

NIE MUSISZ NIAŃCZYĆ RODZEŃSTWA

Nikt nie wybiera brata ani siostry. Jako dorośli ludzie możemy starać się poprawić łączącą nas relację, ale to nie zawsze się udaje. Do takich zmian trzeba dwóch chętnych stron – mówi Igor Rotberg, psycholog i terapeuta. A gdy ta relacja zatruwa ci życie? Pamiętaj, że... to twoje życie. O nie zadbaj przede wszystkim.

Twój STYL: Często słyszy pan w gabinecie opowieści o trudnych relacjach z rodzeństwem?

Igor Rotberg: Tak. Choć ten temat raczej wypływa przypadkiem. Ktoś na przykład leczy się z powodu depresji, a w trakcie sesji mówi: „I jeszcze brat, na którego w ogóle nie mogę liczyć!”. Wiele osób zmagają się z poczuciem niesprawiedliwości zaznanej w dzieciństwie, poczuciem, że rodzice faworyzowali „to drugie”. Z moich obserwacji wynika, że rodzeństwo często zostaje „zamrożone” w rolach, w których obsadzono je wiele lat wcześniej. Pamiętam klientkę, której rodzice przykleili łatkę „tej mądrej”, podczas gdy jej siostra była „tą ładną”. Często jest też podział na „grzeczną” i „buntowniczkę” czy na „ratownika” i „tego, który wymaga opieki”. Pracowałem kiedyś z dojrzałą kobietą, której w domu przydzielono rolę „ratowniczkę”. Musiała troszczyć się o młodszą chorowitą siostrę. Problem z takimi rolami polega na tym, że z czasem wchodzimy w nie także w innych sferach życia. Już nie tylko wobec siostry, ale i męża, współpracowników. Dla mojej klientki było to męczące, chciała zrzucić „kamizelkę ratownika”, w którą ubrali ją rodzice.

TS: Udało się?

IR: Tak, również dlatego, że niemal równocześnie jej siostra rozpoczęła terapię. Bo jak się okazało, ona też wcale nie chciała być wiecznie „tą słabą”, ratowaną przez starszą siostrę. Ale takie zmiany nie zawsze się udają, bo z drugiej stro-

ny często brakuje osoby chcącej zmienić stary kontrakt. Ktoś nie widzi, że został obsadzony w jakiejś roli, albo wręcz mu ona pasuje, bo czerpie z tego korzyści. Wtedy pozostaje się zastanowić: wolę mieć kontakt z bratem czy siostrą na starych zasadach, które mi nie odpowiadają, czy ponieść stratę i być może rozluź-

nić tę relację? W skrajnych przypadkach nawet zerwać?

nić tę relację? W skrajnych przypadkach nawet zerwać?

TS: Zna pan ludzi, którzy odcięli się od rodzeństwa i są szczęśliwi? Żyją z tą decyzją bez poczucia winy?

IR: Znam. Pamiętajmy, że relacja z rodzeństwem jest nam narzucona – nikt nie wybiera sobie brata ani siostry. Doktor Mark S. Gold wyróżnił pięć typów relacji z rodzeństwem: bliskości wyłącznej – gdy rodzeństwo przyjaźni się i świa-

ta poza sobą nie widzi; przyjacielską – w której rodzeństwo stanowi dla danej osoby najważniejszy punkt odniesienia po dzieciach i małżonku; lojalną – rodzeństwo widuje się regularnie przy okazji świąt i pomaga sobie w kryzysowych sytuacjach; ambiwalentną – bracia i siostry raczej nie utrzymują kontaktu, są dla siebie jak obcy; i w końcu wrogą – konflikty z rodzeństwem stanowią dla danej osoby istotną część życia. Jak widać, istnieją różne wzorce. Nie mamy obowiązku brać odpowiedzialności za braci i siostry. Gdy łączące nas więzi stają się toksyczne, destrukcyjne, raniące, nie musimy się z nimi nawet widywać. I czasem... dla obu stron tak jest lepiej.

TS: A jeśli potrzebujemy od rodzeństwa pomocy, np. w opiece nad chorym rodzicem?

IR: To inna sprawa. Pracowałem kiedyś z klientką, która miała starszego brata i matkę z początkiem demencji. Brat nie poczuwał się do odpowiedzialności. Klientka rozważała wejście na drogę sądową, ale osta-

tecznie zrezygnowała, bo wielokrotnie ponawiane rozmowy przyniosły skutek. Tej kobiecie udało się bez wytaczania sądowej artylerii przekonać brata, że matka potrzebuje i jego pomocy. Sąd to droga ostateczna. Może się okazać, że owszem, wygraliśmy proces, ale więź z rodzeństwem została bezpowrotnie utracona. Ale i do tego mamy prawo, jeśli uznamy, że nie ma innego wyjścia.

Rozmawiała JAGNA KACZANOWSKA



Rodzeństwo często zostaje „zamrożone” w rolach z dzieciństwa.