



Warszawa, 19 maja 2021 r.

## „Podwójne szczęście”



Fot.: pixabay.com

Każda ciąża jest pewnego rodzaju niespodzianką. Zarówno w sytuacji, gdy chcieliśmy mieć dziecko, planowaliśmy je, przygotowaliśmy się, jak i wówczas, gdy fakt posiadania dziecka nas zaskoczył - gdy pewnego dnia okazuje się, że „to się dokonało”, a w brzuchu kobiety rozwija się młody człowiek – również wtedy jest to dla nas niezwykle, niecodzienne wydarzenie. Nie wiemy i nie możemy

przewidzieć, jaki ten człowiek będzie, jak będzie wyglądał, jak się zachowywał, jaki będzie miał charakter. Wreszcie – nie możemy wiedzieć, jak zmieni się nasze życie, gdy na świecie pojawi się ten ktoś. Myślę, że gdy rodzice dowiadują się, że w brzuchu mamy rośnie nie jedna, a dwie osoby, niespodzianka jest tym większa.

Jak podaje Internet, liczba ciąż bliźniaczych zwiększa się z roku na rok i w przeciągu ostatnich trzydziestu lat wzrosła o 75%. 19 maja obchodzony jest Ogólnopolski Dzień Bliźniąt i z tej okazji chciałabym przybliżyć nieco temat posiadania „podwójnego szczęścia” zarówno z perspektywy rodziców, jak i relacji pomiędzy bliźniętami.

Kiedy kobieta dowiaduje się, że w jej brzuchu „zamieszkała” dwójka dzieci, jest to wydarzenie niecodzienne, związane z doświadczaniem różnych myśli i uczuć. Pewnie można się czuć w jakiś sposób wyjątkowo, jak ktoś „wybrany”, komu powierzono ważne i trudne zadanie. Można się cieszyć. Powszechne jest powiedzenie „dwójka za jednym zamachem”, co oznacza, że za jednym wysiłkiem związanym z ciążą, porodem i opieką nad noworodkiem i małym dzieckiem, można wychować dwójkę dzieci, z nadzieją, że będą się razem bawić, opiekować sobą nawzajem, stanowić dla siebie wsparcie.

Ciąża bliźniacza jest obarczona dużo większym ryzykiem ewentualnych powikłań, takich jak np. przedwczesny poród i w konsekwencji wcześniactwo dzieci, co wpływa na pewno na poziom doświadczanego przez rodziców lęku. Stanowi dużo większy wysiłek dla organizmu i zdrowia kobiety, przez co może ona doświadczać różnego rodzaju dyskomfortu i dolegliwości.

Może się obawiać o to, jak zmieni się jej ciało i sylwetka oraz czy po wszystkim ma szansę wrócić do formy sprzed ciąży. Może się bać o swoje zdrowie i życie, jak również o zdrowie i życie rozwijających się istot. Na poziomie psychologicznym może odczuwać lęk związany z koniecznością donoszenia i urodzenia dwójki dzieci oraz z oceną możliwości opiekowania się dwójką. Myślę, że wyraźna obawa o zasoby związane z koniecznością otoczenia dwójki dzieci należytą opieką towarzyszy obojgu rodzicom. Co zrobić, gdy oba maleństwa są głodne w tym samym czasie? Kogo ukoić w pierwszej kolejności, gdy oboje płaczą? Co, gdy zaczną raczkować, a potem biegać i każde z nich oddali się w inną stronę? Czy da się zaspokoić potrzeby obojga, jeżeli czasami będą się wykluczać? „Podwójne szczęście” to również podwójne wyzwanie finansowe – dwa łóżeczka, dwa razy więcej pieluch i ubrań, dwa komplety podręczników i zeszytów w szkole, dwie opłaty związane z wyjazdem na kolonie. Uważam, że każdy rodzic spodziewający się dziecka oprócz nadziei i radości doświadcza również lęku i niepokoju związanych ze zmianą. Chcę podkreślić z całą mocą, że w rodzicach oczekujących na bliźnięta tego lęku jest znacznie więcej, co związane jest z biologią i sytuacją psychologiczną posiadania dwójki dzieci naraz, jak również, że ten zwiększony poziom lęku nie pozostaje bez wpływu na relacje w rodzinie, w której są bliźniaki.

