

Są dni, które zaczynają się zwyczajnie, a kończą z poczuciem, że ktoś wyłączył w środku wszystkie lampki. Niby wszystko funkcjonuje: dziecko je, ubiera się, wychodzi na dwór, wraca. Niby wypowiadam normalne zdania, płacę rachunki, odpisuję na wiadomości. A jednak w środku rośnie coś twardego i gęstego, co nie ma z kim porozmawiać. To nie jest dramat w sensie filmowym. To raczej długie narastanie: zmęczenie, którego nie da się przespać, napięcie, które nie schodzi, i strach, że jeśli zrobię jeden krok za daleko, przestanę kontrolować własne emocje.

Miałam taki okres. Nie umiem go dokładnie ubrać w jedną przyczynę, bo kryzys rodzica rzadko ma pojedynczy zapłon. U mnie złożyło się kilka rzeczy naraz: kilka nieprzespanych nocy pod rząd, tempo codzienności podkręcone do granic, w domu mało momentów, które dawały oddech, a na zewnątrz ciągłe wrażenie, że ktoś zawsze „powinien” coś lepiej. W pewnym momencie nie chodziło już o to, że coś mi nie wychodziło. Chodziło o to, że ja przestałam wierzyć, że mogę udźwignąć kolejną dobę.

Kiedy cierpliwość przestaje być czymś, co masz

Najtrudniejsze w kryzysie jest to, że nie zawsze wygląda jak kryzys. Ja myślałam, że skoro z zewnątrz „jest w miarę”, to z wewnątrz też powinno być „w miarę”. Tymczasem moja cierpliwość zaczęła się kończyć jak prąd w portfelu. Nie widziałam wskaźnika, ale czułam spadek. Wystarczyło, że dziecko powiedziało coś po raz kolejny „nie” albo że coś wylądowało na podłodze, a we mnie odzywał się głos: „już nie”.

Zaczęłam łapać się na drobnych rzeczach, które wcześniej były dla mnie neutralne. Dźwięki przestały być tłem, a stały się bodźcami. Poranek, w którym kiedyś mogłam przejść łagodnie, zamieniał się w sprint. Kiedy dziecko prosiło o powtórzenie, myślałam nie „pomogę”, tylko „znowu”. Gdy słyszałam płacz, nie tyle współczułam, co włączał mi się alarm: że nie dam rady, że nie wytrzymam, że zaraz stracę kontrolę.

Nie było jednego momentu „pęknięcia”. Były raczej setki mikrozderzeń, po których wracałam do siebie już trochę zużyta. A potem przychodziło to najgorsze: poczucie winy. Bo przecież jestem rodzicem. Przecież powinnam umieć. Powinnam być spokojna. Powinnam kochać tak, żeby trud się nie liczył.

Tylko że trud się liczy. I liczy się tym bardziej, im dłużej jesteśmy w trybie przetrwania.

Zmęczenie, które nie chce przestać

W kryzysie łatwo pomylić zmęczenie z lenistwem. Słyszałam w głowie argumenty w stylu: „przecież mogłabyś wstać wcześniej”, „przecież możesz ogarnąć”, „przecież inne osoby dają radę”. Tyle że to było myślenie na bazie idealnego świata, w którym zmęczenie ma prostą przyczynę i równie prosty powrót.

Moje zmęczenie było mieszanką. Było bezpośrednie, fizyczne. Było też tym niewidzialnym: ciągłą czujnością. Rodzic w długim dystansie jest trochę jak dyspozytor ruchu: reaguje na wszystko naraz, nawet gdy nikt nie dzwoni. W moim dniu rzadko było coś, co było „tylko dla mnie”. Odpoczynek kończył się tym, że wracałam do listy zadań, jakby w głowie stał cichy ekran, który stale wymaga obsługi.

Kiedy wreszcie siadałam, bywało, że nie odpoczywałam, tylko zstępowałam do mentalnego chaosu. Myśli krążyły, wchodziły w spór, porównywały mnie do wersji mnie sprzed kilku miesięcy, a potem do innych rodziców. A to porównywanie nie było uczciwe, bo nie znamy kulis, w których oni też walczą ze swoimi demonami.

W pewnym momencie zrozumiałam, że największym problemem nie jest pojedynczy zły dzień. Największym problemem jest kumulacja, która trwa tak długo, że zaczynamy normalizować poziom wyczerpania. „To pewnie minie” przestaje być obietnicą, a staje się sposobem na przeczekanie bez żadnego planu.

