Twoje odejście z domu wpędza ich w autentyczną panikę.

● **Mają pomysł na twoje życie** Zdarzają się też rodzice apodyktyczni z innych powodów. Od zawsze traktowali cię jak przedłużenie samych siebie i mieli pomysł (a nawet konkretny plan!), jak powinnaś funkcjonować: jak wyglądać, jak się zachowywać, czym się zajmować, do jakiej szkoły iść, jaki wybrać zawód... Zaprojektowali ci życie krok po kroku! I kiedy teraz próbujesz zrobić coś inaczej, po swoim, dochodzi do gwałtownych spięć. Dla nich najgorszą rzeczą jest utrata kontroli – i możesz być pewna, że nie poddasz się bez walki!

Najczęstsze tematy sporów

O co najczęściej sprzecząją się z dorosłymi dziećmi rodzice? Częstym tematem jest styl życia, zwyczajnie panujące w domu, rytm dnia, zwyczaje dotyczące posiłków, podział obowiązków w rodzinie, sposób gospodarowania pieniędzmi, związki. „To nie jest partner dla ciebie”, mówi mama o twoim ukochanym, „Powinien więcej czasu poświęcać rodzinie, a rzadziej spotykać się z kolegami”. Uwaga, zanim zaczniesz walczyć o swoje, zawsze ich wysłuchaj. Może widzą coś, czego ty nie dostrzegłaś?

● **Wychowywanie dzieci** Ten temat budzi szczególnie wiele emocji. Zdaniem rodziców zawsze jest tu coś nie tak. Jeśli są zwolennikami kindersztuby, zarzucają ci zbyt dużą pobłażliwość.

WARTO WIEDZIEĆ

Co mówią badania

OSOBISTA PORAZKA

Jak twierdzą psychologowie z Instytutu Badań Społecznych Uniwersytetu Michigan, rodzice traktują konflikty ze swymi dziećmi jako osobistą porażkę. Jest to spowodowane tym, że rodzice wiele zainwestowali w swoje dzieci. Kiedy dziecko jest dorosłe, oczekują od niego niejako „zwrotu z inwestycji”. Obserwując zachowanie dzieci lub sposób ich życia, którego nie akceptują, traktują to jako porażkę wychowawczą i dowód, że nie sprawdzili się jako w roli wychowawczej.

CÓRKI MAJĄ TRUDNIEJ

Psychologowie podkreślają, że silniejsze konflikty z dorosłymi dziećmi występują między rodzicami a córkami. Synom pozwala się na zachowywanie dystansu, a od kobiety wymaga się zaangażowania w sprawę rodziny.



POMOCNE WWW

Jakie są twoje relacje z rodzicami? A może jesteś ciekawa doświadczeń innych kobiet? Podziel się swoimi przemyśleniami na forum internetowym. Zajrzyj na: forum.interia.pl,

forum.gazeta.pl, www.netkobiety.pl, www.forum.kobiet.pl. Ciekawe informacje na ten temat znajdziesz również na www.charaktery.eu oraz na emocje.net.pl.





Czytelniczki pytają

„ Jak przekonać rodziców, że jestem dorosła?

Mam 35 lat, męża, kilkuletnie dziecko. Czasem proszę rodziców o radę w sprawach finansowych. Za to oni – wręcz przeciwnie! Chętnie udzielają mi rozmaitych wskazówek, wcale nie pytani. Jak to zmienić? „

Ekspert odpowiada



KATARZYNA PLATOWSKA
PSYCHOLOG,
TERAPEUTA

«To proces, który trochę potrwa»

Bądź konsekwentna, stawiając im granice. Jeśli nie zgadzasz się na to, by dawali ci rady, jak gospodarować pieniędzmi, nie zgadzaj się na to w żadnych okolicznościach. A ty raz pozwól sobie doradzać, a innym razem złościsz się za ingerencję. To niezbyt dojrzałe zachowanie. Poza tym przesuwać granice – raz dalej, raz bliżej – sama dajesz rodzicom poczucie, że jeśli nacisną, wciąż będą mieć nad tobą kontrolę. Kluczem do dorosłości jest ponoszenie konsekwencji za swoje uczynki: dorosły człowiek sam się z nimi rozprawia. Wiadomo, są sytuacje kryzysowe – wypadek, choroba – gdy potrzebujemy wsparcia bliskich. Ale w codziennych opatach trzeba sobie radzić. Tylko taką metodą udowodnisz swym rodzicom, że dorosłaś.



