

Drzewo *DOBREGO* *ZYCIA*

rozmawiała: JAGNA KACZANOWSKA
ilustracje: MARIANNA SZTYMA

Rodziny przypominają drzewa – nie tylko te genealogiczne, także... świąteczne choinki. Wśród gałęzi kryją się wyjątkowe bombki. Niektórych dotąd nie dostrzegaliśmy. By docenić te cuda i z nich czerpać, trzeba zrobić coś przewrotnego. Przestać żywić wobec własnej rodziny... oczekiwania – mówi Igor Rotberg, psycholog i terapeuta. Wyjaśnia, co dzięki temu możemy odkryć i zmienić na lepsze.

Twój STYL: Często w święta narzekamy na rodzinę, a spotkania przy wigilijnym stole postrzegamy jako drogę przez mękę. Może problem nie leży w bliskich, tylko w nas? Może mamy zbyt wysokie oczekiwania?
Igor Rotberg: Mówimy czasem „moja rodzina jest...” i tu wklejamy: nietolerancyjna, niereformowalna, beznadziejna czy absolutnie cudowna. A nie ma czegoś takiego jak „moja rodzina zawsze jest...”. To nie obraz olejny na ścianie, który, gdy rzucimy na niego okiem, zawsze wygląda tak samo. Można ją raczej przyrównać do różnobarwnych jedwabnych nitek, powiewających na wietrze, które się płaczą, trzepoczą na wszystkie strony, a czasem łączą się w jedno. To ciągle zmieniająca się konstrukcja w zależności od tego, kiedy i z kim się widzimy i jacy my w danej chwili życia jesteśmy. Wszyscy wiemy, że ciocia Zosia spotkana w cztery oczy na kawie jest inną osobą niż na weselu kuzynki po trzech kieliszkach i w towarzystwie licznych krewnych. W rodzinnej terapii systemowej uważa się, że wystarczy zmienić jeden element systemu, czyli rodziny, żeby cała się zmieniła. Oczywiście tym jednym elementem jesteśmy my. Ale by móc ten element poruszyć, najpierw musimy... przestać oczekiwać. To trudne. Dr Martha Stark, psychoanalityczka, wykładowczyni Harvardu, ukuła termin: nieustępliwa nadzieja. Wielu z nas żywi ją odnośnie do bliskich.
Co to znaczy?

Stark opisała prosty mechanizm obronny: człowiek cały czas oczekuje, że ta druga osoba się zmieni. To powszechne. Często w gabinecie jestem świadkiem wyrażania takiej nieustępliwej nadziei przez

dorosłych już ludzi, a „adresatami” są najczęściej ich rodzice. Ktoś ciągle wierzy, że matka, od zawsze chłodna i emocjonalnie niedostępna, nagle przytuli i powie, że kocha. Ktoś liczy, że ojciec, kompletnie niezainteresowany swoimi dziećmi, pewnego dnia zapyta, co u nich słychać, okaże zaniepokojenie, może podziw. Dzieci, nawet pięćdziesięcioletnie, nigdy nie tracą nadziei, że zostaną zaakceptowane i pokochane. Mam pacjentkę, która regularnie jeździ do rodziców na wieś, żeby pokazać im, jak dobrze sobie radzi w życiu, ale też jak bardzo chce im pomóc, jacy są dla niej ważni. A oni zawsze demonstrują, że jej nie potrzebują, nic od niej nie chcą i generalnie jej obecność im przeszkadza. Na pożegnanie dają jej wór ziemniaków. Ona wraca do Warszawy z ziemniakami, których nie chce, i bez dowodu miłości czy uznania, na który liczyła. Z zawiedzionej nieustępliwej nadziei rodzi się wściekłość. Pacjentka wyrzuca ziemniaki, przysięga sobie, że nigdy więcej na wieś nie pojedzie. Mija kilka tygodni, wściekłość się dopala, nadzieja wraca i historia się powtarza. Ta kobieta wyrzuciła już chyba tonę ziemniaków, a nie ruszyła z miejsca. Wielu z nas krąży po rodzicielskiej orbicie jak błędni rycerze. Z nieustępliwą nadzieją, że kiedyś wreszcie dostanę to, czego potrzebuję, a czego mi nigdy nie dano.

