

## Dlaczego brak jest taki straszny i jak mu się nie dać

Cześć, tu Iza Kaźmierczak z jestembogata.pl, miejsca, w którym wspieramy kobiety w tworzeniu zdrowych relacji z pieniędzmi.

Słuchasz kolejnego odcinka podcastu "Otwieramy serce i głowę do finansów". Dzisiaj przyjrzymy się, **dlaczego brak i lęk jest taki straszny, że z całych sił chronimy przed nim siebie i innych. I spróbujemy dać mu odpór.**

W poprzednim odcinku mówiłam o tym, co odbierasz dziecku, gdy chcesz mu dać wszystko. Teraz chciałabym Cię zaprosić do przyjrzenia się, DLACZEGO brak budzi w nas lęk. A to przyglądanie się zaczniemy od historii jednej z mam. (Historia związana jest z dzieckiem, ale znajdziesz w niej coś dla siebie, nawet, jeśli dzieci nie masz. Wystarczy, że sama dzieckiem byłaś, nawet, jeśli to było dawno ;-)).

Otóż pewna mama, jak to mama, która mieszka daleko i może sobie pozwolić na odbieranie dziecka ze szkoły ogromnie bała się pozwolić swojemu dziecku na samodzielny powrót ze szkoły do domu. Bo droga długa, komunikacją miejską, w dodatku z przesiadką, a co się stanie, jak dzieciak nie znajdzie właściwego przystanku, albo wsiądzie nie w ten autobus i go gdzieś wywiezie?

Bycie szoferem dzieciaka zajmowało jej sporo energii, ale podejmowała się tego, dla dobra dziecka, żeby je chronić i oszczędzić mu tych nieprzyjemnych doznań. (nawiasem mówiąc, pewnie znany Ci jest schemat poświęcania siebie dla czyjegoś dobra? To jeden z jego przejawów). Poświęcała się aż do momentu, gdy zaniemogła. A wtedy okazało się, że samodzielny powrót obywatela do domu jest najlepszą ze wszystkich dostępnych, złych opcji. Zatem dziecko wyposażone w telefon, przestrogi i uwagi, na co ma uważać wyrusza w drogę jednym autobusem, drugim, z przesiadką, z ryzykiem, że wsiądzie nie w ten tylko inny, albo nie w tę stronę i go wywiezie. O szacowanej przez matkę godzinie nie ma go w domu, matka szaleje, że na pewno coś się stało, bo telefonu dzieciak nie odbiera, w głowie powstają filmy, co się mogło najgorszego stać, gdy dzieciak cały, zdrowy, uśmiechnięty pojawia się w domu.

*Co się stało? Czemu tak długo? Nic Ci nie jest?*

*Nie, było super! Bo wiesz, pomyliłem przystanki, wywoziło mnie w drugą stronę, musiałem wrócić, potem długo czekałem na drugi autobus. Ale wiesz, jak było super! I dałem radę! Mogę już zawsze wracać sam? Duży już jestem. Proszę, proszę!*

Okazało się, że młody obywatel zmierzył się z tym, czego jego matka dla niego najbardziej się bała i nie dość, że wyszedł z tego bez szwanku czy traumy, to jeszcze miał z tego radochę, a przy okazji przekonał się o swojej sprawczości i o tym, że w kłopotach da sobie radę. (Tak przy okazji, to kolejna rzecz, którą odbieramy dzieciom, gdy je nadto chronimy i dajemy im to, co najlepsze).

