

DARMOWY FRAGMENT KSIĄŻKI

# ZŁOŚĆ I TRUDNE EMOCJE W MACIERZYŃSTWIE

JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ?



**ZUZA SKRZYŃSKA**

[www.zuzaskrzynska.com](http://www.zuzaskrzynska.com)

## SPIIS TREŚCI

<b>WPROWADZENIE</b>	<b>6</b>
Kim jestem i jaka historia stoi za tą książką?	7
Niewspierające przekonania o emocjach w macierzyństwie	8
Dlaczego postanowiłam napisać tę książkę?	9
Czy ta książka jest dla Ciebie i jak z niej korzystać?	10
<b>I. CO MUSISZ WIEDZIEĆ O EMOCJACH?</b>	<b>11</b>
Po co nam są emocje?	13
Konsekwencje tłumienia emocji	15
Trudne emocje, czyli właściwie jakie?	16
<b>II. NIE TYLKO TY CZUJESZ TRUDNE EMOCJE, BĘDĄC MAMĄ:</b>	<b>19</b>
- żal,	21
- rozczarowanie,	24
- smutek,	26
- niechęć,	29
- lęk,	31
- złość.	37
<b>III. KIEDY RODZI SIĘ MATKA</b>	<b>42</b>
Samopoczucie w ciąży	44
Emocje wokół porodu	50
<b>IV. NOWA RZECZYWISTOŚĆ, NIE ZAWSZE KOLOROWA</b>	<b>53</b>
Połówg – co tak naprawdę dzieje się po porodzie?	55
Baby blues a depresja – kiedy to już nie tylko hormony?	57
<b>V. W PORZĄDKU JEST SIĘ ZŁOŚCIĆ</b>	<b>69</b>
Czym właściwie jest złość i dlaczego jest nam potrzebna?	71
Kiedy złość rani	73
Jako mamy złościmy się więcej	75
Nieszczęsna kurwość losu	76
Dlaczego złościmy się właśnie na dzieci?	78
Dobry początek? Odpieprzyć się od siebie	80
<b>VI. JAK TO SIĘ DZIEJE, ŻE SIĘ ZŁOŚCIMY?</b>	<b>82</b>
Co ma lęk do złości?	84
Stres i myśli-zapalniki	86

Zrozumieć dziecięcą złość	89
Zielona, niebieska i czerwona strefa	90
<b>VII. JAK ZŁOŚCIĆ SIĘ LEPIEJ</b>	<b>95</b>
Oznaki zbliżającej się złości	98
STOP - przycisk bezpieczeństwa	100
Spuszczenie pary bez szkody dla innych	103
Neutralizowanie myśli-zapalników	108
Wypuszczenie złości i koniec cyklu stresu	119
Wybuch złości - i co teraz?	126
<b>VIII. DBANIE O SIEBIE W MACIERZYŃSTWIE</b>	<b>131</b>
Co to właściwie znaczy „dbać o siebie”?	135
Odpuścić, kiedy „nie mam na to czasu”	140
Ważne pytania, które warto sobie zadać	147
Rozpoznawanie i zaspokajanie własnych potrzeb	149
Poprawa samopoczucia tu i teraz	157
Asertywność i komunikowanie granic	161
Jak odmawiać dziecku i dlaczego to jest ważne?	175
<b>IX. MYŚLI UPIERDLIWE I ZAMARTWIANIE SIĘ</b>	<b>181</b>
Koniec biczowania się własnymi myślami	184
Zniekształcenia myślenia – co można z nimi zrobić?	188
Praca z wewnętrzną perfekcjonistką	199
<b>X. STRATEGIE, KTÓRE CZYNIĄ CUDA</b>	<b>207</b>
Strategia Minimalizowania Strat	209
DOS, czyli Dzień Odpierdolenia się od Siebie	212
Zeszyt Wdzięczności i Kurwości	214
<b>XI. NIE ZE WSZYSTKIM MUSISZ MIERZYĆ SIĘ SAMA</b>	<b>216</b>
Więź z matką a własne macierzyństwo	219
Dorosłość i macierzyństwo dziewczynek z domów dysfunkcyjnych	224
Kiedy i do kogo zwrócić się po wsparcie?	233
Co możesz powiedzieć psychoterapeucie?	242
Jak bezpłatnie skorzystać z psychoterapii?	247
<b>KILKA SŁÓW NA ZAKOŃCZENIE</b>	<b>249</b>
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	<b>253</b>

