

## **Bez maski. Czym jest autentyczność w relacji.**

Autorka: Alicja Niewęglowska – psychoterapeutka, trenerka Familylab

**Czasem słyszymy, że ktoś kto jest autentyczny, umie dobrze wyrazić siebie, zadbać o swoje granice i zbudować trwałe relacje. Potrafi zdjąć wszystkie maski, bo akceptuje siebie. Ale co to właściwie znaczy?**



źródło: Photo by lisboa ind. on Unsplash

### **Dlaczego zakładamy maski?**

Nauczycielka, która wydaje się wymagająca, młoda mama, która cały czas sprawdza, czy jej dziecko śpi, rodzic, który krzyczy na swoje nastoletnie dziecko, bo wróciło do domu 30 minut spóźnione, czy sprzedawca, która robi wrażenie niemiłego. Zakładamy codziennie różne maski. Za każdą kryje się, a czasem nawet ukrywa, człowiek z krwi i kości. Człowiek, który każdego dnia może czuć się inaczej, ma swoje troski i zmartwienia, swoje radości i doświadczenia, które na niego wpływają. Dlaczego zakładamy maski? Może w obawie przed odsłonięciem swojej autentyczności? Albo dlatego, że brakuje nam pewności, czy nasze wybory i decyzje są właściwe?

### **Ale czy jesteśmy autentyczni?**

Pytań jest zresztą więcej, bo normy społeczne, poleganie na opiniach innych ludzi i sposób, w jaki odbieramy rzeczywistość, sprawiają, że trudno nam określić, czy jesteśmy autentyczni, czy nie. Czy to, co mówimy, jest naprawdę tym, co czujemy? Czy w kontaktach z innymi ludźmi pozwalamy sobie na

szczerść i postępujemy w zgodzie ze sobą? Na taką niepewność szczególnie narażeni są rodzice – niemal na każdym kroku zasypywani życzliwymi radami i sprzecznymi informacjami.

Czy pozwalać 12-latkce na malowanie rzęs i paznokci? Co powiedzieć 16-letniemu synowi, kiedy wróci do domu pod wpływem alkoholu? Czy nastolatki mogą sami wyjeżdżać w wakacje pod namiot? Przykłady takich wątpliwości można mnożyć bez końca, a wszystkie wywołują złość, poczucie winy albo niepewność co do tego, którą drogę wybrać.

### **Jak znaleźć drogę do autentyczności?**

A gdyby tak w całym tym zamęciu spróbować odnaleźć siebie? Wsłuchać się w swoje potrzeby. Sprawdzić, czego chcemy, co lubimy, a co nam przeszkadza. Spróbować odbudować zaufanie do samego czy samej siebie. Dostrzec w sobie człowieka, który codziennie podejmuje najlepsze decyzje, na jakie go stać.

Jeśli uważasz, że do tej pory z autentycznością nie było ci po drodze, nie przejmuj się. Daj sobie tyle czasu, ile potrzebujesz. Pomocne mogą się okazać najprostsze pytania: „Kim jestem? Czego chcę? Co lubię? A co mnie denerwuje? Dlaczego tak reaguję w konkretnych sytuacjach?”. Niestety, nie wystarczy zapisać odpowiedzi na kartce. Trzeba cały czas przyglądać się sobie w relacjach z innymi, obserwować reakcje swojego organizmu. Gdy, na przykład, nasze nastoletnie dziecko o coś prosi, a my się zgadzamy, ale czujemy potem w ciele dyskomfort lub złościćmy się, może to oznaczać, że postąpilićmy wbrew sobie. Może to właśnie nasza autentyczność domaga się w tym momencie uwagi?

Uczmy się autentyczności od nastolatków i dzieci, one się z nią rodzą. Potrafią doskonale pokazać, które potrawy są ich zdaniem obrzydliwe i z kim nie chcą rozmawiać. Okazują też swoją szczerą radość, kiedy widzą nas po całym dniu nieobecności, kiedy rano w szkole spotykają swojego najlepszego przyjaciela, albo kiedy są bardzo niezadowolone z wprowadzonego przez nas zakazu. Przypomnijcie sobie, te czasy, kiedy dzieci w kawiarni pełnej ludzi potrafiły krzyknąć na cały głos „Chce mi się kupę” – to właśnie była autentyczność.

