



Każda rodzina to zbiór osobowości, problemów, kipiących emocji. Oczekiwanie, że „u nas zawsze będzie dobrze”, jest nierealne. Lepiej dać innym i sobie prawo do autentyczności.



Rodziny nie można sobie wybrać, tak jak przyjaciół. Czasem narzekamy na bliskich, mamy dość apodyktycznej ciotki, kłótliwego teścia, kuzyna, którego poglądów nie akceptujemy. **Marzy nam się rodzina zgrana. Czyli jaka? Zdaniem Igora Rotberga, psychologa i terapeuty, idealnie zgodna rodzina nie istnieje.** W każdej są osoby o różnych cechach i doświadczeniach. To dodaje kolorytu, a temu, co cię irytuje, można zaradzić.

Twój STYL: Spotkał pan w pracy terapeutycznej rodzinę tak dobrą, że można by powiedzieć „idealną”? Ciekawa jestem, jaka była, bo słyszę narzekania na rodziców, teściów, dzieci, wujków...

Igor Rotberg: Ideału rodziny nie spotkałem. Znam jednak wiele wystarczająco dobrych. Ten termin, stosowany przez terapeutę Donalda Winnicotta, odnosił się pierwotnie do matek. Za sformulowaniem „dobra rodzina” nie przepadam, bo od razu wymusza na nas myślenie czarno-białe: jeśli o mojej rodzinie nie mogę powiedzieć „dobra”, bo coś w niej zgrzyta, to widocznie jest „zła”. A od tego już blisko do określenia „patologiczna”, „toksyczna”. Nadużywamy dziś tych pojęć. Sporo osób wpada w pułapkę zero-jedynkowej kategoryzacji, co niczemu nie służy, wywołuje tylko pretensje do losu i żal. Ale prawdą jest, że wielu klientów przychodzi na terapię z pytaniem: to jaka właściwie była rodzina, w której dorastałem – dobra czy nie? I jaka jest ta aktualna, którą sam tworzę?

TS: Znają swój układ rodzinny, a nie potrafią sami udzielić odpowiedzi na proste pytanie?

IR: Gdy ma się obraz centymetr od własnego nosa, trudno powiedzieć, co na nim namalowano. Z rozszyfrowaniem układu rodzinnego jest podobnie. Trzeba się odsunąć i przyjrzeć z dystansu, by zobaczyć szczegóły.

TS: „Wszystkie szczęśliwe rodziny są do siebie podobne, a każda nieszczęśliwa jest nieszczęśliwa na swój własny sposób”, czytamy na początku

Anny Kareniny Tolstoja. To, co pan widzi z perspektywy gabinetu, potwierdza tę myśl?

IR: Często słyszę w gabinecie zdanie: „Moja rodzina w zasadzie była normalna, jak wszystkie”. Dopytuję wtedy: czyli jaka konkretnie? Każda rodzina jest systemem jedynym w swoim rodzaju, niepowtarzalnym jak linie papilarne. A to, że są w niej problemy, nie znaczy, że nie jest zdrowa. Już samo uświadomienie sobie tego potrafi wiele zmienić. Fakt, że czegoś nam w rodzinie brakowało, nie unieważnia miłości, której w niej doświadczyliśmy. Zamiast szkodliwie uproszczonych pytań, czy moja rodzina była dobra, proponuję bardziej zniuansowane: czy byliśmy kochani i otoczeni opieką jako dzieci, choć tata nie przytulał, a mama była niekiedy krytyczna? Czy dzisiaj umiemy kochać i troszczyć się o bliskich, nawet jeśli czasem zachowamy się nie fair lub na kogoś nakrzyczymy?

TS: Gdy w ten sposób zaczniemy się przyglądać rodzinnej historii, unikniemy wpadnięcia w pułapkę „dobra” kontra „zła”?

IR: Dotrze do nas, że w analizowaniu uczuć i relacji istnieje wiele odcieni szarości. Jest jeszcze jeden plus tej perspektywy: z wystarczająco dobrej rodziny można wziąć to, co się chce – np. rytuał pieczenia pierniczków w grudniu, wspieranie się w kryzysowych sytuacjach, a odrzucić to, co nam się nie podobało: ciche dni po kłótniach czy apodyktyczność wobec partnera. W „dobrej” rodzinie nic nie można odrzucić.