# WPROWADZENIE

Długo się zastanawiałam, co zawrzeć we wprowadzeniu. Jakie słowa najlepiej oddadzą to, dlaczego i o czym dla Ciebie piszę. Dlaczego w ogóle poruszam temat tych mniej przyjemnych emocji w macierzyństwie. Kontekst jest tutaj szalenie ważny!

## KIM JESTEM I JAKA HISTORIA STOI ZA TĄ KSIĄŻKĄ?

Kiedy nie wiem, od czego zacząć, to zaczynam od siebie. Brzmi sprawiedliwie, prawda? Nazywam się Zuza Skrzyńska i w dniu, w którym zaczynam pisać tę książkę, mam dwadzieścia dziewięć lat. Jestem mamą dwóch dziewczynek. Ola ma dwa i pół roku, Alicja pięć miesięcy.

Dopiero co orientuję się, że jestem Wysoko Wrażliwą Osobą. Dowiaduję się też, że Ola ma to po mnie – jest Wysoko Wrażliwym Dzieckiem. W dużym skrócie oznacza to, że czujemy mocniej i spostrzegamy więcej niż inni. Z jednej strony to piękna zaleta i ogromna wartość. Z drugiej – prawdziwa upierdliwość w mojej matczynej codzienności.

Nie umiem panować nad emocjami. Dużo się frustruję, wybucham. Jestem Dorosłym Dzieckiem Alkoholika i złość to moja najbardziej podręczna emocja. W końcu całe dzieciństwo uczyłam się, że najprościej jest się wkurwić. Jako mama przerabiam w kółko ten sam pakiet emocji: od wściekłości, rozczarowania, smutku i strachu po żal do siebie, do innych, żal za utraconym dawnym życiem.

Czasem mi ciężko w tym moim macierzyństwie. Jednocześnie jestem przepiękna szczęściem i kocham córki miłością większą niż odległość stąd do kosmosu. Najzwyczajniej w świecie nie wyobrażam sobie nie być mamą. Ta świadomość nie pomaga mi jednak radzić sobie z trudnymi emocjami. Właściwie nigdy nie byłam w tym dobra.

Zaczynam pracę nad swoją złością, bo ona uwiera mnie najbardziej. Testuję różne sposoby powrotu do równowagi. Uczę się, jak wyhamować wybuchy złości. Dużo czytam. Spotykam się regularnie z psychoterapeutką. Traktuję siebie z czułością większą niż kiedykolwiek wcześniej. Staram się być dla siebie wyrozumiała. Nie biczować się, nie oceniać, nie nazywać w myślach „złą matką”.

Jestem zdumiona tym, jak bardzo zmienia się moje życie. Na lepsze! A co z tymi trudnymi emocjami? Są, tak jak były, i zawsze będą. W moim życiu i w życiu każdego człowieka. Bo nie trzeba być mamą, żeby się wkurzać i irytować. Ani żeby

za czymś tęsknić i przeżywać stratę. W końcu to rozumiem i akceptuję. Całkiem dobrze umiem sobie radzić z trudnymi emocjami.

Coraz częściej myślę o tym, o ile łatwiej byłoby mi w początkach macierzyństwa i jego cięższych momentach, gdybym wiedziała wcześniej to, co wiem teraz. Gdyby któraś z moich znajomych albo ekspertek w szkole rodzenia powiedziała mi, że w porządku jest się złościć. Gdybym miała świadomość, że można kochać swoje dzieci, czuć radość z bycia mamą, a jednocześnie krzyczeć na nie i chcieć się wystrzelić w kosmos milion razy dziennie.