### **Jak zbudować autentyczną relację z nastolatkami?**

Nastoletnie osoby są autentyczne i pragną autentycznych rodziców. Chcą nas poznać, zobaczyć, jak reagujemy i dowiedzieć się, co myślimy i czujemy. Choć często kwestionują nasze zasady, nie podoba im się to co mówimy i buntują się przeciwko temu, to bez wątplenia biorą to pod uwagę. Wielu rodziców chce akceptować wszystkie emocje, z jakimi mierzy się ich dziecko: nie tylko radość, ale też smutek czy złość. Są świadomi, że wszystkie emocje są w porządku. Problem pojawia się wtedy, kiedy nastolatki nie widzą tych emocji u dorosłych. Jeśli dziecko słyszy od rodzica, że można się złościć, ale nigdy nie widzi złości na jego twarzy, to trudno mu będzie pokazać to uczucie. Jeśli w domu jest zgoda na smutek, a mamie nigdy nie zdarzyło się płakać, bo za każdym razem, kiedy w oczach ma łzy, szybko je wyciera – to brakuje tu wiarygodności. Nie ma informacji, której potrzebuje nasze nastoletnie dziecko, np. „Moja mama płacze, kiedy jest smutna czy wzruszona, kiedy czuje się bezsilna, płkanie w naszym domu jest ok. Wszystkie emocje są ok”.

### **Jak dbać o granice?**

W autentycznych relacjach nastolatki widzą również, że rodzice dbają o swoje granice. Wyobraźmy sobie wieczorne pytanie nastolatka o pomoc przy odrabianiu zapomnianej pracy domowej. Zmęczony

rodzic może sprawdzić, jak się z tym czuje, czy chce pomóc dziecku, może odpowiedzieć, że teraz woli odpocząć lub spróbować umówić się, że przy zadaniach domowych jest gotowy pomagać do określonej godziny. Może też – wbrew sobie – zgodzić się na tę pomoc, a w efekcie pojawi się w nim frustracja i złość, którą wyleje na nastolatka, dodając przy tym, że to wszystko dlatego, że nie zaplanował odrabiania zadania wcześniej. Ta reakcja też będzie autentyczna, ale pojawi się dlatego, że wcześniej rodzic nie zadbał o siebie i swoje granice, a odpowiedzialność za to spadnie na dziecko.

Nasza autentyczność wspiera więc także nasze dzieci w ich własnej drodze do autentyczności, w szukaniu i wyrażaniu siebie.

### **W czym jeszcze pomaga autentyczność?**

Autentyczność pomaga nam budować szczerze relacje nie tylko z naszymi dziećmi, ale też z partnerem, członkami rodziny czy kolegami z pracy. Dzięki niej budujemy autorytet inny niż ten oparty na zakazach, nakazach i wyuczonym szacunku. Budowany w oparciu o własną autentyczność autorytet będzie osobisty i wewnętrzny, ponieważ jego źródłem jest świadomość tego, kim naprawdę jesteśmy, jakie są nasze potrzeby, wartości i granice.

Autentyczność wspiera nas w rozwiązywaniu konfliktów w domu i w szkole. W autentycznych relacjach, kiedy pojawia się problem, każda ze stron może szczerze powiedzieć, co czuje, co ją dotknęło, jak rozumie daną sytuację, dlaczego na coś się nie zgadza. A wzajemne wysłuchanie się pozwala nam lepiej się poznać i zrozumieć. W autentycznych relacjach nie oceniamy, lecz mówimy o sobie i uważnie słuchamy.

Wysłuchujmy się w sobie, pozwólmy sobie na przeżywanie wszystkich emocji. Bądźmy autentyczni. Autentyczni dorośli to autentyczne dzieci – znające siebie, swoje emocje i dbające o swoje granice. Więcej o autentyczności w relacji można przeczytać w książkach Jespera Juula np. „Życie w rodzinie”. Artykuł powstawał w ramach programu: Akademia Rodziców Nastolatka – wyzwania i możliwości, finansowanego przez m.st. Warszawa

