**Zdrowie psychiczne a identyfikacja z rolą rodzica**

**Poczucie tego, że rodzicielstwo do nas pasuje i umiejętność odnalezienia się w tej roli, ważne składowe tożsamości rodzicielskiej, to kluczowe zadania rozwojowe stojące przed osobami wychowującymi dziecko. Trudności w tym procesie mogą znacząco obniżać jakość życia i utrudniać wypełnianie roli rodzicielskiej. Dr hab. Konrad Piotrowski, psycholog rozwoju z Uniwersytetu SWPS w Poznaniu, zbadał, czy nasilenie symptomów osobowości borderline i depresji u matek może negatywnie wpływać na ten proces.**

Bycie rodzicem to złożone i niejednoznaczne doświadczenie, które może wiązać się zarówno z satysfakcją i samorozwojem, jak i stresem, [obciążeniem i wypaleniem](https://www.swps.pl/centrum-prasowe/informacje-prasowe/24813-rodzicielstwo-praca-nie-dla-kazdego). Kiedy rodzic ma zbyt mało zasobów (psychologicznych, społecznych, relacyjnych, finansowych itp.) lub doświadcza problemów ze zdrowiem psychicznym, rodzicielstwo może stać się silnie stresujące i prowadzić do zaburzeń tożsamości rodzicielskiej. One zaś mogą objawiać się nawet żałowaniem decyzji o posiadaniu dzieci.

**Symptomy borderline i depresji – problem dziesiątek milionów rodziców**

W badaniu *[Parental identity formation in mothers is linked to borderline and depressive symptoms: A person-centered analyses](https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2023.1086947/full)* dr hab. Konrad Piotrowski sprawdzał, czy podwyższone objawy osobowości borderline i depresji mogą zaburzać proces identyfikacji z rolą rodzica. W swoim badaniu szczególnie interesował się sytuacją matek, które nie tylko w większym stopniu angażują się w wychowywanie dzieci, ale także częściej chorują na depresję. W efekcie, to właśnie kobiety mogą być bardziej narażone na wystąpienie trudności rodzicielskich, spowodowanych problemami ze zdrowiem psychicznym.

*W Polsce i na świecie to kobiety są zazwyczaj głównymi opiekunkami dzieci. Badania pokazują też, że rola rodzicielska często zajmuje w ich hierarchii wartości wyższą pozycję niż u mężczyzn. Poświęcają więcej czasu na opiekowanie się dziećmi, ale są również bardziej narażone na wypalenie rodzicielskie. Także rozpowszechnienie depresji jest dwukrotnie większe u kobiet. To wszystko sprawia, że badanie związków zdrowia psychicznego i rodzicielstwa kobiet ma fundamentalne znaczenie* – tłumaczy psycholog.

Dr hab. Piotrowski skupił się przede wszystkim na symptomach osobowości borderline i depresji, które należą do najczęstszych zaburzeń zdrowia psychicznego na świecie i są codziennym doświadczeniem dla dziesiątek milionów rodziców. Choć na zaburzenie osobowości typu borderline cierpi około 1-3 proc. populacji, to nawet 20-25 proc. spełnia przynajmniej niektóre kryteria tego zaburzenia. Depresja lub podwyższone symptomy depresji są jeszcze szerzej rozpowszechnione. Przynajmniej 1/5 osób spełni w pewnym momencie swojego życia kryteria depresji. Jeszcze więcej doświadcza nasilonych symptomów depresyjnych, co oznacza, że choć nie cierpią na depresję, to spełniają przynajmniej niektóre z jej kryteriów. Ocena związku między tymi trudnościami zdrowotnymi a wchodzeniem w rolę rodzica ma zatem ogromne znaczenie nie tylko naukowe, ale i praktyczne.