## NIEWSPIERAJĄCE PRZEKONANIA O EMOCJACH W MACIERZYŃSTWIE

Kiedy urodziłam pierwsze dziecko, mocno zderzyłam się z nową rzeczywistością. Wiesz, nie chodzi tylko o poród, który nie był tak piękny, jak to sobie wymarzyłam i skrupulatnie rozpisałam w planie. Nie chodzi też o połów, chociaż totalnie mnie zaskoczył i rozłożył na łopatki. Chodzi właśnie o te trudne emocje.

I o różne niewspierające przekonania, z którymi ciągle się spotykam jako mama. Z jednej strony istnieje przekonanie o tym, że trzeba być szczęśliwą, bo dzieci to największy dar, a żal, rozczarowanie czy inna nieprzyjemna emocja to przejawy bycia wyrodną matką. Zupełnie jakbyśmy wraz z urodzeniem dziecka traciły prawo do czucia się gorzej niż „w pełni szczęścia”.

Z drugiej strony funkcjonuje przekonanie dotyczące poświęcenia się w macierzyństwie. Matka Polka Cierpiętnica. Wiecznie urobiona po łokcie, bo to stopień zmęczenia i blask wypucowanej podłogi świadczą o byciu dobrą mamą. Stawianie swoich potrzeb na pierwszym miejscu, radość z czasu spędzonego bez dzieci, a nawet zamawianie obiadów z dowozem do domu mogą zostać odebrane tak, że „nie starasz się wystarczająco”.

Okej, trochę to wszystko przerysowałam, ale myślę, że wiesz, o co mi chodzi. Skoro nie możesz czuć się źle i nie możesz czuć się zbyt dobrze, to właściwie jak możesz się czuć, będąc mamą? Otóż możesz się czuć tak, jak się czujesz, i to jest w porządku.

Kiedy płaczesz wieczorem pod prysznicem, tęskniąc za ciałem sprzed porodu, to jest w porządku. Gdy się złościś i masz ochotę wepchnąć z powrotem swoje potomstwo do brzucha, żeby nie mierzyć się już z buntem dwulatka, to również jest w porządku. Gdy patrząc na swoje dzieci, wpadasz w euforię, a bycie mamą

to dla Ciebie niekończące się przyływy miłości i same pozytywy, to też jest okej. Możesz się tak czuć. Emocje nie podlegają negocjacom.

Fajnie to usłyszeć, co?

## DLACZEGO POSTANOWIŁAM NAPISAĆ TĘ KSIĄŻKĘ?

Wiele ciekawych i wspierających rzeczy mam Ci jeszcze do powiedzenia. Chciałabym Ci pokazać, że bycie mamą nie musi być takie trudne, jak nam się może wydawać. Mimo różnych emocji, które mogą towarzyszyć tej roli.

Dlatego wraz z tą książką przekazuję Ci swoją wiedzę, doświadczenie i konkretne metody radzenia sobie ze złością oraz tymi mniej przyjemnymi emocjami. I nie są to jakieś pierdolety, rozwiązania z kosmosu trudne do wdrożenia w matczyną rzeczywistość. To sprawdzone przeze mnie sposoby, które sprawiły, że zwykle jestem spokojnym, dobrym dla siebie człowiekiem, a nie wiecznie wkurwionym kłębkiem nerwów.

Postanowiłam napisać tę książkę również po to, by pokazać Ci tę drugą stronę bycia mamą. Bo z grubsza można powiedzieć, że strony są dwie. Ta bardziej i ta mniej przyjemna. Pamiętaj o tym, czytając tę książkę, ponieważ to, że piszę w niej jedynie o trudnych emocjach, nie oznacza, że bycie mamą wiąże się tylko z nimi.

Miej też, proszę, na uwadze, że nie jestem psycholożką, psychoterapeutką ani lekarką. Z wykształcenia jestem socjolożką, z zawodu specjalistką od marketingu. Można za to powiedzieć, że we wkurzaniu się jestem praktykiem z wieloletnim doświadczeniem.