Powiedział pan, że to mechanizm obronny, ale on jest bez sensu, przed niczym nie chroni, za to naraża na frustrację.

Otóż chroni – przed rozpaczą i zaakceptowaniem trudnej prawdy. A jest ona taka: nasza bliska osoba nie dała nam czegoś dla nas ważnego i nigdy nam już tego nie da. Trudno przyjąć, że nie byliśmy kochani tak, jak na to zasługujemy. Ludzie lubią wierzyć w cuda. Nieustępliwa nadzieja to forma wiary w cud. Tymczasem gdybyśmy ją porzucili i przeżyli żalobę, odkrylibyśmy, że po drugiej stronie istnieje piękna i spokojna kraina. Jest nią dojrzała akceptacja, także braków cudzych i własnych. Oznacza zgodę na siebie, innych i na świat taki, jaki jest. Nie kapitulujemy i nie obojętniejemy, po prostu przestajemy walić głową w mur. Gdy nie skupiamy się już na bezskutecznych próbach wyszarpania od bliskiego tego, na czym nam zależy, pojawia się przestrzeń i możliwość, by... same-mu sobie to podarować. Dlatego mówię, że to piękna kraina. Zamiast czekać, aż tata mi powie, że jestem świetny, mówię to sobie sam. A tata? Jako dorosły człowiek widzę, jaki jest, wiem, że mnie nie pochwali, ale jak powiem, że mi coś zgrzyta w samochodzie, spędzi nad silnikiem trzy godziny, żeby wykryć i naprawić usterkę. Mama? Nie cierpi czułości, ale gotuje jak anioł. Dojrzały człowiek, który pozbędzie się nieustępliwej nadziei, uczy się brać od najbliższych to, co mają najlepszego do zaoferowania. Nawet jeśli to tylko wór ziemniaków czy pierogi z kapustą i grzybami raz w roku.

Porzucenie oczekiwań to recepta na lepsze stosunki z rodziną?

Tak. Weźmy przykład świąt. Najczęściej jedziemy do rodziny z nastawieniem, że one będą wspaniałe, jak piękna

*Poszukajmy
w rodzinnej historii
czegoś, co może nas
wesprzeć, być
źródłem nadziei,
inspirować. Gdy
popatrzymy uważnie,
coś się znajdzie.*

i długa reklama pewnej firmy. Narażamy się na rozczarowanie. Ale gdy nie będziemy liczyć na nic specjalnego, wyruszymy na spotkanie... ludzi, nie fantazji. Spotkania z iluzjami gwarantują twarde lądowanie. Te z ludźmi bywają ciekawe. Tylko spójrzmy na nich bez wygórowanych wymagań.

Czy nieustępliwą nadzieję żywimy tylko wobec rodziców?

Także wobec dzieci. Szczególnie matkom trudno ją porzucić. Mają kłopot z zaakceptowaniem, że przeżycie rozczarowania własnym dzieckiem i zgoda na to, że ono jest nieidealne, nie świadczy o tym, że się nie sprawdziły w roli matki. Przeszkadza oczekiwanie od siebie i innych doskonałości. Ulgą byłoby powiedzieć sobie: moje dziecko jest niedoskonałe i ja też jestem niedoskonała. Nie da się wyjść z impasu bez odrobiny samowspółczucia i uznania, że jesteśmy wystarczająco dobre. A z tym wiele Polek wciąż ma kłopot.

Powiedział pan, że gdy pozbędziemy się nieustępliwej nadziei, będziemy mogli przyjąć od bliskich to, co mają do zaoferowania najlepszego. Każda rodzina ma takie zasoby?

