

# MOWA RAN

# NADOPIEKUŃCZOŚĆ

— CICHĄ FORMĄ PRZEMOCY EMOCJONALNEJ

O TYM, JAK TROSKA MOŻE ZAMIEŃCIE SIĘ W KONTROLĘ,  
A MIŁOŚĆ — W ODBIERANIE CZŁOWIEKOWI PRAWA DO WŁASNEGO ŻYCIA



☒ POSPRZĄTAM  
☒ ZAŁATWIĘ ZA CIEBIE  
☒ WIESZ, CO DLA CIEBIE  
NAJLEPSZE  
☒ ZADZWOŃ DO MNIE

WIEM  
CO JEST  
DLA CIEBIE  
NAJLEPSZE  
♥  
JA TYLKO  
CHCĘ POMÓC

MIŁOŚĆ NIE DAJE KLATKI.  
MIŁOŚĆ DAJE SKRZYDŁA.



NADOPIEKUŃCZOŚĆ  
NISZCZY GRANICE



TWOJE „DOBRO”  
NIE UPRAWNIA DO  
KONTROLI



PRAWDZIWA TROSKA  
SZANUJE WOLNOŚĆ  
I WYBORY



ASERTYWNOŚĆ  
TO NIE EGOIZM,  
TO OCHRONA SIEBIE

KAŻDY CZŁOWIEK MA PRAWO DO WŁASNYCH BŁĘDÓW,  
DO WŁASNYCH WYBORÓW,  
I DO WŁASNEGO ŻYCIA.

## **Nadopiekuńczość — cicha forma przemocy emocjonalnej**

### **O tym, jak troska może zamienić się w kontrolę, a miłość — w odbieranie człowiekowi prawa do własnego życia**

Będzie taki moment w Twoim życiu, w którym z pełną jasnością spojrzysz na życie wstecz i zrozumiesz, że każdy moment Twojego życia w czasie miał sens i było to w idealnym czasie. Wszystko ułoży Ci się w precyzyjny wzór. Zrozumiesz wówczas, że wszystko co doświadczyłeś nawet te najtrudniejsze zdarzenia ułożyły się tylko po to by doprowadzić Cię do miejsca, które było Tobie przeznaczone od zawsze. Odrzuć swój lęk, zaufaj procesowi – uwierz w swoją siłę i unikalną drogę, uwierz w swój wzrost Twojego wnętrza. To Twoja nieustanna ewolucja. Idź do przodu. Każdego dnia.

Są rodzice, którzy kochają tak bardzo mocno, że nie potrafią przestać kochać w nas „małego dziecka”. Zauważasz, że dzwonią codziennie. Przyjeżdżają bez zapowiedzi, przyjeżdżają z zapowiedzią – jednak bardzo często. W swojej trosce potrafią mówić o Twoim umeblowaniu, stylu, potrafią podawać Tobie rozwiązania problemów, potrafią mówić jak gotować, jak pracować. Może czasem nawet przestawiają Twoje rzeczy w mieszkaniu. Poprawiają. Oceniają, czy jest wystarczająco czysto. Mówią, co powinno zostać zrobione inaczej. Może czasami robią zakupy, ugotują obiad, wypiorą pościel, podleją kwiaty, może nawet chcą posprzątać Ci w szafie lub zmienić pościel. To wygląda jak troska... ale czy troskę w tym czujesz?

Problem zaczyna się wtedy, gdy człowiek, którego życie jest w ten sposób nieustannie „poprawiane”, ma trzydzieści, czterdzieści albo pięćdziesiąt lat i nigdy tak naprawdę nie otrzymał prawa do pełnej samodzielności, do bycia dojrzałym. Bo nadopiekuńczość bardzo często nie jest już pomocą. Bo to nadopiekuńczość, która jest widoczna i odczuwalna zaczyna uświadamiać Ci kajdany, które podszyte są miękkim, rodzinnym puchem... I bez względu na ich „kolor – kolor różowej” miłości zaczynają Cię uwierać. To lęk. Lęk rodzica o Ciebie. O dziecko będące w Tobie. To lęk ubrany w subtelny maskę pod którą jest kontrola. I choć najczęściej nie wynika ona ze złych intencji, to jednak potrafi bardzo głęboko wpływać na psychikę drugiego człowieka. Miłość rodzica, która nie pozwala Tobie oddychać, która zabiera Twoją przestrzeń dorosłości, która zabiera Ci prawo do własnych błędów i wyborów nie wygląda jak przemoc, nie jest agresywna. Ona nie zawsze podnosi głos. Nie zawsze obraża. Czasami przychodzi z obiadem, poprawia poduszki i mówi: „ja tylko chcę Ci pomóc.” A jednak człowiek żyjący przez lata pod ciągłą kontrolą zaczyna z czasem odczuwać:

- napięcie,

- frustrację,
- poczucie winy,
- brak własnej sprawczości,
- lęk przed oceną,
- a nawet trudność w podejmowaniu własnych decyzji, bo uczymy się, że „właściwe decyzje” podejmuje rodzic, bo one są zgodne z jego oczekiwaniami.