Jestem też mamą, tak jak Ty. Z bogatym bagażem doświadczeń i wyboistą drogą za sobą. Wiem, jak to jest złościć się na własne dziecko, na męża. Chodzić jak tykająca bomba. Nigdy wcześniej nie wkurzałam się tak często jak w macierzyństwie. Jednocześnie dopiero będąc mamą, nauczyłam się z tą złością sobie radzić. Przechodzić przez nią bez szkody dla siebie i innych. Mimo iż nie zawsze mi się to udaje – to jest okej. W końcu jestem tylko człowiekiem.

Czytanie mojej książki nie zastąpi Ci konsultacji ze specjalistą ani terapii. Za to po lekturze najpewniej będziesz już wiedzieć, czy takie fachowe wsparcie jest Ci teraz potrzebne. Wierzę, że poczujesz się lżej. Lepiej. Jest duże prawdopodobieństwo, że będzie to dla Ciebie w pewien sposób uwalniające.

## CZY TA KSIĄŻKA JEST DLA CIEBIE I JAK Z NIEJ KORZYSTAĆ?

Ta książka jest dla Ciebie, jeśli:

- planujesz zostać mamą i chcesz wiedzieć wcześniej, jak radzić sobie z emocjami, które mogą się pojawić w macierzyństwie,
- jesteś w ciąży i chcesz się dowiedzieć, jakie emocje towarzyszą okresowi porodu i porożenia, na co zwrócić szczególną uwagę i jak zadbać o siebie w tym czasie,
- jeśli czujesz, że złość wymknęła Ci się spod kontroli, i szukasz konkretnych rozwiązań, żeby złościć się mniej,
- jeśli macierzyństwo Cię przytłacza i szukasz sposobu na powrót do równowagi emocjonalnej,
- jeśli jesteś położną, doradczynią laktacyjną, doulą lub w inny sposób wspierasz mamy w trudnych emocjonalnie chwilach,
- jeśli jesteś lub dopiero zostaniesz tatą i chcesz lepiej zrozumieć, co czuje Twoja partnerka, by lepiej ją wspierać w przeżywanych emocjach,
- jeśli z innych powodów interesuje Cię aspekt trudnych emocji w macierzyństwie.

Niezależnie od tego, czy jesteś mamą, planujesz nią zostać czy należysz do innej grupy odbiorców tej książki, czytaj ją, proszę... od początku. Wiem, że niektórzy – w tym ja sama – lubią od razu przejść do rzeczy, zabierając się za najbardziej interesujący rozdział. W przypadku tej książki to zwyczajnie nie zadziała. Aby w pełni zrozumieć i skorzystać z rozwiązań, które tu dla Ciebie zebrałam, musisz wyjść od punktu startowego. Od emocji w ogóle i początków macierzyństwa. Nawet jeśli nigdy nie rodziłaś dziecka albo masz to już dawno za sobą. To co, zaczynamy?



- *Tendencja do postrzegania świata jako miejsca niebezpiecznego bądź zagrażającego dziecku.*
- *Unikanie wszystkiego, co może wzbudzić lęk i napad hysterii wówczas, gdy nie da się tego uniknąć.*
- *Zachowania takie jak nieśmiałość, nieodstępowanie osoby dorosłej, niezdecydowanie, perfekcjonizm, kompulsje oraz próby przejęcia całkowitej kontroli nad otoczeniem.*
- *Coraz bardziej desperackie domaganie się pocieszenia. Jednak kiedy próbuje się dziecko pocieszyć, ono często reaguje na to odrzuceniem<sup>12</sup>.*

## ZŁOŚĆ

Złość to chyba najbardziej kontrowersyjna emocja, nie tylko w macierzyństwie. Kojarzy się z agresją, fizyczną krzywdą. Brakiem samokontroli. A my, dorośli, przecież powinniśmy umieć się ogarnąć.