Relacje do korekty

ROZMAWIAŁA:
JAGNA KACZANOWSKA

fil: Getty Images

bo przecież wszystko musi być wyłącznie powodem do dumy. Jeśli klient w gabinecie tak opowiada o swojej rodzinie, dla terapeuty to najlepszy dowód, że coś z nią jest nie tak. W większości przypadków nieprawdziwa jest też narracja „moja rodzina była i już”. Wiele rodzin przeżywa bowiem wzloty i upadki. Ale gdy sami definiujemy swoją rodzinę jako złą, nic nie możemy z niej wziąć, niczym się wzmocnić, podeprzeć. Była u mnie na terapii kobieta, która pochodziła z rodziny pełnej przemocy. Długo nie mogła znaleźć czegoś pozytywnego w swojej historii. Aż przypomniała sobie, że czasem przyjeżdżała do niej babcia i gotowała pyszne obiady. To był przełom, bo ta kobieta przypomniała sobie, że po gorącym krupniku babci robiło jej się też ciepło na sercu. Że jednak doświadczyła miłości, choć nie od rodziców. Warto wyłapać takie momenty w historii rodziny. Dają siłę i pozwalają znaleźć zasoby czasem ukryte na pierwszy rzut oka.

TS: Jaka jest pana definicja wystarczająco dobrej rodziny?

IR: Zaspokajają moje potrzeby częściej, niż nie zaspokajają. Czyli: gdy chcę, by ktoś mnie wysłuchał, to zazwyczaj to się stanie, jeśli poproszę. Gdy mam ochotę się przytulić, prawie na pewno ktoś mnie przytuli. A jeśli złapię na drodze gumę, najczęściej ktoś do mnie przyjedzie, gdy zadzwonię i powiem: „potrzebne mi twoje wsparcie”.

TS: Zazwyczaj, prawie na pewno, najczęściej, ale nie zawsze?

IR: Otóż to! Oczekiwanie, że „zawsze” jest nierealistyczne, a wiele osób je ma. Powiem więcej, to „nie zawsze” może się zdarzać całkiem często. I nie ma w tym nic złego! A nawet powinno się zdarzać! Bo w wystarczająco dobrej rodzinie jest zgoda na to, by niektóre potrzeby zaspokajać poza jej granicami. Chcę się wyzalić – niekoniecznie muszę z tym iść zawsze do męża czy siostry, przyjaciółka albo terapeuta wystarczy. W niewystarczająco dobrej rodzinie natomiast nie ma wolności



Jeśli ktoś mnie zapewnia, że rodzina nigdy go nie wkurza, zastanawiam się: dlaczego i co wypiera?

wyboru, bo istnieje szereg zasad, które uniemożliwiają tworzenie bliskich relacji na zewnątrz. „Brudów nie wynosimy z domu”, „Możesz ufać tylko nam” – to komunikaty, które często pojawiają się w takim układzie. Zwłaszcza dla nastoletnich dzieci wystarczająco dobra rodzina, czyli właśnie taka, która nie zamierza zaspokajać wszystkich potrzeb, jest ważna, bo stymuluje do sprawczości i samodzielności. Pozwala rozwinąć skrzydła. Mogę się zaprzyjaźnić i spędzać z rówieśnikami więcej czasu niż z rodzicami, a oni nie będą mieli o to żalu. Wystarczająco dobra rodzina nie ma ambicji, by wystar-

czyć nam za cały świat, ograniczać, oddzielać od innych relacji.

TS: A co zrobić z poczuciem, że własna rodzina czasem mnie wkurza?

IR: Jeśli ktoś by mnie zapewniał, że jego rodzina nigdy go nie wkurza, od razu zapytałbym siebie: po co i jakie stosuje wyparcia? Rodzinę tworzą ludzie z ich emocjami – zmiennymi, wybuchowymi, trudnymi. Nie ma idealów, ktoś ma lęki, ktoś wahania nastroju, zły dzień w pracy... Już w pojedynkę mogą być wtedy irytujący, a co dopiero, jak zbiorą się razem, każdy ze swoimi sprawami! Nie wszyscy mają rozwinięte umiejętności psychologiczne po terapii czy treningach asertywności, by powiedzieć w trudnej chwili: „mam dziś zły dzień, nie chcę się na nikim wyżywać, ale gdyby mi się zdarzyło, przysięgam o wyrozumiałość”. Częściej warczymy na osoby w naszym otoczeniu, nawet gdy są dla nas ważne i je kochamy.

TS: Panopticum temperamentów i osobowości! Tytuł słynnej książki Jak żyć w rodzinie i przetrwać nabiera w tym kontekście głębszego sensu.