Twój układ nerwowy funkcjonuje wówczas w ciągłej gotowości. Bo nigdy nie wiesz, kiedy znowu usłyszysz:

- robisz źle,
- musisz żyć inaczej,
- ja wiem lepiej, chcę Twojego dobra,
- nie umiesz,
- to Twoje lenistwo. Te schematy bardzo często prowadzą Cię do wycofania emocjonalnego, przemęczenia psychicznego i poczucia, że nawet we własnym domu nie masz pełnej przestrzeni dla samego siebie.

***Ta troska odbiera Ci dorosłość – zabiera Ci Twoją historię, Twoje cele i dążenia.***

Ale pamiętaj, Twoja dorosłość nie polega na tym, że musisz wszystko robić idealnie. **Twoja** dorosłość daje Ci prawo do:

- własnych decyzji,
- własnego rytmu życia,
- własnych błędów,
- własnego sposobu przeżywania świata.

Lecz jeśli przez większość swojego dorosłego życia słyszysz jak masz pracować, co masz robić, jakich powinieś dokonywać wyborów, jak urządzać swój dom, co powinieś czuć, którą ciotkę kiedy odwiedzić lub jakie napisać jej życzenia to właśnie doświadczasz nadmiernej kontroli, która w swoich małych ale systematycznych dawkach jest jedną z najcięższych form przemocy emocjonalnej. I to niszczy Ciebie i Twoje życie – powoli i dyskretnie pod hasłem „miłości”. A to nie „miłość zdrowa”. Bo to co nakłada na Ciebie kajdany kontroli, a zabiera Ci prawo do własnej drogi to kradzież.

***„Nie kradnij”, także dotyczy wolności drugiego człowieka, to chroni Twoją drogę bardziej niż ci się wydaje***

W swojej publikacji o Dekalogu jako drodze świadomości we współczesności” poruszyłem problem kradzieży. *Nie kradnij* najczęściej kojarzymy z rzeczami materialnymi. Ale człowiekowi można ukraść znacznie więcej niż przedmioty. Można ukraść mu:

- spokój,
- przestrzeń,
- poczucie kompetencji,
- prawo do samodzielności,
- wiarę w samego siebie,
- możliwość dojrzewania,
- możliwość przejścia swojej unikalnej drogi.

Można również nieświadomie ukraść mu wolność. I wcale nie poprzez agresję. Lecz poprzez ciągle wchodzenie w Twoje życie bez uszanowania Twoich granic.

Carl Gustav Jung uważał, że jednym z najważniejszych procesów w życiu człowieka jest indywiduacja — czyli stawanie się sobą. Nie kopią rodziców. Nie przedłużeniem ich lęków. Nie realizacją ich niespełnionych potrzeb. Po prostu sobą. Według Junga człowiek potrzebuje psychicznego oddzielenia od rodziców gdy staje się dorosłym lub gdy zaczyna wkraczać na drogę bycia dorosłym. To oddzielenie jest warunkiem odkrywani własnej tożsamości, własnych wartości i własnej drogi życia.

W procesie nadmiernej kontroli (w sposób często nieświadomy) rodzic blokuje dorosłemu „dziecku i już nie dziecku” emocjonalnie dorosnąć. Wówczas życie staje się sceną, na której dorosły człowiek żyje pod niewidzialnym wpływem:

- ocen,
- oczekiwań,
- kontroli,
- poczucia winy,
- potrzeby ciągłej akceptacji. A ta potrzeba zabiera dorosłemu „dziecku” sprawczość i umiejętność obrony własnych granic. Blokuje naturalny rozwój własnej asertywności. I choć z zewnątrz wygląda to jak bliska relacja to w rzeczywistości bardzo często jest to uwikłanie emocjonalne i psychiczne. Jung uważał, że człowiek, który nie przeżyje własnego życia, zaczyna żyć życiem narzuconym przez innych. A to z kolei jest bardzo prostą drogą do poczucia frustracji, przemęczenia, wrażenia pogłębiania własnego lenistwa i wewnętrznego gniewu, który niszczy układ nerwowy niszcząc człowieka. Czasem ta droga może prowadzić do blokowania dojrzałości w przyszłym budowaniu własnego związku małżeńskiego. I właśnie dlatego zdrowa miłość nie polega na zatrzymywaniu „dorosłego dziecka” przy sobie lecz zdrowa miłość pomaga mu stać się sobą poprzez doświadczenia, i te dobre i te cięższe.

