



Doceńmy ich miłość

TEKST: JAGNA KACZANOWSKA ILUSTRACJE: AGNIESZKA JATKOWSKA

Toksyczni rodzice – sławna książka była alibi dla tych, którym nie szło w życiu. Bo matka była surowa, rodzice się rozwiedli, więc jak mam osiągać sukcesy? Zgoda, przeżycia z dzieciństwa często wpływają na nas, ale czas wydorosnąć, żyć na własny rachunek, przestać dręczyć terapeutów i rodziców. **Polska to drugi po Włoszech kraj, gdzie dorosłe dzieci nie wyprowadzają się od mamy**, bo tak wygodniej. Ten tekst jest w obronie matek. Powiedz: Byłam dość dobra. Idealna być nie muszę.

Kaja spojrzała na Ankę wyzywająco. „Tak, mammo. Rozstałam się z Rafałem. Podobnie jak ty nie umiem utrzymać związku!”, powiedziała. Anka milczała. Rozwiodła się z ojcem Kai, gdy córka skończyła 7 lat. Ale dzisiaj ma 31. Mimo to Anka od lat słyszy, że Kaja nie może sobie ułożyć życia przez jej rozwód. Jako matka wzięła winę na siebie. Przyjęła perspektywę córki. Przepraszała, płakała, tłumaczyła, że nie zdawała sobie sprawy z tego, jak rozpad rodziny wpłynie na dziewczynkę. Ale czasu nie cofnie, zresztą to mąż odszedł. Anka wciąż się zastanawia: co zrobiłam nie tak? „Jak mogłabym naprawić stare błędy?”, zapytała terapeutę na wizycie. Tylko... czy takie pytanie ma sens?

GORĄCY KARTOFEL

Aha, czyli to matka popełniła błąd! A córka przez nią cierpi... Zastanówmy się: co nam nie pasuje na tym obrazku? Gdy dorosła kobieta dostaje awans – uważa, że na niego zasłużyła. Kiedy robi doktorat – czuje dumę. Ale gdy chodzi na terapię i „przepracowuje dzieciństwo”, rozwodzi się, nie ma przyjaciół – tłumaczy to błędami rodziców. Mówimy o tym samym dorosłym człowieku. Psychologowie mają już termin na to zjawisko: egoizm atrybucyjny. W skrócie: nasze sukcesy są naszymi sukcesami. Nasze

porażki... są czyjeś. Trzeba znaleźć kogoś, na kogo można zrzucić odpowiedzialność. Mało kto nadaje się do tego lepiej niż rodzice. W szczególności matka. Amerykanie mówią: The Mother Blame Game (z ang. zabawa w obwinianie mamusi). W XX wieku „zabawa” stała się popularna. Psychiatria i psychologia mocno się do tego przyczyniły. Zaczęło się od Zygmunta Freuda, który beztrząsco obarczył odpowiedzialnością za schizofrenię matki osób chorych. Rzekomo miały być niezdolne do stworzenia bezpiecznej, ciepłej relacji z dziećmi. W latach 40. psychiatra Leo Kanner opublikował inną teorię, tłumaczącą występowanie autyzmu: winne miały być... matki oziębłe emocjonalnie. Dzisiaj wiemy, że to stek bzdur, a o ich kształcie decydowała mizoginia twórców. „Powodem obwiniania matek jest fakt, że większość zadań związanych z wychowywaniem dziecka spoczywa na barkach kobiety”, wyjaśnia dr Lauri Umansky w książce *Bad Mothers: The Politics of Blame in the Twentieth Century* (z ang. Złe matki. Polityka obwiniania w XX wieku). Niestety, zabawa w obwinianie trwa. W pandemii wzrosło bezrobocie, większość młodych ludzi doświadcza problemów psychicznych. Pojawia się pokusa, by obwinić kogoś za brak pracy, depresję. W zabawnej, a jednocześnie przerażającej reklamie preparatu na gripę, pada hasło: „Mamy nie biorą zwolnienia!”.

Niestety, nie tylko w pracy. Matka musi nieraz wziąć na siebie całe zło, żeby odciążyć dziecko od jego trudnych emocji. Winę za jego niepowodzenia (prawdziwe lub wydumane) też weźmie. Bo chce, by synowi czy córce było łatwiej. Jak Anka z początku tekstu. Ale czy to komukolwiek pomaga?

