

# Depresja dziecka a poczucie winy

---

**Poczucie winy**, czyli świadomość popełnionych błędów czy złych uczynków, jest naturalnym elementem ludzkiej psychiki. Zdrowe, prawidłowe poczucie winy pozwala nam dostrzec, że nie najlepiej potraktowaliśmy ważne dla nas osoby, mobilizuje do naprawienia krzywd, czyli do zmiany sposobu postępowania w stosunku do bliskich nam ludzi. Pewna dawka zdrowego poczucia winy jest zatem nieodzowna.

**Poczucie winy** rodzica to emocja nierozzerwalnie związana z doświadczeniem poważnej choroby dziecka. Niektórzy badacze twierdzą, że jest to wręcz naturalna, uniwersalna i oczywista emocja pojawiająca się z chwilą postawienia dziecku diagnozy. **Poczucie winy jest niezależne od obiektywnych okoliczności**. Niestety może stać się pułapką, z której trudno się wydostać.

Niektórzy rodzice zatracają się w poczuciu winy. Wówczas jest ono wszechobecne, świadome, egosyntoniczne (zgodne z „ja”, staje się jakby częścią danej osoby - poprzez nie odbiera ona świat i relacje ze swoim dzieckiem). Taki rodzic przesadnie doszukuje się u siebie złych intencji, konfliktu z dzieckiem, nieadekwatnych reakcji. Przypomina osobę oskarżaną o przestępstwo, która nie zrobiła nic złego, ale subiektywnie jest przekonana, że na pewno zrobiła, tylko o tym zapomniała. **Nadmierne poczucie winy do niczego nie prowadzi**. Kiedy zatracamy się w tym uczuciu, przestajemy działać. Skupiamy się na własnych - najczęściej wymyślonych — przywarach i przestajemy dostrzegać, jaka naprawdę jest rzeczywistość. Poczucie winy skłania do różnych, często skrajnych, postaw. Pod jego wpływem rodzice mogą:

- być nadopiekuńczy,
- starać się odkupić swoje winy,
- być krytyczni, wrodozy wobec dziecka, odczuwać złość na dziecko,
- mieć poczucie krzywdy.

Opiekunowie zatracający się w poczuciu winy często są nadopiekuńczy. Przestają stawiać dziecku wymagania i wyręczają je z wszelkich obowiązków. Martwią się każdym wahnięciem jego nastroju. Jest im trudno odnieść się do samopoczucia dziecka z dystansem. Przejmują odpowiedzialność za jego emocje i są przekonani, że muszą coś zrobić, żeby ono poczuło się lepiej — a kiedy to się nie udaje, mają jeszcze większe poczucie winy, doświadczają frustracji i poczucia bezradności. Psycholog powiedziałby, że taka postawa rodziców prowadzi do osłabienia u dziecka mechanizmów radzenia sobie z chorobą, w dalszej perspektywie zaś z wyzwaniami, które przyniesie życie. To oznacza, że powstaje błędne koło: im bardziej nadopiekuńczy jest rodzic, tym bardziej bezradne jest dziecko, a im bardziej bezradne jest dziecko, tym większa konieczność roztaczania nad nim nadmiernej opieki.



Źródło: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

Czasami z powodu nadmiernego poczucia winy rodzice chcą zrehabilitować dziecku swoje „złe uczynki” lub podjęte decyzje, na przykład o rozwodzie. To często oznacza nadmierną pobłażliwość i spełnianie wszystkich zachcianek dziecka. Rodzice czują się nieco lepiej, gdyż są przekonani, że odkupili swoje winy. Dla dziecka jednak ma to poważne konsekwencje. Po pierwsze, nie daje mu poczucia stabilności i bezpieczeństwa. Dzieci potrzebują mieć oparcie w stabilnych i silnych dorosłych. Rodzic, który wie, czego oczekuje od siebie i od dziecka, zapewnia poczucie stabilności. Natomiast opiekun, który się miotła i podejmuje decyzje pod wpływem emocji, który nie do końca wie, czego chce, nie daje poczucia bezpieczeństwa. Przestaje być wyraźnym wzorem postępowania. Po drugie, będące konsekwencją poczucia winy nadmierna pobłażliwość i brak granic nie kształtują zdrowych postaw. Jeśli rodzic daje sygnał: „Możesz sobie pozwolić na wszystko, czego chcesz”, dziecko zaczyna wierzyć, że to jest możliwe. Życie jednak szybko zweryfikuje takie przekonanie. Granice, które dziecku będą stawiać nauczyciele, trenerzy, a później pracodawcy, mogą wywoływać frustrację.

