
NADOPIEKUŃCZOŚĆ RODZICIELSKA

Autor: Małgorzata Osipczuk

Źródło: www.psychotekst.pl

Kiedy dwulatek próbuje wybiec na ulicę - zapobiegliwy rodzic powstrzymuje go i przyciąga z powrotem do siebie - jest to wyraz adekwatnej kontroli i rozsądnej opieki. Jeśli jednak 12-letnie dziecko strofujemy wciąż by uważało jak przechodzi przez jezdnię - stajemy się nadopiekuńczym rodzicem, gdyż zdrowy nastolatek posiadał już dawno sztukę poruszania się po ulicach.

Jest to jeden z wielu możliwych przykładów zbytnej przezorności i nadkontroli. Oczywiście wydaje się, że u źródła tkwi po prostu troska o bezpieczeństwo potomka. Przyjrzyjmy się jednak bliżej nadopiekuńczości.

Jak zachowuje się rodzic, którego określimy mianem nadopiekuńczego?

Taki rodzic przoduje w nadmiarze opieki, kontroli i "prowadzenia za rękę" swojego dziecka, nie dostosowując rozmiaru tej opieki do rozwojowych możliwości dziecka i jego wieku, jakby nie przyjmując ich do wiadomości.

Przykłady nadopiekuńczości:

- Matka, która nie uczy swojego dorastającego dziecka obsługi pralki automatycznej, załatwiająca za nie wszystko co z praniem się wiąże. Będzie więc zbierać ubrania dziecka do prania, segregować, prać, wywieszać, układać na półkach, często jeszcze nawet wobec dorosłego syna.
- Z niepokojem przyjmuje wiadomość o wyjeździe, jeśli się zgodzi - będzie pakować dziecko, decydować za nie, co powinno wziąć a co nie.
- Za punkt honoru przyjmie sprawę "prawidłowego" żywienia dziecka, co często w praktyce oznacza przekarmianie, narzucenie się z jedzeniem, decydowanie za dziecko co powinno mu smakować i ile powinno jeść, bez uwzględnienia jego gustów, jego własnych sygnałów o głodzie i sytości. Dziecko nie nauczy się w domu rodzinnym gotować - to pozostanie domeną rodzica, który tym samym chce zachować pewną władzę.
- Sposób ubierania się dziecka postawi jako jeden z ważniejszych problemów, a więc będzie się domagać często cieplejszego ubrania, czy też bardziej dostosowanego do okazji - w poczuciu rodzica nie dziecka.

- Kiedy na drodze potomka pojawią się jakieś trudności będzie starać się usuwać je swoim wysiłkiem, pozbawiając dziecka możliwości odkrycia własnych zasobów zaradczych. Czasem zrobi więc coś ZA młodego człowieka (np. zadanie domowe, porządek w pokoju, przeprosiny wobec nauczyciela czy krewnego, sprawę w urzędzie, itp.). Niekiedy zarzuci dziecko "dobrymi radami" narzucającymi sposób rozwiązania. Nie są też rzadkością rodzice już dorosłych dzieci, którzy uruchomią się w sytuacji konfliktu małżeńskiego ich dorosłego już dziecka - ruszą ze swoiście pojętą odsieczą, pomimo braku zaproszenia do pomocy.
- Przejawy samodzielności i uniezależniania się dziecka są trudnym orzechem do zgryzienia. Tak więc znalezienie przez dziecko partnera, dobrze płatnej pracy, samodzielny wyjazd na wakacje, wyprowadzka z rodzinnego domu, pojawienie się wnuków - te i podobne sytuacje będą odbierane częstokroć jako zagrażające. Nadmierna opieka i chęć dominacji rodzica dojdą wtedy do głosu, wprost lub manipulacją będzie on chciał odzyskać swoją pozycję "dyktatorskiego opiekuna".
- Jednym z najbardziej charakterystycznych zachowań jest "zamartwianie się", manifestowane zarówno werbalnie: "jak ty sobie poradzisz?", "boję się o ciebie?", "no a jeśli coś się stanie, to co ty synku zrobisz?", "ja chyba zawału dostanę, tak będę się o ciebie martwić", jak i niewerbalnie: płacz, demonstrowanie objawów stresu, częste telefony do dziecka sprawdzające "czy wszystko w porządku", łykanie tabletek uspokajających, bezsenne noce, itp.

Krzywda nadopiekuńczości

Część osób wchodzących w dorosłość czuje się bezradna i nieprzystosowana bo nie były przez swojego nadopiekuńczego rodzica zachęcane do podejmowania działań, dokonywania prób, do ryzykowania i narażania się na porażki, do samodzielnego stawiania czoła wyzwaniom. Przesadna kontrola i wyręczanie dziecka ze strony bojaźliwych, niespokojnych rodziców sprawia, że dzieci też stają się niespokojne i lękliwe. Trudno im zdobyć się na dorosłe samodzielne życie, na wyrośnięcie z potrzeby nieustannego odwoływania się do rodzica, jego rady i opieki.