IR: I dobrze, tak ma być! Czasem słyszę w gabinecie: „Znajomi uwielbiają mojego męża za luz i poczucie humoru,

a ja nie wiem, czy oni mówią o tej samej osobie: w domu jest ponury, o wszystko ma pretensje”. Tak bywa, powiedziałbym, że częściej niż rzadziej. Bo przy znajomych, współpracownikach, wkładamy maski. A w wystarczająco dobrej rodzinie czujemy się na tyle bezpiecznie, że je zdejmujemy. Czasem jesteśmy smutni, innym razem weseli. Bywa, że zdejmujemy maskę luzaka, którą osiem godzin nosimy w pracy, i jesteśmy gburawcami przy kolacji z żoną. Od tego też jest rodzina: by nie musieć wiecznie się spinać, pokazać swoją normalność, niedoskonałość. Tu możemy być sobą, o ile nikogo nie krzywdzimy.

TS: Mamy prawo oczekiwać, że wszyscy się na nasze humory zgodzą?

IR: Jeśli i my damy im prawo do autentyczności. Może żona się skrzywi, że mąż znów jest w marudnej wersji, że mąż znów jest w marudnej wersji, że mąż znów jest w marudnej wersji, gdy ona ma focha? Tak jest OK. Natomiast w niewystarczająco dobrej rodzinie, w której granice i role są sztywne, nie ma zgody na zmianę czy niedoskonałość – żona ma być zawsze perfekcyjna, więc nie ma prawa snuć się po domu w dresie, nawet gdy ma chandrę. Albo ktoś się rodzi dzieckiem i dzieckiem ma pozostać całe życie, choć skończył 50 lat. „Ty, Iwonko, tego nie dotykaj, bo nie umiesz”, powie matka, gdy jej dorosła już córka będzie chciała nakryć w święta do stołu. W rodzinie o sztywnych granicach raz rozpisane role nie podlegają negocjacji. Gdy próbujemy wyjść z roli dziecka, rodzinnego kłowna czy ofiary losu, system przywołuje nas do porządku, najczęściej szantażem emocjonalnym: „Ty się tak nie zachowuj, babcia ma chore serce!”. Chodzi o to, że gdyby się nagle okazało, że życiowy ciąmajda umie być samodzielnym, nie byłoby się kim opiekować i nadopiekuńczy rodzic utraciłby swoją rację bytu. Rodzina taka jak dotąd by się rozleciała. Śmiertelnie się tego boimy. Porzucenie niechcianych ról to jedna z największych trudności, z jaką ludzie borykają się na terapii rodzin.

TS: Znajoma terapeutka opowiadała o pacjentce, która była w rodzinie obciążona w roli gospodyni, a miała tego dość. Terapeutka wymyśliła jej zadanie: kazała inaczej usadzić gości przy stole. Ta kobieta, zamiast przycupnąć na stołku blisko kuchni, jak zazwyczaj, rozsiadła się na fotelu na honorowym miejscu. By dojsz stamtąd do garnków, musiała by się przeciskać za plecami rodziny. Zadziała! Córka odnosiła brudne talerze, syn podał krokiety...

IR: Świetny pomysł, chociaż w rodzinie o sztywnych granicach raczej nie wyjdzie, bo część bliskich od razu zareaguje na nową sytuację strachem lub oburzeniem: „Tyle lat siedziałem pod oknem i dobrze było...”. Rodziny nie lubią rewolucji, raczej ewoluują. Każdą rządzą dwie ścierające się tendencje: dążenie do zmiany i skłonność do utrzymywania status quo, czyli dotychczasowej stabilności. Czasem nastoletnie dzieci mają taki pomysł, by zmieść zastany porządek rodzinnego świata. Podczas uroczystego obiadu z babcią córka oznajmia: „Nie zdałam do następnej klasy!” albo syn mówi: „Mam chłopaka. I jadę z nim pod namiot!”. Sam pamiętam, że gdy miałem 19 lat i przeszedłem na wegetarianizm, bliskim się to nie podobało. Czas zrobił swoje, teraz wszyscy się wkręcili w kuchnię bezmięsną i podczas wspólnych uroczystości nikogo nie dziwi paszтет z czerwonej soczewicy.

TS: Wystarczająco dobra rodzina przysługuje się przemianom swoich członków i wraz z nimi ewoluuje małymi krokami?

IR: Zamiast potępiać, mówić raczej: „Aha, czyli ty jesteś taka, a my myśleliśmy inaczej... To nic. I tak cię kochamy, razem z twoim weganizmem, niezdanym egzaminem czy homoseksualnością”. W ten sposób rodzina rozciąga swoje granice, by mogły pomieścić wszystkich. Czasem potrzeba na to czasu. Wychodząc z roli, możemy poczuć się niekomfortowo i każdy z naszych bliskich. Sprawdzamy: kim



jestem dziś ja, kim jesteś ty. I w końcu znajdujemy nową pozycję w rodzinie.