Są i tacy rodzice, którzy starają się nie dopuścić do siebie poczucia winy. Zaprzeczają mu, unikają konfrontacji z nim. Niestety zaprzeczanie poczuciu winy nie sprawi, że ono zniknie. Zazwyczaj zamiast czuć taką przykrą emocję wobec siebie, przekształcamy ją nieświadomie w przykre emocje skierowane na innych, takie jak wrogość, złość i tym podobne. Osoby unikające konfrontacji z poczuciem winy atakują i obwiniają innych: współmałżonka, chore dziecko, personel medyczny. Rodzic, który z powodu choroby dziecka czuje wyrzuty sumienia, zaczyna krytykować dziecko i obwiniać je o to, że zachorowało. Rozlicza je z postępów w leczeniu, popycha do działania, szantażuje, krytykuje to, że ono się nie stara. Opiekunowie chroniący się przed nadmiernym poczuciem winy często złością się na lekarzy, na bezradność specjalistów czy konieczność czekania, aż leki zaczną działać. Złość mogą też budzić znajomi, których nie spotkało takie nieszczęście.

Obwinianie lekarzy czy psychoterapeutów o słabe efekty leczenia może prowadzić do swoistej nieświadomej gry. Rozgniewany i zaniepokojony poczuciem winy rodzic rozlicza lekarza czy terapeutę z efektów terapii, oskarżając specjalistę o brak zaangażowania lub bezduszność. To może budzić u tego ostatniego poczucie winy, a broniąc się przed tym poczuciem, specjalista może krytykować i

oskarżać rodzica. Wszystko to prowadzi do eskalacji wzajemnego obwiniania się („Ty jesteś bardziej winny niż ja”).

Niekiedy poczucie winy przekształca się w poczucie skrzywdzenia przez los, Boga czy innych ludzi. Świat staje się zły, los — niesprawiedliwy, Bóg — okrutny, a inni ludzie — podstępni i nierozumiejący.

Koncentrując się nadmiernie na poczuciu winy, uciekając od niego czy działając pod wpływem tej emocji, będziesz popełniać więcej błędów podczas leczenia twojego dziecka.

Jak zatem poradzić sobie z poczuciem winy? Żadna skrajna reakcja nie wydaje się pomocna. Ani nadmierna koncentracja na poczuciu winy, która nie daje szansy na dystans emocjonalny, ani unikanie myślenia o swoim nieświadomym udziale w tym, że dziecko zachorowało. Warto pamiętać, że jako ludzie — a co za tym idzie: jako rodzice — nie jesteśmy spraw nieomylni i popełniamy błędy. Niekiedy skutki własnych decyzji czy reakcji poznajemy po dość długim czasie.

Warto też odróżnić postawy i zachowania świadome oraz przejawiane z premedytacją od tych, które były wynikiem nieświadomego powielania wzorców postępowania wyuczonych w domu rodzinnym. Zazwyczaj uczymy się różnych zachowań mimowolnie, dlatego jest nam trudno w ogóle zauważyć, że można postępować inaczej. Często dopiero po zaangażowaniu się w leczenie depresji dziecka rodzice dowiadują się, że można w odmienny sposób podejść do jego potrzeb czy emocji. Rozmyślanie o dawnych błędach i koncentrowanie się wyłącznie na przeszłości nie przynosi dobrych rezultatów. Nie jest wykluczone, że postawa wychowawcza czy styl życia rodziców oraz doświadczenia dziecka miały wpływ na zachorowanie przez dziecko na depresję. Warto skupić się na próbach zmiany wzajemnych relacji.