Kiedy „muszę” zjada „chcę”

Jedną z rzeczy, które najbardziej mnie bolały, to utrata tego, co kiedyś nazywałam przyjemnością. Nawet jeśli wykonywałam obowiązki, robiłam to jak w trybie pracy. Dziecko domagało się uwagi, ja domagałam się od siebie, żeby zrobić to perfekcyjnie, a w środku czułam tylko napięcie.

Pamiętam wieczór, po którym długo nie mogłam się pozbierać. Dziecko miało swój zwyczajny rytuał: kąpiel, piżama, książka, gaszenie światła. Tego dnia rytuał posypał się w kilku miejscach naraz. Był marudny głód, potem złość, potem histeria na temat czegoś, co dla mnie było drugorzędne. Ja próbowałam przejąć kontrolę, uspokajać, tłumaczyć. W końcu poczułam w sobie coś, co mnie przeraziło: nie bezradność, tylko irytację, która miała ochotę przerodzić się w szorstkie słowa.

Stałam przy łóżeczku i usłyszałam własny głos, ale nie do końca jakby mój. Było w nim napięcie, którego nie chciałam wprowadzać. Dziecko zamarło, a ja dopiero wtedy zrozumiałam, że kryzys wcale nie musi wyglądać jak dramat. Czasem jest jak cień przy ścianie, który widać dopiero wtedy, gdy staje się zbyt ciemno.

Nie chodzi o to, że zrobiłam coś okropnego. Chodzi o to, że poczułam, że granica, za którą robi się niebezpiecznie dla relacji, może być bliżej, niż myślę. I że ja sama nie mam już energii, żeby na tej granicy dbać o siebie.

Znaki, które wcześniej lekceważyłam

Z perspektywy czasu widzę, że zanim przyszło uczucie „już nie dam rady”, dawały o sobie znać drobne sygnały. Niektóre były banalne, inne bardziej intymne.

Nie pisałam sobie dziennika ani nie prowadziłam „monitoringu nastroju”. Po prostu po pewnym czasie zaczęłam zauważać powtarzalność. I to było ważne, bo ja w kryzysie mam tendencję do myślenia: „to tylko chwilowe”, „to jednorazowe”, „wystarczy się spać”. A ciało i głowa rzadko udają, że nic się nie dzieje.

W moim przypadku sygnały obejmowały między innymi:

- narastającą drażliwość na zwyczajne bodźce, dźwięki, chaos w domu
- trudność z zasypianiem albo płytki sen, po którym czułam się jeszcze bardziej zmęczona
- poczucie winy po każdym konflikcie, nawet gdy kontekst był oczywisty (dziecko miało gorszy dzień)
- brak wiary w to, że kolejne godziny przyniosą ulgę
- stopniowe wycofanie, bo kontakt z ludźmi przestawał być regenerujący, a stawał się kolejnym zadaniem

To nie jest lista „diagnozy”. To lista tego, co u mnie działało jak wczesne ostrzeżenie. Jeśli ktoś czyta to i widzi siebie w jednym lub dwóch punktach, to nie ma co panikować, ale warto potraktować sygnały poważnie, zanim zaczną sterować całym dniem.

Najtrudniejsze pytanie: co ja tak naprawdę próbuję ukryć?

Kiedy kryzys rodzica zaczyna się na dobre, zwykle pojawia się jeszcze jeden problem: wstyd. Wstyd przed mówieniem o tym, że nie jest idealnie. Wstyd przed przyznaniem, że kocham, a jednocześnie mam dość.

U mnie wstyd mieszał się z wiarą, że „dobry rodzic” powinien radzić sobie lepiej. I że jeśli mi się nie udaje, to znaczy, że jestem gorsza. To jest pułapka, bo w kryzysie myślenie idzie w stronę oceny siebie, a nie w stronę rozwiązania problemu.

Kiedy w końcu udało mi się nazwać, co tak naprawdę boli, to okazało się, że kryzys nie dotyczył wyłącznie zachowania dziecka. Oczywiście, zachowania miały swoje fazy, trudne momenty, testowanie granic. Ale

kluczowe było to, że ja nie miałam wsparcia w formie, która realnie przedstawia mnie z trybu alarmu na tryb regeneracji.