W psychologii jungowskiej istnieje pojęcie „cienia” tej części człowieka, której często sam nie dostrzega. Nadmierna kontrola rodzica bardzo często nie wynika wyłącznie z troski. Czasami jest po prostu jego cieniem, tym co posiada w sobie ukryte:

- własnego lęku przed samotnością,
- potrzeby bycia potrzebnym,
- własnej pustki emocjonalnej,
- strachu przed utratą znaczenia,
- lub nawet niespełnionego własnego życia.

I wtedy dziecko, to „dorosłe” zaczyna pełnić rolę emocjonalnego centrum życia rodzica. A to ogromny ciężar dla wewnętrznego świata emocji dorosłego „dziecka”. Warto pamiętać, że żadne dziecko nie może ponosić odpowiedzialności za emocjonalne życie swojego rodzica.

Ojciec Pio wielokrotnie mówił o pokorze, o wolności serca i zaufaniu wobec Boga. Powtarzał również:

- „Módl się, ufaj i nie martw się.” A tą naukę, te słowa można śmiało odczytać także w kontekście relacji rodzinnych. Bo z reguły nadmierna kontrola rodzi się w rodzicu właśnie z lęku. Z potrzeby ciągłego sprawdzania, poprawiania i pilnowania życia własnych dzieci. Tymczasem prawdziwa miłość nie powinna polegać na nieustannym kontrolowaniu człowieka. Miłość potrafi również zaufać. Więc jeśli czujesz się nadmiernie kontrolowany, czujesz frustrację – to nazwij to i powiedz rodzicowi co czujesz. Bez wyrzutów, bez złości, bez gniewu i nienawiści – odkryj swój cień. Nazwij go. I powiedź – „uszanuj moją dorosłość, moje granice, moją drogę życia, która nie jest Twoją i nie musi nią być”. Człowiek powinien pomagać innym wzrastać, a nie uzależniać ich od własnej obecności czy własnych decyzji. Warto o tym pamiętać i odwołać się do tej myśli.

Czasami największą formą miłości wobec dorosłego dziecka nie jest ciągle wchodzenie w jego życie. Największą formą miłości rodzica jest uszanowanie odrębności dziecka, zwłaszcza tego dorosłego. Rodzice, którzy nadmiernie kontrolują swoje dzieci, bardzo często sami są wewnętrznie poranieni. Wiesz, oni nie zawsze robią to świadomie, nie zawsze chcą krzywdzić, oni chcą chronić bo sami mogli doświadczać braku poczucia bezpieczeństwa, braku miłości, może jest w nich lęk o Ciebie, może często czuli się osamotnieni w swoim dorastaniu i wówczas reagują zgodnie z mechanizmem przekonania, że człowiek musi wszystko kontrolować, by nie stracić tego, co kocha. Lecz nawet dobre intencje nie zmieniają faktu, że brak granic potrafi bardzo głęboko ranić psychikę drugiego człowieka, dorosłego „dziecka”. Zachowanie granic jest formą miłości, każdy jej potrzebuje, każdy potrzebuje granic i poczucia własnej wolności. Bez tej ofiarnej miłości, miłość dorosłego „dziecka” usycha emocjonalnie. Bez wolności przestajemy być sobą. Granica pomiędzy troską, a kontrolą jest bardzo cienka i subtelna.

Bo prawdziwa, dojrzała i „prawdziwie ofiarna miłość rodzica do dziecka” potrafi:

- zaufać,
- uszanować granice,
- pozwolić człowiekowi dojrzeć,
- pozwolić mu popełniać błędy,
- pozwolić mu żyć po swojemu.

Bo czasami największym aktem miłości nie jest wejście w czyjeś życie lecz zrobienie kroku do tyłu i powiedzenie:

„Wierzę, że poradzisz sobie sam.” I to jest ofiarna miłość, choć czasem rodzicom wydawać się może, że ofiarna miłość to właśnie pomoc w podejmowaniu przez dorosłe „dziecko” wszelkich decyzji – nic bardziej mylnego. Ofiarą jest odejście od drogi dziecka i pozwolenie jemu na godne jej przejście.

Bo człowiek nie dojrzewa wtedy, gdy ktoś nieustannie prowadzi go za rękę.  
Człowiek dojrzewa wtedy, gdy ktoś daje mu przestrzeń, aby nauczył się iść samodzielnie.

Jeśli tego doświadczyłeś jako dorosłe „dziecko”.... to pamiętaj o swoich odczuciach, kochaj swoje dziecko lecz pozwól mu iść swoją drogą gdy wchodzi w dorosłość... Wówczas zaskarbisz sobie wielką miłość i wdzięczność. Bo przyjdzie kiedyś czas, że ono to zrozumie.