Pokaż, że mama jest dla ciebie ważna. Raz w tygodniu wpadnij do niej kawę albo zjedzcie razem posiłek.

Gdy ty próbujesz stawiać dzieciom granice, oni protestują i chcą je rozpieszczać. I jeszcze uważają, że mają rację – w końcu są starsi, mądrzejsi, wychowali ciebie i twoje rodzeństwo i są zdania, że dobrze im to wyszło.

Nie pozwolimy ci na to!

Każde z rodziców inaczej stara się wpływać na swoje dziecko. Rodzice nadopiekuńczy z jednej strony potrafią zagłaskać potomstwo, a z drugiej zalewają je własnymi lękami. Często załamują ręce nad rzeczywistością, np. na wieść o twoich planach mówią: „Dziecko, jaka zmiana pracy? Przecież jest kryzys! Z głodu poumieracie”. Z obawy skrytykują każdą zmianę. Intencje mają dobre, ale... efekty bywają negatywne.

● **Co to oznacza dla ciebie?** Taka postawa rodziców powoduje, że sama zaczniesz bać się zmian i je wyhamowujesz. Czujesz też, że nie ufają oni twojej dojrzałości i zdolności do podejmowania decyzji. Stąd twoja irytacja: chcesz przecież być postrzegana jako osoba panująca nad sytuacją.

● **Sytuacje podbramkowe** Matka i ojciec, którzy nie dają ci odejść z łęku przed samotnością, często... szantażują problemami zdrowotnymi. Prosty przykład – planowałaś z mężem podróż. Od miesięcy wszyscy o tym wiedzieli. I gdy wszystko jest dopięte na ostatni guzik, odbierasz telefon od rozhisteryzowanego taty: mama trafiła do szpitalu, odezwały się kłopoty z sercem. Jesteś w kropce. Jechać w podróż czy pędzić do szpitala? Sytuacja jest dość typowa, rodzice z łęku przed pustką często wykorzystują psychosomatykę, by zatrzymać dziecko. Zwykle nie robią tego świadomie, ale efekt jest jeden – gdy ty próbujesz iść swoją drogą, u nich pojawiają się kołatania serca czy duszności. Wracasz więc, opiekujesz się nimi, a w głębi serca czujesz się jak w klatce.

Jak łagodnie stawiać granice?

Możesz nieco odseparować rodziców od swojego życia, nie rujnując łączącej was przyjaźni. Niestety, samo stwierdzenie: „Mamo, tato, jestem już dorosła” nie wystarczy. Musisz się

uciec do sprytnych sposobów. Dla każdego typu rodziców będzie to wyglądało nieco inaczej.

● **Rodzice samotni** Możesz ich wesprzeć w odbudowaniu ich wzajemnej więzi poprzez różne rodzaje aktywności, które mogą ich połączyć. Może to być np. wysłanie ich w egzotyczną podróż (wycieczki poza sezonem bywają niedrogie), która pomoże im się do siebie zbliżyć. Z pewnością wspólne przeżycia sprawią, że mniej będą potrzebować twojej uwagi. Możesz też... kupić im psa. Nieduży, łatwy do opanowania pupilek a sprawi, że będą mieli na kim skoncentrować swoją troskę i miłość.