Brak odpoczynku przez dłuższy czas robi z człowiekiem rzecz, której się nie da „ogarnąć siłą woli”. Można zacisnąć zęby przez jakiś czas. Ale jeśli nikt nie podmieni cię choć na godzinę, twoje zasoby będą spadać. A potem nawet proste rozmowy zaczynają brzmieć jak walka.

Co robiłam, kiedy czułam, że już nie dam rady

Chcę opisać to bez lukru. Nie było tak, że pewnego dnia wzięłam się w garść, wdrożyłam plan i wszystko ułożyło się w tydzień. Były raczej małe, czasem nieporadne kroki. I to, co działało, nie zawsze było „idealne”.



Pierwszy sensowny ruch pojawił się dopiero wtedy, gdy przestałam walczyć sama. Nie dlatego, że nagle uwierzyłam w siebie. Dlatego, że zrozumiałam, że bez zmiany w układzie sił nie wyjdę z dołka.

W praktyce oznaczało to rozmowę. Taką zwykłą, bez wielkich deklaracji, raczej w stylu: „jest mi ciężko, bo brakuje mi oddechu”. Poprosiłam o konkretny rodzaj pomocy, czyli o podmianę w godzinach, w których ja zwykle zaczynałam pękać. Chodziło o to, żebym nie musiała codziennie samodzielnie przechodzić przez najtrudniejszą część dnia.

Drugą rzeczą było ograniczenie bodźców w domu. Brzmi prosto, ale w kryzysie nawet drobiazgi potrafią zalać system. Zrobiłam kilka drobnych korekt, które miały jeden cel: mniej napięcia, mniej decyzji. Mniej „gdzie jest?”, mniej „teraz musisz”, mniej wielowątkowości. To nie był luksus, to było gaszenie pożarów zanim urosną.

Trzecia rzecz to był powrót do higieny psychicznej w najprostszej wersji. Nie chodzi o medytację po godzinę, nie chodzi o idealne praktyki. Chodziło o podstawę: kiedy mogłam, kładłam się trochę wcześniej, piłam wodę, jadłam coś normalnego. Bywa banalne, ale organizm w kryzysie nie udaje maszyny, której nie trzeba zasilać.

Jeśli ktoś pyta: „jakie to były działania?”, to najuczciwiej powiedzieć, że były to działania małe, ale częste i dopasowane do mojego trybu życia. Duże rewolucje brzmią ładnie, tylko że życie rodzinne zwykle nie pozwala na rewolucje.

Minimalny plan na momenty, gdy czujesz, że zaraz puścisz

Nie chcę udawać, że istnieje jedna magiczna technika. Kryzys przychodzi w falach. Ale można przygotować sobie mały zestaw działań, które robi się automatycznie, zanim emocje przejmą kierownicę.

U mnie pomocny okazał się krótki schemat, stosowany w momentach, gdy czułam narastającą złość i bezradność. Nie zawsze udawało się go utrzymać w 100 procentach, ale nawet częściowe wdrożenie zmniejszało szkody.

- zatrzymanie na dwie minuty, dosłownie przerwanie rundy „tłumaczenia”, oddech i woda
- zejście z poziomu „muszę wygrać rozmowę”, do poziomu „chcę przejść przez ten moment bez krzywdy”
- prośba o szybkie wsparcie lub przejęcie dziecka na chwilę, jeśli w pobliżu jest druga osoba
- ograniczenie bodźców w otoczeniu (mniej krzyku, mniej tłumaczeń naraz, czasem światło słabsze, ciszej)
- powrót do rozmowy dopiero wtedy, gdy emocje opadną, nawet jeśli to znaczy, że odkładam „lekcję wychowawczą” na później

To są rzeczy praktyczne, bez udawania terapeuty. A jednak robią różnicę, bo w kryzysie problemem bywa nie brak miłości, tylko brak regulacji.

Relacja z dzieckiem w środku przeciążenia

Jest jeszcze jedno miejsce, w którym kryzys rodzica potrafi zboleć: relacja. Kiedy jesteś wyczerpana, twoje granice pracują inaczej. Albo robisz się zbyt łagodna, bo nie masz siły utrzymywać stanowiska, albo robisz się zbyt ostra, bo emocje szukają ujścia.

W moim przypadku najwięcej trudności pojawiało się w drobnych interakcjach, które powinny być spokojne. Na przykład: pora ubierania się. Niby prosta rzecz. A w kryzysie pora ubierania staje się polem bitwy, bo ja widzę w tym opóźnienie, a dziecko widzi w tym presję. Każdy wchodzi w swoją interpretację i rośnie napięcie.