Tymczasem złość jest zaraźliwa i szybko można ją przejąć od własnych dzieci. One to dopiero umieją się wkurzyć! Boimy się ich złości. Co, jeśli zostanie na zawsze? Wieczorny atak hysterii po kąpielu, reagowanie wrzaskiem na odmowę, rzucanie się na podłogę w supermarkecie. Bicie, plucie, szczypanie i kopanie. Brzmi jak oznaka wychowawczej porażki. Tymczasem w porządku jest się złościć. Po prostu maluchom nikt jeszcze nie wmówił, że to nie jest okej.

Za to nam, gdy byliśmy dziećmi, nieraz zakazywano złości. „Taka ładna dziewczynka, a tak się złości”. „Nie wrzeszcz, nie ma o co”. Teraz, jako dorośli, wstydzimy się własnej złości. O ile złość dziecka traktujemy jako element jego rozwoju, szczególnie w okresach nierównowagi (jak na przykład bunt dwulatka)<sup>13</sup>, o tyle swojej złości często w ogóle nie tolerujemy. Nie mówiąc już o akceptacji. Nie chcemy jej pokazywać, mówić o niej ani o niej słuchać. Bo wtedy okazałoby się, że naprawdę się złościśmy – a przecież co to za matka, co krzyczy na własne dziecko? Po prostu matka. Jak każda inna.

Ja Ci powiem, że złość to nie jest koniec świata. Zdradzę nawet pewien sekret: każdy się czasem złości, a nawet wkurwia. Nie da się wyłączyć w sobie złości.

Można z nią pracować, złościć się lepiej, bardziej świadomie, ostudzić ją, by nie wyrządzała krzywdy. Ale pozbyć się jej nie da. Zresztą pokaż mi choć jedną osobę, której nigdy w życiu przysłowiowa żyłka nie pękła, a stopy jej ucałuję!

Złość jest ważna. Pozwala nam zatroszczyć się o siebie. Mówi o niezaspokojonych potrzebach. Wkurzamy się szybciej i częściej, kiedy jesteśmy zmęczone, niewyspane, głodne. Kiedy nie mamy czasu zadbać o siebie, odpocząć. Maluchy mają tak samo – wybuchają zwykle wtedy, gdy stresory w obszarze biologicznym wjadą za mocno<sup>14</sup>. Kiedy drzemki nie było, obiad przesunął się o godzinę, gdy szaleją zbyt długo na placu zabaw i są wyczerpane zabawą.

Złość to nie jest emocja dziecięca. Ty możesz być zmęczona tak samo jak Twój potomek. I wkurzać też się możesz. Nasza złość jednak różni się od złości, którą przeżywają nasze dzieci. Maluchy mają jeszcze niedojrzały mózg, szybciej tracą równowagę emocjonalną. Bywa, że jedyną strategią na rozładowanie napięcia, która przychodzi im bez trudu, jest właśnie złość. Nasze (czyli dorosłych) mózgi są rozwinięte, możemy bardziej świadomie się złościć, ale... co, jeśli jako dzieci nie byliśmy nauczeni innych strategii radzenia sobie z napięciem?

Co, jeśli nie znamy innych metod rozładowania stresu? Co w przypadku, gdy nikt nie pokazał nam, jak bezpiecznie wyrażać emocje i że w ogóle można to robić? Nie wiem, jak było u Ciebie, ale w czasach, w których mnie wychowywano, coś takiego jak emocje nie istniało. Były posłuszeństwo, porządek. „Nie można się mazgać”. A jak się krzyknęło, to klaps w tyłek albo gorzej. Nie ma się co dziwić, że nie potrafimy radzić sobie z tym, co dzieje się w naszych głowach. Ja sama dopiero jako dwudziestodziewięciolatka zaczęłam się tego uczyć. Umiejętności radzenia sobie z emocjami nie nabywa się z wiekiem. To nie tak, że wystarczy poczekać, dojrzeć. Tego się trzeba nauczyć.