Drugi sposób polega na tym, by dać im to, czego potrzebują, ale na twoich warunkach. Możesz np. wprowadzić tradycję cotygodniowych wspólnych zakupów z mamą, po których idziecie pogadać przy kawie. Niech to się stanie waszym rytuałem.

● **Rodzice nadopiekuńczy** Musisz ich przekonać, że jesteś mądra, świadoma i dasz sobie radę. Dużo opowiadaj im o swoich sukcesach: że tanio kupiłaś coś fajnego; że doskonale sobie radzisz w pracy, a koledzy cię lu-

bią; że ugotowałaś przepyszny posiłek i przyniesiesz im trochę na spróbowanie. Z tych opowiadań powinno wynikać, że jesteś zaradna, potrafisz oddzielić dobre od złego i masz w dodatku dużo szczęścia. Każdą decyzję o zmianie przedstawiaj rodzicom w pozytywnym świetle. Zapisalaś się na prawo jazdy? Powiedz: „Instruktor nie może się mnie nachwalić, mówi, że rzadko mu się zdarza uczeń z takim talentem do kierownicy”. Staraj się „karmić” rodziców takimi pozytywnymi opowieściami, aż w końcu zobaczą w tobie osobę odpowiedzialną i zdolną dbać o siebie.

● **Sprytny trik** Rodzicom nadopiekuńczym możesz też powiedzieć: „Teraz jest dla mnie najlepszy czas na popełnianie błędów, właśnie dlatego, że czuwacie nade mną z daleka”. Obiecuj im także, że jeśli będziesz potrzebować pomocy, zawsze o nią poprosisz.

Odbierz władzę dyktatorom...

Na pewno najtrudniej będzie z władczymi rodzicami. Łatwiej jest samotnych „nakarmić”, a lękowych uspokoić, niż odebrać władzę dyktatorom. To będzie wymagało od ciebie sporej dojrzałości. Będzie ci potrzebna wiele dystansu i uśmiechu. Musisz się pogodzić z tym, że są, jacy są. Nie oczekuj, że będą cię wspierać na nowej dro-

dze życia, bo to skończy się goryczą i poczuciem porażki. Określ cel, ustal strategię i postaraj się zrealizować plan.

● **To ty decydujesz o sobie** Jesteś dorosła i sama decydujesz o swoim życiu. Krytyka rodziców już nie powinna wytrącać cię z równowagi. Przecież i tak zrobisz po swojemu! Mając takie podejście, łatwiej ci będzie pozwolić się im wygadać – a potem, wbrew ich negatywnej opinii oświadczyć z czułością, ale stanowczo: „Wiem, że wy macie swoje zdanie. Bardzo was kocham, ale muszę działać po swojemu”.

● **Unikaj dyskusji** Skuteczną metodą jest nie wchodzenie w spory. Kiedy o czymś opowiadasz, a twoi rodzice zaczynają cię przekonywać, że powinnaś zrobić to inaczej – nie broń desperacko własnego zdania. To tylko otwiera im drogę do dalszych ataków i prób namówienia cię do zmiany zdania. Nie wdając się w dyskusję manifestujesz, że nie dajesz przestrzeni na to, by usiłowali na ciebie wpłynąć.

● **Pytaj i chwal** Zamiast krytykować i wyrokować, możesz powiedzieć: „Mamo, bardzo cię kocham, nawet jeśli z twoich rad nie skorzystam” albo: „Wiesz, u mnie w domu by się to nie sprawdziło” – w ten sposób pokazujesz, że nie każdy musi tak samo.

Agata Domańska

Masz problem z rodzicami?

● **Podaruj im tę książkę** „My rodzice dorosłych dzieci” to rodzaj poradnika dla rodziców, którzy nie są zadowoleni ze swoich dorosłych dzieci. Inaczej wyobrażali sobie ich życie, zamartwiają się ich wyborami. Ewa Woydytło radzi, jak pozwolić dzieciom odejść i zaakceptować ich samodzielność. Wyd. Literackie, ok. 26 zł.