**Tożsamość rodzicielska**

Tożsamość rodzicielska to element obrazu własnej osoby. W jej skład wchodzą przede wszystkim dwie charakterystyki. Pierwsza, to definicja siebie jako rodzica - czy wiem, jakim rodzicem chcę być? Czy znam swoje cele jako rodzica? Czy jestem takim rodzicem, jak bym chciał/a? Druga, to identyfikacja z rolą rodzica - czy rodzicielstwo to coś, co do mnie pasuje? Czy bycie rodzicem daje mi poczucie pewności i satysfakcji czy może, wręcz przeciwnie, jest czymś niechcianym, obcym?

*Osoby o silnej tożsamości rodzicielskiej wiedzą, jakimi są rodzicami i dlaczego chcą tacy właśnie być, jest to dla nich ważna rola, z którą się silnie identyfikują i która stanowi dla nich ważny drogowskaz w życiu. Z drugiej strony mamy rodziców, którzy są zagubieni w tej roli, nie mają określonych priorytetów albo celów rodzicielskich, czasem nawet mają poczucie, że lepiej byłoby nie  pełnić tej roli wcale* – tłumaczy dr hab. Piotrowski.

Tożsamość rodzicielska zaczyna rozwijać się jeszcze w okresie przed posiadaniem dzieci. Już nastolatkowie i młodzi dorośli mają plany dotyczące przyszłego rodzicielstwa lub decydują, że nie chcą podejmować się tego zadania. Później przychodzi bardzo istotny okres oczekiwania, czyli czas ciąży, kiedy tożsamość rodzicielska dalej się rozwija. Kluczowym punktem jest przyjście dziecka na świat. Wtedy wyobrażenia dotyczące rodzicielstwa zaczynają się weryfikować. Rozwój tożsamości przyspiesza i zaczyna się kształtować jej dojrzała forma. Jak widać, wchodzenie w rodzicielstwo to proces który zajmuje wiele lat!

*Istnieje bardzo mało badań dotyczących kształtowania się tożsamości rodzicielskiej. Wiemy, na przykład, że rodzice, którzy mają trudność z ukształtowaniem dojrzałej tożsamości rodzicielskiej, częściej sięgają po dysfunkcyjne metody wychowawcze, np. zaniedbują potrzeby emocjonalne swoich dzieci, są dla nich surowi. Najprawdopodobniej dzieci poniosą w przyszłości negatywne skutki tej sytuacji. Z drugiej strony wiemy, że silna tożsamość rodzicielska może chronić rodzica przed trudami pełnienia tej roli. W jednym z moich* [*wcześniejszych badań*](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/fare.12819) *zaobserwowałem, że osoby silnie identyfikujące się z rodzicielstwem nie doświadczyły wzrostu wypalenia rodzicielskiego w czasie lockdownu wywołanego przez COVID-19* – mówi psycholog.

Rozwój tożsamości rodzicielskiej w pierwszych latach po przyjściu dziecka na świat jest również powiązany z poziomem lęku, jaki odczuwają rodzice oraz z poziomem stresu związanego z pełnieniem nowej roli. Rodzice, którzy mają większy problem z ukształtowaniem tożsamości rodzicielskiej i odczuwają przewlekły stres rodzicielski częściej się wypalają.

**Symptomy borderline i depresji czynnikami ryzyka problemów z tożsamością rodzicielską**

W badaniu przekrojowym wzięło udział 459 matek w wieku 18–40 lat. Wśród osób badanych zostały wyodrębnione podgrupy różniące się stopniem wykształcenia tożsamości rodzicielskiej.

*Przede wszystkim zwracałem uwagę na kobiety, które charakteryzowały się niską identyfikacją z rolą rodzica. Były to matki, które twierdziły, że macierzyństwo nie pozwala im z optymizmem patrzeć w przyszłość, często miały poczucie, że rodzicielstwo do nich nie pasuje, wyobrażały sobie, że ich życie byłoby bez niego lepsze niż obecne. Pod względem emocjonalnym, to bardzo trudna sytuacja dla rodzica* – tłumaczy dr hab. Piotrowski.