- Zamiast krytykować i wskazywać błędy - skupmy się na chwaleniu i dostrzeganiu postępów.
- Zamiast okazywać akceptację warunkowo, gdy dziecko odnosi sukcesy, okazujmy ją za to, że jest.
- Zamiast skupiać się na karierze (swojej i/lub dziecka) – uczmy się spędzać razem czas.
- Zamiast w milczeniu wpatrywać się w ekran telefonu czy komputera – starajmy się rozmawiać o swoich przeżyciach i emocjach.
- Zamiast ukrywać emocje – ściskajmy się, przytulajmy i głaszczmy po plecach jak najczęściej, ale też mówmy o tym co jest smutne, złości nas itp.

Warto pochylić się nad przeszłością, wyciągnąć z niej wnioski, a także przeanalizować sytuację i podjęte decyzje oraz ich możliwe konsekwencje.



Źródło: www.pixabay.com

Jednak tuż po dokonaniu takiej refleksji dobrze jest przejść do myślenia o przyszłości i możliwych rozwiązaniach. Nie należy szukać winnych za wszelką cenę, gdyż to nie przynosi efektu. Przypomina raczej próbę jechania samochodem do przodu z głową odwróconą do tyłu. Poczucie winy sprawia bowiem, że koncentrujemy się na sobie i swoim samopoczuciu, a złe samopoczucie domaga się podjęcia jakichś działań, by mu zaradzić. Może po to, żeby znaleźć kogoś, kto jest bardziej winny niż my... Nie ma wtedy przestrzeni na myślenie o dobru innych ludzi, na empatię czy refleksję. Nawet gdy pod wpływem poczucia winy podejmujemy działania na rzecz innych, często motywuje nas do tego raczej chęć poprawienia swojego samopoczucia niż realna korzyść drugiej strony. Natomiast poczucie odpowiedzialności za możliwą zmianę pozwala skoncentrować się na sytuacji, poszukiwać rozwiązań i skutecznie wprowadzać je w życie. Co więcej, w przeciwieństwie do poczucia winy jest źródłem nadziei i daje wrażenie wpływu na sytuację, przeciwdziałając bezradności.

Nie możemy cofnąć się w czasie i zmienić przeszłości, ale dzięki stosownej refleksji możemy starać się doprowadzić do pozytywnego rezultatu. Warto zastąpić niekonstruktywne poczucie winy poczuciem odpowiedzialności za możliwą zmianę. Pamiętajmy jednak, że przypisując odpowiedzialność całkowicie okolicznościom zewnętrznym lub innym ludziom (obwiniając nauczycieli, szkołę, rówieśników, internet czy robaki w jelitach), można pominąć ważne informacje dotyczące przyczyn depresji dziecka i tym samym pozbawić się możliwości udzielenia mu odpowiedniej pomocy.

<b>Poczucie winy</b>	<b>Poczucie odpowiedzialności</b>
Koncentracja na przeszłości	Koncentracja na teraźniejszości i przyszłości
Koncentracja na sobie	Koncentracja na innych
Koncentracja na emocjach	Koncentracja na sytuacji
Stagnacja i brak działania	Aktywność i działanie
Poczucie bezradności	Nadzieja i poczucie wpływu na sytuację

Mamy nadzieję, że powyższe wskazówki będą pomocne☺.

**Jeśli chcesz skorzystać z konsultacji telefonicznej lub on-line zapraszamy do kontaktu**

**z Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną w Ciechanowie tel. 23 6722673!**

Opracowanie artykułu : psycholog - Marta Matuszewska, psycholog, terapeuta Dorota Bielas

W opracowaniu korzystano z książki Konrada Ambroziaka, Artura Kołakowskiego i Klaudii Siwek „Nastolatek a depresja. Praktyczny poradnik dla rodziców i młodzieży.” oraz wiedzy własnej☺