TS: Mówi pan o rolach rodzinnych. Na ile ważne są opowieści, które snuje rodzina o sobie? Typu: jesteśmy jak Niemamocni, przetrwamy wszystko.

IR: Są ważne i budujące, jeśli są wielowymiarowe i jest w nich miejsce na różne epizody z życia rodziny, wzloty i upadki. Byliśmy załamani po pożarze domu, ale zbudowaliśmy nowy. Wujek Franek może i jest ofertą, ale zna się na ekonomii i jak coś doradzi, to warto posłuchać. Gdy umiemy postrzegać innych czy dzieje rodziny wielowymiarowo, sami też tak siebie postrzegamy – widzimy i przywary, i zalety. Nie naklejamy ani innym, ani sobie na czołe etykiety „Jesteś taki i koniec”. Rodzinne spotkania to świetna okazja, by się przyjrzeć również mottom rodzinnym rzucanym od niechcienia nad stołem. Często działają jak ukryte programy, według których członkowie rodziny postępują na co dzień, nieświadomi tego faktu. Pamiętam klienta, który na terapii przypomniał sobie powiedzonko, rzucane w czasie spotkań lekким tonem: „Nerwy w konserwy i na eksport”. Chodziło o to, że mężczyźni w tej rodzinie nie mieli przyzwolenia

Wystarczająco dobra rodzina nie ma ambicji, by zastępować swoim członkom cały świat.

na wyrażanie emocji. Gdy taki przekaz się wychwyci, można go zacząć zmieniać. Zamiast depresyjnego: „Cóż robić, taki los”, zacząć mówić w obecności krewnych: „Kto da radę, jak nie my?”. Warto też przejrzeć albumy ze zdjęciami rodziny, wyszukać te, na których babcia z dziadkiem się śmieją, mama jest szczęśliwa, my na wakacjach z małymi dziećmi rozbawieni. I puścić je w obieg przy kawie i ciastkach na rodzinnym obiedzie.

TS: Moja przyjaciółka po śmierci matki, perfekcjonistki, pierwszy raz sama robiła wigilię dla rodziny. Chciała, by było jak u mamy... idealnie. Włożyła szpilki. Niosąc w nich wazę z barszczem, potknęła się i go rozlała. Wszyscy zaczęli się śmiać, wspominać te „doskonałe”

wieczerze z przeszłości. Nagle wyszło na jaw, że nikomu nie odpowiadały, bo trudno było czuć się swobodnie.

IR: W tej rodzinie wyraźnie przeważał pęd zmiany. Tak się zdarza, gdy zabraknie kogoś, kto sztywno definiował dotychczasowy układ. W wystarczająco dobrej rodzinie, jak u pani przyjaciółki, można otwarcie rozmawiać o tym, co nam się nie podobało. Można powiedzieć na wigilii: „Nie przepadam za śledziami, dziękuję” albo „Mam inne zdanie”. I to nie znaczy, że się kłócimy, nie szanujemy. Zresztą w takiej rodzinie jest też zgoda na to, żeby nie wszyscy się lubili. Wujek Staszek nie przepada za wujkiem Robertem i wszyscy o tym wiedzą. Spotykają się, witają trochę sztywno, a babcia pamięta, żeby ich koło siebie nie sadzać. Ale ten konflikt nie rozlewa się na innych członków rodziny.

TS: Nie odnosi pan wrażenia, że dziś w rodzinach jest tyle napięć, że ich członkowie rzadko potrafią normalnie spędzać ze sobą czas. Więc gapimy się ukradkiem na ekrany smartfonów.

IR: Tak czasem bywa, że zapraszamy „trzeciego” do relacji, by rozładować napięcie. I ten „trzeci” to może być urządzenie elektroniczne. Nie umiem spokojnie usiedzieć koło ojca i wysłuchiwać jego tyrad na tematy polityczne, zerknę więc na telefon i poczuję ulgę. Nie jestem zwolennikiem włączania telewizora przy uroczystym obiedzie, ale też tego nie demonizujemy. Te kolędy brzęczące w tle przy wigilii też mogą być pretekstem, by wspólnie coś zanuć. Czasem lepiej włączyć na chwilę telefon i przejrzeć kilka memów, niż frustrować się i złościć. Badania wskazują, że spotkania rodzinne, również te świąteczne, to duży stres. Stąd moja rada: nie dokładajmy sobie jeszcze, próbując rozwiązywać wtedy konflikty, które tlą się od lat. To nie jest tak, że w rodzinie wszyscy mają pić sobie z dzióbków. Czasem warto odpuścić i kochać się, dając sobie i innym prawo do autentyczności. ■