Czy dziecko obdarowane w nadmiarze taką nad-opieką jest szczęśliwe? Z pewnością nie. Męczeńska, pełna poświęceń postawa rodzica jest bardzo uszkadzająca dla dziecka. Dlaczego?

1. bo przywiązuje dziecko do rodzica, nieradko na całe życie; niektóre dzieci czują się w obowiązku zrezygnować z całości lub części swoich potrzeb i planów by towarzyszyć rodzicom; czasem żyją z nimi

- pod jednym dachem nie wyobrażając sobie by mogło być inaczej, czasem próbują uciec jak najdalej w odruchu buntu, jednak rodzic ma swoje sposoby na przywoływanie "dorosłych pociech" z powrotem;
2. bo pozbawia dziecko zaradności życiowej, czasem nawet w zupełnie podstawowym wymiarze, okaleczony w ten sposób nastolatek lub młody dorosły często nie potrafiłby zająć się sobą: przygotować jedzenie, zrobić pranie, zorganizować sobie dzień, sięgnąć po bardziej adekwatną niż rodzicielska pomoc, wykazać inicjatywę życiową, zbudować realne plany na przyszłość;
 3. bo podcina skrzydła pozbawiając pewności siebie, opierającej się u zdrowych ludzi na wielokrotnym doświadczaniu pokonywania różnych trudności; jeśli dziecko nie miało możliwości pokonywać przeszkód życiowych samodzielnie i wg własnych reguł - nie miało szans wykształcić ani odnaleźć w sobie różnych zasobów;
 4. bo tłamsi poczucie własnej wartości dziecka, jest bowiem nieustannym komunikatem: "beze mnie nie dałbyś sobie rady", "jesteś za słaby", "niemądry", "nic nie umiesz", to przekonanie wdziera się na stałe w psychikę dziecka i staje się trwałym sądem na swój temat;
 5. bo implantuje w dziecku trwały lęk, nie zawsze uświadomiony, jeśli bowiem dziecko nauczyło się żyć w "zrośnięciu z rodzicem", powstaje lęk związany z oddzieleniem się od niego i życiem własnym życiem, lęk co będzie, gdy zabraknie rodzica, lęk związany z poczuciem własnej bezwartościowości i bezradności, życie jawi się jako przerażające wyzwanie;
 6. bo wzbudza w dziecku poczucie winy i przekonanie, że jest złym człowiekiem za każdym razem, gdy próbuje zdobyć się na samodzielne działanie i niezależne życie.
 7. bo wzbudza złość i niechęć wobec nadopiekuńczego rodzica, które jednak, z obawy przed odrzuceniem, zostają stłumione i wyrzucone często poza obręb świadomości; pozostają więc poza kontrolą dziecka, znajdując od czasu do czasu ujście w niekontrolowanej agresji, autoagresji lub depresji;
 8. ponieważ nadopiekuńczość nie pozwala na jawny bunt dziecka, potrzebny by oderwać się w zdrowy sposób od rodzica, dziecko skazane jest na szukanie ucieczki od rodzica, choćby chwilowej, w inny sposób; nierzadko jest to alkohol czy narkotyki; wpływ substancji psychoaktywnej pozwala na poczucie swobody, zrzucenia więzów, czasem pozwala na wyrażenie tłumionej wobec rodzica agresji; takie rozwiązanie nasila jednocześnie opiekuńczość rodzica, co z kolei staje się silniejszym argumentem za nałogowymi czynnościami; powstaje błędne koło, które bardzo trudno jest przerwać. W naszych poradniach terapii uzależnień nierzadko pojawiają się uzależnieni, ponad 40 i 50-letni "synusiowie", wieczni kawalerowie, czasem przypadkowi ojcowie nie umiejący się odnaleźć w tej roli, nieodpowiedzialni, bezradni, z rzadka podejmujący pracę, żyjący się emeryturami i rentami swoich matek. Ich kręgosłupy złamano już w dzieciństwie a ich pełne "poświęcenia" matki płaczą teraz po

nocnych awanturach, opłacają długi dorosłego dziecka, piszą w desperacji wnioski do Gminnych Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Dramat przeżywa cała rodzina, kolejne pokolenia dostają w spadku okaleczone emocje.

