

Reklamacji nie przyjmuje się

Jedna rzecz to, jak człowieka ukształtowało dzieciństwo. Druga – co z tym dzisiaj robi. Bo tamtych lat nie ma. Jest moje „tu i teraz”. I za nie jestem odpowiedzialna ja, nie rodzice. Takie myślenie to dla dorosłej kobiety szansa wyjścia na prostą – mówi Igor Rotberg, psycholog i terapeuta.

Twój STYL: Nie ma pan wrażenia, że dziś nawet ludzie, którzy mieli całkiem dobre dzieciństwo, doszukują się dziury w całym i obwiniają rodziców, o co tylko się da?

Igor Rotberg: To złożony problem. Nie da się zaprzeczyć, że rodzice mają ogromny wpływ na to, jakimi jesteśmy ludźmi. Ale nie da się wszystkiego zrzucić na mamę. A czasami robimy taki skrót myślowy: „Miałam kiepskie dzieciństwo i dlatego mi nie wychodzi”. To ucieczka od odpowiedzialności. Bywa też, że ktoś zatrzymuje się w „przepracowywaniu dzieciństwa” i nie umie pójść naprzód. Powinny być trzy etapy pracy terapeutycznej nad dzieciństwem. W pierwszym klient najczęściej broni status quo, np. mówi: „Mama mnie kochała, zawsze miałam ciepłe buty i czapkę”. Potem dojrzewa do tego, by jednak dotknąć jakiejś dziecięcej traumy: że owszem, była czapka i obiad, ale mama była nieobecna, nie chodziła na wywiadówki. Na drugim etapie pojawia się złość. Często słyszę wtedy: „A więc to przez nią tak źle się czuję! Przez nią pozwałam wszystkim sobą pomiatać i ignoruję własne potrzeby!”. Ten gniew jest potrzebny do dokonania życiowej zmiany, daje do niej energię. Czasem klienci wpadają na pomysł, że pojadą do rodziców i im „wygarną”. Staram się nie pielęgnować w nich tego pomysłu. Trzeci ważny etap powinien polegać na tym, że człowiek akceptuje, że był zaniebawiany i może rodzice nie dali mu tyle, ile mogli. A jednocześnie mówi sobie: „Ale teraz jestem dorosły i sam obdarzę się uwagą, miłością, której potrzebuję. Zadbam o siebie i swoje życie”.

TS: Dlaczego nie zachęca pan, by pojechać do rodziców i wylać na nich pretensje?

IR: Bo przez cały czas w trakcie terapii rozmawiamy z klientem o jego subiektywnej rzeczywistości. On tak pewne wydarzenia z dzieciństwa zapamiętał, ale to nie znaczy, że one tak naprawdę wyglądały. Ba, one mogły się nigdy nie wydarzyć! Psycholożka Elizabeth Loftus prowadziła ciekawe badania nad tzw. fałszywymi wspomnieniami. Dzieci w wieku od 3 do 5 lat zapytano, czy przeżyły kilka zdarzeń: dwa z nich były autentyczne (np. przyjęcie niespodzianka), dwa zmyślone przez badaczy (np. lot balonem). Po kilku tygodniach okazało się, że dzieci wspominają nie tylko to, co się wydarzyło w ich życiu naprawdę, czyli przyjęcie, ale też lot balonem, którego nigdy nie doświadczyły. Pamięć ma charakter twórczy, a nie odtwórczy. To znaczy, że jako terapeuta nie mogę być pewny, czy pracujemy z klientem na rzeczywistym wspomnieniu dnia, w którym matka pobiła go smyczą, czy też nie wszystko w tym wspomnieniu jest takie, jakie było w rzeczywistości. Nie jestem w stanie tego sprawdzić. Wiem natomiast, że ból towarzyszący tym wspomnieniom istnieje. I moim celem jest pomóc klientowi w poradzeniu sobie z nim.

TS: Co może zrobić matka, która jest świadoma, że popełniła pewne błędy wychowawcze, ale zawsze kochała dziecko i chciała dla niego dobrze? Ile razy można przepraszać, ile lat?

IR: Nie ma tu uniwersalnej odpowiedzi. Ale jeśli matka powiedziała raz, drugi, trzeci, że chciała dobrze, że zawsze kochała, a dorosłe dziecko nadal tego nie słyszy, to po dziesiątych przeprosinach nic się nie zmieni. Można powiedzieć: „Przepraszałam, ale to nie działa. Powiedz, co jeszcze mogę zrobić, by ci pomóc?”.

TS: A co jeszcze może zrobić matka?

IR: Pytanie, które podałem, jest przewrotne, bo retoryczne. Chodzi o to, by uświadomić dorosłemu dziecku, że jego matka teraz naprawdę nie jest w stanie nic zrobić w sprawie wydarzeń z przeszłości. Bo jedną rzeczą jest to, jak nas ukształtowało dzieciństwo, a drugą, co my z tym teraz robimy. Dzieciństwa nie ma. Jestem ja i moje życie, za które tylko ja odpowiadam. I tylko ja mogę je zmienić. To może być trudna prawda do zaakceptowania dla dorosłego dziecka, ale tylko gdy ją przyjmie, będzie mogło pójść naprzód.

Rozmawiała: JAGNA KACZANOWSKA