Ulga w oczach matki była tak wielka jak niedowierzenie, że to najgorsze się spełniło i nie był to koniec świata. I jak brak zrozumienia w oczach innej matki, która historię tę skwitowała: *I co w tym dziwnego, przecież on ma już 10 lat, Ty w tym wieku nie wracałaś sama do domu?*

Skąd panika u matki? Prawdopodobnie scenariusz, jaki w jej głowie powstał podkleił się do jej przeszłej sytuacji, w której jakiś autobus ją wywiózł, nie miała wpływu nad tym co się z nią dzieje. Co, jak sama mówiła, było dla niej taką traumą, że obiecała sobie, że zrobi wszystko, żeby jej się to drugi raz nie przydarzyło. Myśl, że jej dziecko mogłoby znaleźć się w podobnej sytuacji sprowadzała ją znowu do tej małej dziewczynki, która straciła wpływ. I ta myśl uruchamiał jej dawny lęk że znowu poczuje tę bezsilność, lęk, może wstyd - wszystkie nieprzetrawione emocje, od których postanowiła uciec.

Podobnie działa brak - bywa, że myśl o tym, że dziecko miałoby poczuć tę mieszankę emocji, która była naszym udziałem, gdy doświadczyliśmy braku (z reguły wtedy, gdy w ważnej dla nas chwili ktoś miał, a my nie) sprowadza nas ponownie do tej sytuacji i sprawia, że ona znów się dzieje. I znów jesteśmy tymi małymi, zranionymi dziewczynkami. Mimo tych trzydziestu czy czterdziestu lat, które widnieją w metryczce.

Dlatego gotowe jesteśmy wchodzić w program poświęcania się, nadmiernej ochrony i nadopiekuńczości. Tak naprawdę chronimy siebie, a nie to dziecko czy inną bliską osobę. Jak się od tego schematu uwolnić?

Po pierwsze pamiętając, że

1. Nie jesteśmy już tymi kilku czy kilkunastolatkami, i że nawet, gdyby taka sytuacja przydarzyłaby się nam, damy radę z niej wyjść obronną ręką.
2. po drugie, pamiętając, że nasze dzieci nie są nami (nawet jeśli wydaje nam się to niemożliwe) i że jest mocno prawdopodobne, że na daną sytuację zareagują inaczej niż my teraz czy kiedy byliśmy w ich wieku (bo inne rzeczy niosą w swoich plecaczkach).
3. Po trzecie, (a) sprawdzając, na ile scenariusze, które nam się tworzą w głowie są prawdopodobne i (b) znajdując scenariusze alternatywne. Od najbardziej przerażających do najbardziej porywających czy niemożliwych (np., że dziecko wywiezione w przeciwną niż zakładana stronę obezwładni kierowcę, przejmie kontrolę nad autobusem i z rozmachem podjedzie pod dom :-)

Z reguły to, co się wydarza, nie dorasta do pięć scenariuszom krańcowym, ale skoro masz taką łatwość ich budowania, dlaczego ograniczać się tylko do thrillerów? Komedia też mają wartość :-).

Im bardziej obawiamy się lęku, tym większy i groźniejszy on się staje. Ale gdy tylko spróbujemy go dotknąć, opisać, czy choćby nazwać, często okazuje się nie przerażającym STRASZYSKIEM, ale po prostu Strachem, czasem straszkiem, a czasem straszeczką, nie zajmującym uwagi.

Po czwarte, dobrze jest się otaczać ludźmi o różnych doświadczeniach, sposobach przyjmowania świata. Bo dzięki temu łatwiej jest się przekonać czy to, co uważamy za pewniaka i jedyną opcję nie jest przypadkiem jedynie jedną z wielu możliwych opcji. Świat jest taki bogaty w historie :-).

Jak myślisz, czy Twoje scenariusze przebijają to, co się zdarza naprawdę? Podziel się z nami inspiracją w komentarzach na stronie jestem bogata lub poprzez email [info@jestembogata.pl](mailto:info@jestembogata.pl) - dzięki różnym historiom wszyscy jesteśmy bogatsi!

A na dzisiaj to już wszystko, dziękuję Ci za uwagę i do usłyszenia niebawem!  
A jeżeli chcesz być na bieżąco, zapisz się do newslettera Bilet do szczęścia na [jestembogata.pl](http://jestembogata.pl)  
Iza Kaźmierczak