Zauważyłam, że ratunkiem nie była większa surowość. Ratunkiem była przewidywalność i rytm, nawet jeśli był skrócony. Kiedy udało mi się wrócić do prostego schematu, rozmowy zaczynały być mniej konfliktowe. Nie dlatego, że dziecko nagle „zrozumiało”. Tylko dlatego, że my oboje mieliśmy mniej bodźców do przetwarzania.

I tak, czasem musiałam odpuścić „idealne wychowanie”. Odpuścić znaczyło na przykład: zaakceptować, że dziś nie będzie długiej książki, ale będzie krótki moment bliskości, zanim emocje się rozjadą. Dla mnie to była zmiana priorytetów, nie obniżenie jakości.

Rola partnera, rodziny i tej trudnej rozmowy

Wiele osób ma wokół siebie pomoc, ale pomoc bywa niespójna. Ktoś może zabrać dziecko na godzinę, ale nie ma czasu na dwa dni. Ktoś jest chętny „na weekend”, ale nie na środę. Ktoś przyjdzie, ale wprowadzi jeszcze więcej napięcia, bo jego styl jest inny niż mój, a ja muszę pilnować szczegółów.

U mnie kryzys się odblokował dopiero wtedy, gdy rozmowa przestała być ogólnym żalem, a stała się mapą. Powiedziałam, kiedy mi jest najtrudniej i czego dokładnie potrzebuję, żeby przeżyć dzień. Bez żądania idealnej sytuacji. Na przykład: „potrzebuję, żebyś przejął kąpiel i gaszenie na jutro, ja ogarnę rano, bo wieczorem mam największy spadek”.

To brzmi drobno, ale dla przeciążonego rodzica to są konkretne metry ulgi. Nie chodzi o to, żeby ktoś zrobił za ciebie wszystko. Chodzi o to, żeby zmniejszyć ilość momentów, w których twoje zasoby są na zerze.

Jeśli ktoś nie ma w pobliżu drugiej osoby, która może realnie pomóc, kryzys bywa cięższy, bo trzeba szukać wsparcia gdzie indziej. Czasem to przyjaciel. Czasem rodzina. Czasem instytucje. Ja nie będę tu obiecywać cudów, bo dostępność pomocy zależy od miejsca i sytuacji. Ale jedno jest pewne: kiedy jesteś przeciążona, samotność kosztuje więcej niż pieniądze czy czas.

Granice, w które trzeba się wpasować

W kryzysie rodzica największą częścią obciążeń jest to, że oczekuję od siebie rzeczy w rodzaju „powinnaś być lepsza”. A potem i tak nie dowożę, więc czuję się winna.

Z czasem przestawiłam myślenie na granice, a nie na ambicję. Zamiast: „muszę zrobić wszystko”, przyjąłam: „mogę zrobić tyle, ile udźwignę bez przekraczania granic, które niszczą mnie od środka”. Granice wcale nie są zaciśniętym karkiem. Granice to zgodna decyzja, że nie będę dokładać kolejnego zadania, bo już mam sygnał przeciążenia.

W praktyce wyglądało to tak, że część obowiązków traciła wartość w hierarchii. Sprzątanie „na błysk” przestało być priorytetem, bo ważniejsze było, żeby dom nie był areną. Posiłki bywały prostsze. Zamiast trzech aktywności po drodze robiłam jedną. Wersja „mniej, ale spokojniej” dawała realną ulgę.

Kiedy myśli robią się zbyt ciężkie

Chcę powiedzieć coś ważnego, bo w kryzysie rodzica czasem pojawia się myślenie, które nie jest tylko „jest mi ciężko”. Może pojawić się myśl „już nie chcę”, „nie dam rady długo”, „nie widzę wyjścia”. Jeśli kiedykolwiek poczułaś, [Znajdź więcej informacji](#) że myśli skracają w stronę zagrożenia bezpieczeństwa, nie traktuj tego jak słabość. To jest sygnał alarmowy.

W takiej sytuacji najlepsze jest skorzystanie z pilnej pomocy i wsparcia na żywo. W Polsce w razie zagrożenia życia dzwoń na 112. Jeśli to nie jest natychmiastowe zagrożenie, ale jest lęk, poczucie, że sytuacja wymyka się spod kontroli, warto skontaktować się z pomocą kryzysową albo z lekarzem lub psychologiem, który ma doświadczenie w pracy z rodzicami. Nie chodzi o wielkie słowa. Chodzi o to, żeby nie zostawać samej z myślami, które zaczynają przesłaniać rzeczywistość.