Okazało się, że była to relatywnie duża grupa – prawie 1/5 badanych kobiet. Uzyskane wyniki wskazały, że częściej do tej grupy należały kobiety, które miały podwyższone symptomy zaburzenia borderline, cierpiały na depresję lub doświadczały przynajmniej niektórych jej objawów. Rodzicielstwo okazało się dla nich trudne, stresujące i będące źródłem napięć i niepokoju.

*Trudności ze zdrowiem psychicznym mogą prowadzić do tego, że rodzicielstwo będzie źródłem stresu, a nie samorealizacji. Dla osobowości typu borderline charakterystyczna jest  chwiejność emocjonalna, impulsywność, niestabilność w relacjach. Tymczasem rodzicielstwo wymaga przewidywalności, kontroli emocjonalnej, panowania nad sobą w kontakcie z dzieckiem. W przypadku rodziców zagrożonych problemami zdrowia psychicznego, pozytywne oczekiwania wobec rodzicielstwa mogą niestety runąć, a rola ta może wywołać dalsze pogłębianie się trudności. Osoba doświadczająca tych trudności może zacząć się następnie wypalać jako rodzic, dystansować od dziecka* – tłumaczy psycholog.

Także depresja jest dobrze znanym czynnikiem zaburzającym pełnienie roli rodzica. Przejawia się np. przygnębieniem, utratą zainteresowań, problemami z koncentracją, problemami ze snem. Trudno jest w tej sytuacji podejmować także zadania rodzicielskie, które przecież nie zawsze są łatwe. Przeprowadzone badanie sugeruje, że jedną z konsekwencji może być niska identyfikacja z rolą rodzica i żałowanie decyzji o rodzicielstwie.

**Jak pomóc w rodzicielstwie osobom narażonym na problemy ze zdrowiem psychicznym?**

W Polsce i na świecie ludzie nadal mają problem z dostępem do profesjonalnej pomocy – w publicznej ochronie zdrowia brakuje psychologów i psychiatrów, a na rynku prywatnym terapia wiąże się z dużymi kosztami.

*Należy w jak najkrótszym czasie zapewnić szeroki dostęp do profilaktyki i wsparcia psychologicznego na różnych etapach rodzicielstwa. To powoli się dzieje np. rozwijają się wirtualne metody pomocy, które kiedyś mogą odciążyć system. Ale wciąż te zmiany są zbyt wolne. Tymczasem takie zjawiska jak poczucie niedopasowania do rodzicielstwa, wypalenie rodzicielskie, żałowanie decyzji o rodzicielstwie nie tylko negatywnie wpływają na jakość życia rodzica, ale także prowadzą do rezygnowania z posiadania kolejnych dzieci, a więc mają negatywny wpływ na demografię* – mówi dr hab. Piotrowski.

Druga ważna sprawa, to wsparcie dla rodziców w samym rodzicielstwie i wychowaniu dzieci. Nie dotyczy to wyłącznie wsparcia psychologicznego czy psychiatrycznego, ale instrumentalnej pomocy np. odciążenia rodziców w codziennych obowiązkach.

*Coraz częściej mówi się o tym, że współcześnie rodzicielstwo jest jak praca, to znaczy, że zaczyna się upodabniać do profesjonalnej aktywności – trzeba mieć odpowiednie kompetencje, poświęcać na nią dużo czasu, angażować się emocjonalnie, a to wszystko przy zbyt niskim “wynagrodzeniu”. Rodzice dostają mało pozytywnych wzmocnień, wymagamy od nich coraz więcej kompetencji i poświęcania większości czasu na rodzicielstwo, niewiele dając w zamian, albo mówiąc inaczej, nie udzielając wystarczającej pomocy* – dodaje ekspert.

Badania autorstwa dr hab. Konrada Piotrowskiego zostały opublikowane w czasopiśmie *Frontiers in Psychology*.