To nie jest tak, że skoro wychowano Cię w przekonaniu, że złość jest zła, zakazana, że trzeba się jej wstydić, a kiedy się wkurwisz, to masz żałować, zalewając się wyrzutami sumienia, to tak już zawsze będzie. Tak być nie musi. Ja wiem, że trudno jest wziąć odpowiedzialność za swoje emocje. O wiele bezpieczniej brzmi opcja: „skoro tak mnie uczono, to tak już będę miała”. Chujowo, ale przynajmniej stabilnie.

Być może nie chcesz tego teraz usłyszeć, ale jesteś dorosła i możesz zrobić z własnymi emocjami, co tylko chcesz. Niezależnie od ciężaru kamieni, jakie wrzuciły Ci do plecaka wychowanie, dzieciństwo, trudne przeżycia. To możliwe, ja jestem tego żywym przykładem. I chcę Ci w tym pomóc, otwierając się dla Ciebie w tej książce.

Pewnie tak jak ja boisz się, że Twoja złość skrzywdzi dziecko. Uszkodzi je, zniechęci do Ciebie. Że maluch przestanie Cię kochać, a gdy dorośnie, będzie skrzywiony psychicznie. Kiedyś byłam bliska założenia konta oszczędnościowego, na które chciałam wpłacać pieniądze dla mojej starszej córki. Żeby nie zabrakło jej kasy na psychoterapię po dzieciństwie zniszczonym przez okropną, złośczącą się matkę. Byłam wtedy totalnie zagubiona, pełna lęku, bezsilności, strachu z powodu braku poczucia kontroli. To powodowało kolejne przyływy złości i błędne koło toczyło się coraz szybciej.

Potem dowiedziałam się, że złość można nawet polubić. Szok, kurwa, niedowierzanie. Jak to? Ja chcę się jej przecież pozbyć na dobre. Jak można tę cholere lubić? A teraz sama ją lubię coraz bardziej. Wiem, że jest mi potrzebna.

Myślę sobie, że chyba najtrudniejszy krok w pracy ze złością to zaakceptowanie tego, że można się złościć i to jest okej. Bo to stwierdzenie brzmi jak największe oszustwo wszech czasów. Złość i akceptacja w jednym zdaniu. Złość i akceptacja tej złości w życiu. Niemożliwe. A jednak! Da się żyć ze złością i, co więcej, da się nauczyć własne dziecko osobistym przykładem, że złość jest okej. Pokazać, jak z tej złości czerpać cenne informacje o sobie. Jak ją oswoić, przepracować i żyć dalej. Bez wyrzutów sumienia. Dzieci uczą się przez naśladowanie i jeśli my akceptujemy trudne emocje, umiemy sobie z nimi radzić, wracać do równowagi, to jest szalenie prawdopodobne, że nasze maluchy nauczą się tego od nas.

Owszem, złość potrafi oddalić nas od dziecka. Bo zwykle to na dzieci się wkurzamy, spędzamy z nimi bowiem najwięcej czasu. Takie rozstania są nieuniknione, ale powroty są w naszych rękach. Szeroko rozłożonych ramionach. W uścisku pewnym, a miękkim. Kiedy jesteśmy już gotowe i przeprowadzamy z córką czy synem rozmowę naprawczą. Reperujemy nadwyrężoną przez złość relację i ruszamy dalej. I tak to się już dzieje. Złość, oddalenie, powroty i naprawianie.

Każdy popełnia błędy. Mój ulubiony autor książek dla rodziców, Jesper Juul, mówi, że rodzicielstwo nie polega na tym, by nie popełniać błędów, unikać ich za wszelką cenę, lecz na tym, żeby brać za nie odpowiedzialność. Wyciągać wnioski i naprawiać<sup>15</sup>.

I o tym też Ci jeszcze opowiem, o naprawianiu. Pokażę Ci na własnym przykładzie (a ponoć trudny był ze mnie przypadek), jak nauczyć się żyć ze swoją złością i złością dziecka, pozostając jednocześnie w dobrej relacji.

Jak widzisz, nie bez powodu to właśnie złości poświęciłam największą część książki. Zanim do niej przejdziesz, posłuchaj, co wkurza inne mamy. Być może w ich słowach odnajdziesz siebie i poczujesz się źlej.