Ja na szczęście nie musiałam wchodzić w taką fazę, ale wiem, jak cienka bywa granica między przeciążeniem a niebezpiecznym osuwaniem. Dlatego podkreślam: jeśli jest źle, to to „źle” zasługuje na odpowiedź, nie na udawanie, że przejdzie.

Jak wracałam do równowagi, krok po kroku

Gdy w kryzysie pytamy „co dalej”, czasem mamy ochotę usłyszeć listę magicznych kroków. Moja droga była mniej efektowna, bardziej praktyczna.

Pomogło mi to, że przestałam mierzyć swoje postępy tym, czy jestem „idealna”. Mierzyłam, czy jestem bliżej stanu, w którym mogę funkcjonować bez paniki. Czy po trudnym dniu potrafię wrócić do siebie. Czy umiem zauważyć sygnał przeciążenia, zanim przerodzi się w wybuch.

best brain BORAL

TRENERZY UMYŚŁU - ROZMOWY Z EKSPERTAMI odc. 18

O RODZICIELSTWIE BLISKOŚCI

STAWIANIE GRANIC I ROZWÓJ DZIECI

Agnieszka Pieniążek

Wiele rzeczy układa się dopiero w czasie. Na przykład: sen nie wraca od razu. Napięcie w ciele potrafi trzymać mięśnie jeszcze tydzień po tym, jak zmieni się warunki. Relacje też potrzebują chwili, żeby wrócić na właściwe tory. W moim domu zauważyłam, że po okresach napięcia potrzebujemy z dzieckiem czasu na „miękkie naprawy”, takie jak spokojne wspólne czytanie, krótsze, ale częstsze rozmowy, i wyjaśnienie na prostych zasadach, że emocje mijają.

Kiedy zaczęłam traktować to jako proces, a nie test charakteru, trud przestał mieć monopol na definicję mnie.

Co powiedziałabym sobie w tamten dzień, kiedy czułam, że nie dam rady

Nie mam sentymentalnych przemów. Mam raczej krótkie zdania, które mogłyby mnie zatrzymać.

Powiedziałabym sobie, że miłość nie znika, nawet jeśli cierpliwość się kończy. Że to, że mam gorszy dzień, nie jest wyrokiem ani dowodem, że jestem złą matką albo złą osobą. Że kryzys nie prosi o perfekcję, prosi o wsparcie i regulację.

I powiedziałabym coś najważniejszego: nie musisz czekać, aż będzie „na tyle źle”. Jeśli czujesz, że już nie dajesz rady, to znaczy, że dzieje się coś, co warto zatrzymać i obsłużyć. Czasem to jest tylko jedna rozmowa. Czasem reorganizacja dnia. Czasem pomoc z zewnątrz. Ale w każdym przypadku to jest moment, w którym warto przestać walczyć w samotności.

Jeśli jesteś w środku kryzysu

Może czytasz to i czujesz, że opis pasuje. Nie chcę straszyć ani uspokajać na siłę. Chcę tylko zostawić ci praktyczną myśl.

Twoje zadanie nie polega na udowodnieniu, że jesteś wystarczająca. Twoje zadanie polega na tym, żeby twoja głowa i ciało odzyskały przestrzeń. Przestrzeń na spokojniejsze reakcje, na lepszą komunikację, na odbudowanie relacji. To nie jest „zabranie dziecku trudnych momentów”. To raczej budowanie takiego układu, w którym trudne momenty nie zjadają całego dnia i nie wchodzą w wasze kości.

Jeśli masz dziś tylko energię na jeden ruch, zrób ten jeden: poproś o podmianę, powiedz komuś, że jest ci za ciężko, albo zarezerwuj sobie choć krótki oddech w kalendarzu, zanim emocje przejmą ster. To brzmi mało, ale dla przeciążonego organizmu nawet mała przerwa bywa różnicą między „kolejny wybuch” a „przeczekam”.

Ja kiedyś myślałam, że już nie dam rady. Dałam. Nie dlatego, że stałam się kimś innym. Dałam, bo w końcu przestałam wymagać od siebie heroizmu codziennie i zaczęłam traktować kryzys jak sygnał, że potrzebuję wsparcia. A to była dopiero prawdziwa zmiana.