MAMA BIERZE WOLNE

Dzieciństwo ma na człowieka duży wpływ – dowiedzione w setkach eksperymentów. Dramatyczne zdarzenia – przemoc, bieda, śmierć jednego z rodziców, alkoholizm lub rozwód – mogą zostawiać trwałe ślady w psychice. Brytyjscy naukowcy przeanalizowali wyniki badań z ostatnich 35 lat, w których wzięły udział ponad 24 tysiące ludzi, i stwierdzili, że osoby, które jako dzieci przeżyły rozwód rodziców, w dorosłym życiu były o 56 proc. bardziej narażone na depresję niż te, których rodzice się nie rozstali. No dobrze, ale nie wszystkie dzieci rozwodników na depresję zapadły! Wiele z nich wiezie satysfakcjonujące życie. Psychologowie zastanawiali się, jak to możliwe, że trudne doświadczenia negatywnie wpływają na jednych, a na innych nie. Doszli do wniosku: to nie jedno wydarzenie determinuje nasze życie. Musi dojść do splotu kilku czynników:

- Biologicznych. Chodzi o cechy genetyczne, w tym temperament.
- Psychologicznych. Tu liczy się, w jaki sposób dana osoba myśli o sobie

i świecie, czy ma tendencję do niekończącego się analizowania fatalnych zdarzeń, nurzania się w negatywnych emocjach, czy też umie zostawić traumę za sobą i iść naprzód.

– Społecznych. Pod tę kategorię podpadają wojny, bieda, kataklizmy. Dorastanie w trudnych warunkach może prowadzić do problemów psychologicznych, zaburzeń nastroju, niskiej samooceny.

KTO POD KIM DOŁKI KOPIE

A więc to nie tylko „wina” Anki, że Kaja nie umie stworzyć stałej relacji. A w każdym razie nie tylko rozwód rodziców przyczynił się do tego (jeśli w ogóle się przyczynił). Wiemy natomiast, co nie pomaga uporać się z trudnymi wydarzeniami z przeszłości. W 2013 roku w prestiżowym magazynie naukowym „PLOS One” opublikowano wyniki badań, zgodnie z którymi najwięcej problemów psychologicznych doświadczają osoby, które... mocno drażą przeszłość, zamiast skupić się na teraźniejszości i przyszłości, oraz obarczają winą siebie lub rodziców. Badania prowadzono w 72 krajach, objęły 30 tysięcy osób. Znakomity psycholog Kurt Ludewig powiedział w wywiadzie dla „Twojego STYLU”: „Z przeszłością można zrobić wszystko poza jednym: nie można jej zmienić. Im dłużej się w niej jednak grzebiesz, tym głębszy dołek pod sobą kopiesz. I w końcu nie będziesz widział już świata poza ścianami swojego dołka”. Z dołka da się wyjść właściwie wyłącznie z pomocą psychoterapii. Odpowiednio prowadzonej, czyli koncentrującej się na zasobach, szansach, na tym, co jest i może być. Bo przecież o to w tym chodzi. Bywa jednak, że borykające się z problemami dziecko, już dorosłe, oraz jego rodzic, najczęściej matka, nie potrafią wydobyć się z dołka. Jak Anka i Kaja. Córka oskarża, matka przeprasza, czuje się winna, chce pomóc – nic z tego nie wynika.



*Rodzina to nie laboratorium.
Niezależnie od doświadczeń
z dzieciństwa każdy może w końcu
wyjść na prostą, żyć szczęśliwie.*

Możemy tu mieć do czynienia z sytuacją, którą psychologowie nazywają „pożytkami z choroby”. Kaja, obarczając matkę odpowiedzialnością za niepowodzenia, uzyskuje zwolnienie od życia – już nie musi starać się właściwie inwestować uczuć. Anka też może podświadomie czerpać z tej sytuacji. Gdyby Kaja znalazła szczęście w związku, jej więź z matką uległaby rozluźnieniu. Anka musiałaby prze-definiować swoje życie. Na przykład sama znaleźć partnera. Obie kobiety męczą się w obecnym układzie. Dzieciństwo może być dobre, średnie, złe. Ale kiedyś trzeba dorosnąć. W życiu Kai to najwyższy czas. Dla jej dobra i dla dobra jej matki.

DOBRA, NIE IDEALNA

Nie istnieje coś takiego, jak idealne dzieciństwo, idealny rodzic. Bycie matką to trudna robota. Gdy zostałam mamą, zorientowałam się, że do dziecka nie dodają instrukcji obsługi, a „autorytety” od wychowania oferują wykluczające się porady. Nikt nie da

gwarancji, że to, co robię, będzie dla mojego dziecka dobre. I wiem już: poniosę porażki, będę błędzić. Jak moja kochana mama. Jak każda mama. Na szczęście psychoanalityk Donald Winnicott opracował koncepcję Wystarczająco Dobrej Matki. Czyli takiej, która kocha, ma czas, ma chęć towarzyszenia dziecku, nie projektuje na nie swoich ambicji i potrzeb. I popełnia błędy. Taka chce być. Psychologowie przez lata powtarzali, że tzw. model przywiązania, czyli sposób, w jaki funkcjonujemy w bliskich relacjach (bezpieczny, nerwowo-ambivalentny, zdeorganizowany, unikający), to coś, co nabywamy w dzieciństwie i czego nie można zmienić. Ale badania tego nie potwierdzają. Dr Dan Siegel stwierdził, że niezależnie od złych doświadczeń w dzieciństwie każdy może zyskać poczucie bezpieczeństwa, które pozwoli szczęśliwie żyć i tworzyć dobre relacje. Tylko trzeba się do tego zabrać. A nie latami powtarzać: „To wszystko przez ciebie, mamo”. ■