”

*Złoszczę się szczególnie rano. Przed śniadaniem i kawą wybucham o byle co. Krzyczę nawet na dwumiesięcznego niemowlaka. Potem wiadomo – niekończące się wyrzuty sumienia.*

Asia

”

*Wkurwia mnie mój mąż. Nie denerwuje, tylko wkurwia. Po całym dniu jestem tak zmęczona, że jego głupie żarty, nawet jeśli są zabawne, wyprowadzają mnie z równowagi.*

Sabina

”

*Nikt tak popisowo nie wyprowadza mnie z równowagi jak własne dziecko. Ma prawie trzy lata i nic mu nie pasuje. Non stop krzyczy, rzuca się na podłogę. Nawet wykąpać się nie da normalnie. Jak słyszę to jego jójczenie, to od razu mi się ciśnienie podnosi.*

Aneta

”

*Własna matka mnie denerwuje. Czuję przyływ złości, już kiedy wiem, że zamierza nas odwiedzić. Ciągłe komentuje, zamiast mnie wysłuchać. W ogóle «złote rady» działają na mnie jak płachta na byka.*

Kasia

”

*Mnie doprowadza do złości wrzask dziecka. Dosłownie rozwała mi głowę. Momentalnie wybucham i kończy się tak, że krzyczymy obie.*

Milena

”

*Jestem w takim napięciu każdego dnia, że dosłownie wszystko mnie zapala do złości. Każda pierdoła. Nie umiem tego zatrzymać. Być może gdybym się wyspała, byłoby mi łatwiej.*

Paulina

”

*Wyjście z domu z dwójką dzieci jest dla mnie zdecydowanie najtrudniejsze. Nie dość, że trwa milion lat i obie krzyczą, to jeszcze po drodze ktoś się zesika, ktoś zgłodnieje albo okaże się, że nie ma ulubionej przytulanki. Wtedy awantura murowana. No i ja też wybucham.*

Anita

”

*U mnie to się zbiera i zbiera, aż w końcu któreś z dzieci robi coś, co sprawia, że myślę sobie, że już, cholera, dłużej tego nie wytrzymam. No i pojawia się złość.*

Ewa

»

*Wkurzam się najbardziej, kiedy moja czterolatka nawija non stop i ma milion pytań. Wieczne «A dlaczego?» wywołuje u mnie złość już po kilku minutach od chwili, gdy zaczyna serię pytań.*

*Edyta*

»

*Zdecydowanie powrót do domu z placu zabaw i wieczorne usypianie wkurwiają mnie najbardziej. Kiedy myślę, że młody już śpi, i po dwóch godzinach usypiania wychodzę z jego pokoju, a on woła, że chce banana, to mam ochotę się wystrzelić w kosmos. Zamiast tego jestem niemila i krzyczę.*

*Alicja*

Wspominałam, że złość daje znać o niezaspokojonych potrzebach. Często są to potrzeby, które nie zostały zaspokojone, kiedy same byłyśmy jeszcze dziećmi. Wracają jak bumerang wraz z pojawieniem się potomka. Dają o sobie znać przez kolejne lata jego rozwoju. Maluch rośnie, a w nas odżywają wspomnienia z czasu, gdy byłyśmy w podobnym wieku. To może być trudne. Dlatego kiedy wyparte lęki i wewnętrzne konflikty z przeszłości pukają do naszych serc, lubimy przykryć je złością, zamiast się z nimi przywitać. Bo prościej się wkurzać, niż opłakiwać trudne chwile z okresu dziecięcego. Niezaspokojone potrzeby. Tymczasem dobrze jest się nimi zaopiekować. Zauważyć, opłakać. Czasem już to wystarcza, by złość zelżała. Czasem taki proces lepiej przeprowadzić ze specjalistą, na przykład psychoterapeutą.

O tym, co możesz zrobić ze swoją złością, jeszcze pogadamy, a teraz zapraszam Cię do powrotu do samych początków. Do ciąży, porodu i tych trudnych emocji, które wokół nich mogą się pojawić.