A jak różna jest relacja pomiędzy bliźniakami w porównaniu z „normalnym” rodzeństwem?

Uważam, że więź pomiędzy bliźniętami jest w jakiś sposób szczególna. Wyobraźmy sobie sytuację, w której od pierwszych chwil życia, poprzez wczesne i późne dzieciństwo, jak również cały okres nastoletniości, a nierzadko wczesną dorosłość, jest obok nas ktoś, kto ma tak samo jak my: w podobnym czasie jest głodny czy zmęczony, w tym samym czasie rozpoczyna przedszkole, pierwszą klasę,



wchodzi w okres „buntu i naporu”, zмага się z konfliktami właściwymi dla danego okresu rozwojowego, ma podobne potrzeby dotyczące uwagi rodziców czy posiadania satysfakcjonujących kontaktów rówieśniczych oraz relacji miłosnej. Parę bliźniąt wychowuje jeden ojciec i jedna matka. Aby rodzice mogli poradzić sobie z dniem codziennym, bliźnięta są często traktowane tak jak pojedyncze dziecko, czyli np. mają taki sam rytm dnia. O tej samej porze jedzą, śpią, chodzą na spacer, bawią się z rówieśnikami. Słuchają tej samej bajki czytanej przez dorosłego, w tym samym czasie odwiedzają babcię, itp. W miarę trwania rozwoju oczywiście drogi bliźniąt coraz bardziej rozchodzą się- dzieci mogą chodzić do różnych klas, mieć innych przyjaciół, odmienne zainteresowania.

Otoczenie zewnętrzne spostrzega często bliźniacze rodzeństwo jako coś spójnego, złączonego, będącego w komplecie. Często w szkole, wśród rówieśników, czy też nawet w rodzinie funkcjonuje skrótowa nazwa „bliźniaki”, sugerująca połączenie, symbiozę, zamiast wyodrębnienia każdego z dwójki. „A czy bliźniaki są?”, „czy bliźniaki idą z nami?”, „czy bliźniaki

lubią naleśniki?”. Uważam, że bliźniak dla bliźniaka stanowi pewnego rodzaju lustro, w którym można się przejrzeć i uzyskać informację zwrotną dotyczącą własnego sposobu funkcjonowania, tego jak radzę sobie z poszczególnymi zadaniami rozwojowymi. Zachowanie, osiągnięcia i umiejętności mojego brata bliźniaka są jakąś informacją o mnie, stanowią punkt odniesienia, jakąś życiową kotwicę. Jeżeli mój brat bliźniak już chodzi, a ja jeszcze nie, to jest to jakaś informacja o mnie. Podobnie jeżeli w odróżnieniu ode mnie nauczył się już tabliczki mnożenia lub gdy interesuje się piłką nożną, podczas gdy ja wolę rysować - również jest to o mnie – jestem inny, lepszy, gorszy, mniej mądry, mniej sprawny, bardziej wrażliwy?

Z relacji z bliźniakiem można wiele czerpać – brat czy siostra bywa towarzyszem zabaw i partnerem podczas pokonywania kolejnych etapów rozwoju. Może wesprzeć, podpowiedzieć, pokazać, pomóc, pokierować, zmobilizować. Myślę, że ze względu na podobieństwo biologiczne i psychologiczne może doskonale rozumieć tego drugiego, przez co może być dobrym słuchaczem i doradcą, a nawet być przyjacielem. Uważam jednak, że



