

Twój tata miał wylew. Chodzi, je, mówi, ale pozostał mu lekki niedowład lewej strony ciała. Ma trudności z rozróżnianiem kierunków i czytaniem. Lekarz powiedział, że uszkodzeniu uległa część mózgu, która zawiaduje tymi kompetencjami. Można bez tego żyć. Gorzej, niestety, z prowadzeniem samochodu. Ojciec nie rozumie, że po wylewie jego umiejętności jako kierowcy zostały w znacznym stopniu pomniejszone. „Co mi tu będziesz opowiadała! Dłużej od ciebie prowadzę samochód i ty mnie uczyć nie będziesz!” – naburmuszył się. Próbowalaś pertraktować, ale tak naprawdę niewiele możesz. Prawo jazdy taty jest bezterminowe...

Twoja mama 30 lat temu kupiła działkę kilkadziesiąt kilometrów od waszego miasta. Kiedyś jeździliście tam na wakacje. Ostatnio mama jeździ sama. Ma problemy z sercem, nadciśnienie. Gdy kiedyś odwiedziłaś ją z zaskoczenia w jej ustroniu, zdębiałaś. Mama w 30-stopniowym upale pieliliła grządkę! Zapaliło ci się w głowie ostrzegawcze światełko. Okazało się, że mama wchodzi na dach po rozklekotanej drabinie, żeby wyjąć liście z rynny, nosi ciężkie worki z trawą, przekopuje ziemię... Na domiar złego nie bierze ze sobą komórki. Boisz się, że zaśląbnie i nawet nie będzie mogła wezwać pomocy...

Kto tu jest rodzicem?

Porządek jest taki: jest rodzic – jest dziecko, jest kura – jest jajko. A jajko nie może być mądrzejsze od kury, a dziecko – od matki i ojca. Nasi rodzice nie potrafili zrozumieć, że z wiekiem ich dzieci stają się mądrzejsze, dojrzałsze, a nawet bardziej doświadczone od nich, przynajmniej w niektórych dziedzinach, i lepiej orientują się w otaczającym świecie.

Pewien nurt psychologiczny, analiza transakcyjna, zajmuje się komunikacją między ludźmi. Zgodnie z nią w kontaktach z innymi możemy wchodzić w jedną z trzech ról: dorosłego (gdy rozmawiasz z mechanikiem w zakładzie, kolegą z pracy), rodzica (gdy rozmawiasz z synem, z roztrzepanym podwładnym) i dziecka (gdy stajesz przed apodyktycznym szefem, urzędniczką skarbową, przed mamą i tatą). Dwie osoby świetnie się porozumieją, jeśli stoją na pozycji dorosłego. Rodzic też porozumie się z dzieckiem – coś mu każe i temat zostanie zakończony.

Ale próbując uświadomić tacie, że ze względu na stan zdrowia nie powinien prowadzić auta, mówiąc mamie, że postępuje nieodpowiedzialnie, nie zabierając ze sobą



Co ty wyprawiasz?!

Jak zareagować, gdy któryś z twoich rodziców zachowuje się nieodpowiedzialnie, ryzykownie? Chcesz krzyknąć: „Zabraniam!”, „Musisz...!” Ale tak przecież nie można. Co więc robić?

komórki – wchodzisz w rolę rodzica. A tata, mama nie chcą porzucić takiej samej roli i w konkretnej sytuacji stać się dzieckiem, które powie: „Dobrze, zrobię, jak mówisz”. Według analizy transakcyjnej – gdzie dwóch rodziców, tam konflikt, i to potężny. Starsza osoba okopie się na swoich pozycjach i będzie broniła ich do upadłego. Ty zaś będziesz poirytowana, bo chcesz dobrze, więc czemu tak się upierają...

Na początek – rozmowa

Co w tej sytuacji zrobić? Najprościej – machnąć ręką. Ale przecież kochasz mamę i nie

chcesz, żeby stało się jej coś złego. Przeciwnie, chcesz ją chronić. Na pewno nie darowałabyś sobie, gdybyś – widząc zagrożenie – nie zareagowała, a mamie coś złego by się stało. Z kolei w przypadku taty po wylewie zdajesz sobie sprawę z moralnej odpowiedzialności za jego czynny, których konsekwencji nie jest przecież w stanie przewidzieć...

Pierwszy krok to spokojna rozmowa – z wycuciem i szacunkiem. Nie traktuj ojca jak zniedołężniałego staruszka, a matki jak nieodpowiedzialnej starszej pani. To potęguje urazę i opór drugiej strony.

Marshall B. Rosenberg, twórca metody „porozumienia bez przemocy”, przekonuje, że najważniejsze w takich sytuacjach jest stosowanie „ja-komunikatów” w miejsce „ty-komunikatów”. Powinnaś zatem mówić: „Niepokoję się...” zamiast: „Ojciec mnie wkurza!”, „Będę się lepiej czuła, jeśli...” zamiast: „Bierz telefon, jak możesz być tak bardzo samolubna!”.