9. pozbawia szans na zbudowanie szczęśliwego zdrowego związku, dziecko będzie w stanie funkcjonować tylko w układzie zależności (partner nadodpowiedzialny + partner nieodpowiedzialny), jeśli w ogóle zbuduje związek konkurencyjny wobec swojej zależności z rodzicem; w tym miejscu można przywołać przykład mężczyzn, którzy nie potrafią powstrzymać matek przed ingerencją w swoje małżeństwo, bo czują się mocniej związani z matką i nie potrafią się jej przeciwstawić;

Po co rodzicowi nadopiekuńczość?

Rodzice nadopiekuńczy wzmacniają poczucie bezradności w swoich dzieciach poprzez nadmiar opieki a tym samym zniechęcają dziecko do własnej zaradności. Robią to ze strachu, że przestaną być potrzebni. Zachowują się nadopiekuńczo po to, by tak naprawdę, zadbać o swoje własne niezaspokojone potrzeby. Maskują te intencje pozorną troską i podstępными komunikatami typu: "robię to dla ciebie", "to tylko dlatego, że cię kocham". Tymczasem, taki rodzic poczułby się opuszczony i zdradzony, gdyby jego dziecko stało się niezależne. Prawdziwy komunikat nadopiekuńczego rodzica brzmi tak: "Robię to, bo tak bardzo boję się ciebie stracić, że jestem cię skłonny unieszczęśliwić".

Rodzic nadopiekuńczy budzącą się niezależność swojego dziecka odczuwa jak utratę kawałka siebie. To zjawisko, gdy ktoś tak bardzo wplątuje się w życie innej osoby, że zapomina, gdzie kończy się on sam a zaczyna ktoś inny - nazywamy FUZJĄ. Część rodziców działa właśnie według takiego wzorca: żyje życiem swojego dziecka, pozornie, dla jego szczęścia, przygniata troskliwością, koncentruje swoją energię na dziecku, jest czujny na sytuacje, w których może się odnaleźć jako POMOCNIK lub OPIEKUN.

Czy dziecko ma jakieś korzyści z nadmiernej opiekuńczości rodzica? Nie. Wyraźnie chcę to podkreślić, nadopiekuńczość jest poważnym zranieniem i zaniedbaniem, użyciem dziecka dla własnych egoistycznych potrzeb.

Rodzice, którzy akceptują siebie, potrafią zadbać o własne życie i wypełniać je zarówno związkami z ludźmi jak i działaniami nakierowanymi na osobiste cele - nie będą obciążać swoich dzieci krzywdzącą je nad-opieką i nad-kontrolą. Rodzice, którzy mają głębokie poczucie braku satysfakcji z własnego życia oraz odczuwają ogromny lęk przed odrzuceniem (zakorzeniony w nich często jeszcze w dzieciństwie) - uwikłają swoje dzieci w fuzję, skrępują je niekiedy na całe życie.

Również rodzice uwikłani w niesatysfakcjonujący związek, np. z uzależnionym partnerem, od którego nie mogą uzyskać zainteresowania, miłości, troski, zrozumienia i bliskości, zwracają swoją energię na dzieci lub jedno z dzieci. Syn lub córka staje się wtedy zastępczym partnerem, o którego rodzic dba w przesadny sposób, oczekując wdzięczności i wierności a przede wszystkim pozostania w zależności.

Jednak, tak naprawdę wychowanie zależnego i nieporadnego dziecka przynosi gorzki bilans rodzicom. Dziecko nie czuje wdzięczności a raczej tłumioną złość. Z czasem będzie karać za błąd zdarzeń rodzica lub siebie samego. Rodzic nadopiekuńczy w efekcie dostaje dziecko z emocjonalnymi zaburzeniami, zostaje świadkiem i uczestnikiem jego cierpienia. Jeśli potomek znajdzie w sobie dość siły by się uwolnić spod jarzma narzucanej opieki - będzie walczył o zachowanie dystansu, fizycznego i emocjonalnego, przeczuwając, że tylko tak może sprowokować własny rozwój. W obydwu przypadkach więź rodzic-dorośle dziecko nie będzie satysfakcjonująca dla żadnej ze stron, dla obu - będzie źródłem cierpienia i poczucia bezsilności.

Bycie rodzicem wymaga ciągłej konfrontacji z własnym lękiem o bezpieczeństwo dziecka, ale zdrowy rodzic przyjmuje do wiadomości, że nie jest w stanie uchronić go przed każdym zagrożeniem. Wie też, że dziecko aby się wzmocnić potrzebuje pewnej dawki stresu, wyzwania, czasem ryzyka, a przede wszystkim samodzielności w myśleniu i działaniu. Naturalnym jest też, że z każdym rokiem powinno oddalać się od rodziców a rodzica zadaniem jest powstrzymać się od odruchowej pomocy i opieki, ograniczać własną ingerencję wraz z wiekiem dziecka.

Źródło: www.psychotekst.pl