Fot.: pixabay.com

nieuniknionym jest występujący pomiędzy bliźniętami wysoki stopień rywalizacji, znacząco wyższy niż pomiędzy „zwykłym” rodzeństwem. Jeśli poczęłem się i urodziłem w tym samym czasie, jeśli rozwój przebiegał tak podobnie, to czemu on umie, a ja nie? Czemu jemu się udało, powiodło, a ja zostałem w tyle? Jeżeli jesteśmy razem

w duecie, robimy różne rzeczy razem, mamy podobnie, to czemu jego mama przytula, kiedy ja też jej potrzebuję i płaczę? Jeśli drugi bliźniak stanowi ważny punkt odniesienia dla różnych spraw tego pierwszego, nieuniknione jest permanentne porównywanie się i rywalizowanie. Czasami wysoki poziom rywalizacji pomiędzy nimi bywa mobilizujący, twórczy, czasami jednak może wpływać na oboje lub jedno z nich antyrozwojowo, demobilizująco, wręcz destrukcyjnie. Skoro wiem, że temu drugiemu zawsze wychodzi lepiej, to nie ma sensu się starać, można „okopać się” w pozycji wycofania i bierności.

Drugą ważną właściwością charakteryzującą pary bliźniąt jest kłopot z separacją i indywidualnością. Ważnym zadaniem rozwojowym dla każdego młodego człowieka jest ukonstytuowanie swojej własnej tożsamości i odrębności, odseparowanie się od rodziny pochodzenia, po to, aby móc zacząć żyć własnym, niezależnym życiem. W przypadku bliźniąt sprawa jest jeszcze bardziej skomplikowana – młody człowiek musi się uniezależnić nie tylko od rodziców, ale również od swojego bliźniaka. Czasem bywa to naprawdę trudne – trudno jest mieć własne niezależne myśli, potrzeby, trudno jest dokonywać własnych wyborów, jeśli do tej pory było się z kimś nierozłącznym. Posiadanie tak bliskiej więzi bywa też często bardzo przyjemne i kuszące, a rezygnowanie z bycia z kimś „w duecie” może być przeżywane jako strata.

Wychowanie bliźniąt jest nie lada wyzwaniem. Myślę, że rodzic musi konfrontować się nieustannie z tym, że nie może być przy jednym i przy drugim dziecku w tym samym czasie z takim samym zaangażowaniem. Zawsze któreś z dzieci musi poczekać, co wiąże się z doświadczaniem przez nie frustracji, poczuciem bycia mniej ważnym, pominiętym, niezaspokojonym. To, że rodzic odpowiada w adekwatny sposób na



potrzeby jednego dziecka, powoduje automatycznie sfrustrowanie drugiego, i nie wynika to z obojętności rodzica, a z jego ograniczonych możliwości i zasobów. Rodzic jest tylko jeden, a dzieci jest dwoje. Uważam, że ważne jest, aby rodzice wiedzieli, że ich pociechy to nie tylko „bliźnięta”, ale że każde z nich jest oddzielną, niezależną osobą, może fizycznie podobną do tego drugiego, ale jednak inną. Każde z dzieci ma swój indywidualny świat wewnętrzny, na który składają się tylko jemu właściwe myśli, uczucia, potrzeby i fantazje. Ważne jest, aby traktować każde z dzieci w taki sposób, w jaki tego potrzebuje. Dobrze byłoby także móc regularnie wygospodarowywać trochę czasu, jaki będzie się spędzało tylko z jednym dzieckiem – aby każde z bliźniąt miało taki moment, gdy ma mamę albo tatę tylko dla siebie.

*(-) Zuzanna Kędzierska*

**Zuzanna Kędzierska** – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Certyfikowana psychoterapeutka Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Od lat pracuje z rodzinami i parami, zajmuje się również psychoterapią indywidualną.

---

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działająca dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98  
22 277 11 97



[sekretariat@sprwawer.pl](mailto:sekretariat@sprwawer.pl)



[www.sprwawer.pl](http://www.sprwawer.pl)



[@SPRWawer](https://www.facebook.com/SPRWawer)