Spokojna rozmowa, w której przedstawisz argumenty, z poszanowaniem godności rodzica, powinna przynieść dobre efekty. Pamiętaj jednak, że musisz wiedzieć, co chcesz osiągnąć po tej wymianie zdań. Bądź realistką. Nie spodziewaj się, że ojciec, kierowca prawie od pół wieku, po kilku słowach odda ci kluczyki i dowód rejestracyjny, a mama, dla której działka jest sensem życia, ją sprzeda. Jednak tata może zgodzić się na powtórne badania dla kierowców, a mama – nauczyć się obsługiwać telefon, obiecać, że będziecie się kontaktowały w wyznaczonych godzinach, a do ciężkich prac wynajmie pomoc.

Bądź twarda dla ich dobra

Problem pojawia się wtedy, gdy rozmowa nic nie daje. Musisz w takim wypadku opracować kryzysową interwencję. Woryginale technika ta stosowana jest do skłaniania osób, u których bliscy podejrzewają alkoholizm, do zgłoszenia się na konsultację u specjalisty ds. uzależnień. Skoro działa w tak trudnych wypadkach, i tu powinna odnieść skutek.

Do interwencji trzeba przygotować się kilka dni wcześniej. Należy wypisać na kartce sytuacje, w których pojawił się problem, np. powiedziałaś ojcu, żeby poszedł w lewo, a on poszedł w prawo (jak miałby rozpoznać kierunek na drodze?), nie może czytać (nie orientuje się w znakach). Przeprowadź też rozmowę z lekarzem. W przypadku mamy – spis wszystkie pielenia w czasie upałów, skręconą w zeszłym roku kostkę (mama spadła ze stołka, zrywając w sadzie wiśnie).

Potem wybierz kogoś do przeprowadzenia rozmowy. Wcale nie musisz to być ty. Jeśli twój tata liczy się z twoim mężem – niech rozmawia zięć z teściem. Pamiętaj, to nie kłótnia! Osoby prowadzące interwencję muszą traktować rodzica z szacunkiem, a zebrane fakty mają im służyć do podbudowania tezy, uzasadnienia wątpliwości. I znowu: cel interwencji musi być realny, konkretny. W przyszłym tygodniu ojciec pójdzie na badania; pojutrze kupicie mamie komórke i nauczysz ją obsługi.

EKSPERT OLIVII



Sylwia Sitkowska,
Przystań Psychologiczna,
www.przystan-psychologiczna.pl

Matka własnej matki

Naturalny cykl życia człowieka jest taki, że najpierw to nasi rodzice się nami zajmują, a potem sami wymagają opieki i wsparcia. To budzi w nas różne emocje, nie zawsze przyjemne. Bywa, że wstydzimy się za rodzica, bo robi rzeczy, które w naszym mniemaniu nie przystoją. Radziłabym zadać sobie pytania: „Dlaczego jestem zła? Czy to mi w czymkolwiek zagraża, przeszkadza?”. I nabrać do tego dystansu. Bywa, że nasz rodzic irytuje nas, bo robi dziwne rzeczy, staje się bardziej niedołyżny.

To irracjonalne, ale mamy do niego żal o to, że się starzeje... Takie uczucia są całkiem normalne. Zdajemy sobie nagle sprawę z tego, że nie będziemy mogli już liczyć na mamę czy tatę, którzy wspierali nas tyle lat, że teraz być może role się odwrócą. Jest też w tym lęk – przed śmiercią tych najukochańszych osób. Nie ma sensu tłumić tych emocji. Po prostu trzeba spróbować się z tym pogodzić. Z czasem zaakceptujemy fakt, że rodzice się starzeją i że jest to zapowiedź ich odejścia.

I najważniejszy punkt – ultimatum. Na wypadek, gdyby rodzic powiedział, że ma was w nosie... Wtedy właśnie stawiacie swoje ultimatum: „Jeśli nie zgodzisz się na proponowane warunki, to my...”. No właśnie, co „my”? Też to ustalcie. To musi być coś namacalnego, czego rodzic będzie chciał uniknąć, np. poinformuj ojca, że napiszesz pismo do wydziału komunikacji urzędu z informacją o przebytych wylewie i prośbą o skierowanie na powtórne badania. Prawo umożliwia ci powzięcie takich kroków, a ty musisz być gotowa, aby je poczynić. Sama wymyśl jakieś twarde ultimatum. Rodzic powinien skalkulować, że lepiej

iść jednak na kompromis. Jeśli mimo wszystko odmówi współpracy, musisz swoje ultimatum spełnić. Pewnie, że to nie jest proste. Możesz się bać, że twój rodzic się na ciebie obrazi. Ale taki jest nasz obowiązek wobec bliskich. Kiedyś tata zamknął cię na klucz w pokoju, żebyś nie mogła pojechać do Jarocina. Zrobił to dla twojego dobra. I ty teraz też jesteś to tacie, mamie winna. Więc nie miej oporów, by zadbać o ich zdrowie i bezpieczeństwo.

Tekst: Jagna Kaczanowska

Spokojna rozmowa, w której przedstawisz swoje argumenty, z poszanowaniem godności rodzica, powinna przynieść dobre efekty.

REKLAMA