Na pewno nie każda, ale zdecydowana większość ma. Czasem trzeba tylko pokopać w przeszłości, przyjrzeć się teraźniejszości albo spojrzeć... w przyszłość. Najłatwiej jest z przeszłością. Poszukajmy w rodzinnej historii tego, co może nam się przydać. U mnie w rodzinie jest piękna historia o determinacji, która została nagrodzona: po wojnie w chaosie i bałaganie mój dziadek uparcie szukał babci, w ostatniej chwili ją odnalazł – już miała wychodzić za mąż za innego. To ważna nauka, by dążyć do celu i się nie poddawać.

Nie wszystkie opowieści są tak romantyczne. Dziadek mojej przyjaciółki był rymarzem, potwornie lał swoje dzieci, bo nie chciały się uczyć. Wykszttał je na lekarzy, adwokatów i... emocjonalne kaleki.

To opowieść o sile. Źle użytej, zgoda. Ale my dzisiaj możemy ją zrewidować. Powiedzieć: w mojej rodzinie z pokolenia



na pokolenie przekazywana jest moc zmieniania rzeczywi-

się agresywnie jak uziadek. Moc – tak, przemoc – nie. Jesteśmy dorośli. Możemy wybierać i interpretować. Zadawać pytania: czy da się tę historię opowiedzieć inaczej? I jeszcze inaczej? Nie musimy wziąć wszystkiego, co tylko rodzina nam „wciśnie”. Mamy prawo odrzucić to, co uważamy za balast. Albo szukać głębiej. Jeśli sięgniemy kilka pokoleń wstecz, to już będziemy mieć pewnie ponad sto osób. Naprawdę żadna z nich nie była pozytywna? Od żadnej nie można się czegoś nauczyć? Trudno uwierzyć. Szukajmy. Jedna z pacjentek opowiadała, jak odkryła, że jej cioteczna prababka po wojnie zbudowała własnymi rękoma dom. To była lepianka z kamieni i błota, ale jednak schronienie. Pacjentka wysnuła z tego dla siebie moral, że pochodzi z rodu kobiet budowniczych. Uwierzyła, że po rozwodzie uda jej się posklejać rozbite życie. I posklejała.

Jak szukać zasobów w teraźniejszości i przyszłości?

Teraźniejszość to to, co rodzina może nam dziś dać – te najlepsze na świecie uszka i grzybową matki, talent do majsterkowania ojca. Czasem można przeformułować to, co wydaje się początkowo brakiem zasobów – moja pacjentka, ta od ziemniaków, mogłaby spojrzeć na sprawę tak: „Rodzice nigdy nie okazywali mi uczuć i nie przejmowali się mną za bardzo, dzięki temu wyrosłam na bardzo samodzielną i niezależną kobietę”. Może się okazać, że wszystko – jej mąż i dzieci, wysokie stanowisko, pieniądze – właściwie zawdzięcza temu, jak bardzo jej rodzice byli beznadziejni. I to nie jest oszukiwanie się. Lubię cytat z *Fausta* Goethego, który stał się mottem *Mistrza i Małgorzaty* Michaiła Bułhakowa:

„Jam częścią tej siły, która wiecznie zła pragnąc, wiecznie w, z „nie ma” potrafi w rodzinie wyrosnąć coś wspartego. Być może to jedyna na świecie sytuacja, gdy – po latach przemyśleń i pracy nad sobą – z pustego da się jednak nalać. A przyszłość? My ją tworzymy. I znów można sobie powiedzieć: właśnie dlatego, że tak niewiele mi dano, będę się zachowywać inaczej. Będę szczodra wobec moich dzieci, wspierająca dla męża czy partnera. Będę czerpać siłę z rodziny, którą „uszyję” według własnego wyobrażenia. Świadomie, nie podług wykroju, który dostałam w domu.

Czy święta to dobry moment, by szukać rodzinnych zasobów?

To zły moment na uzdrawianie rodzinnych relacji, wyprawianie ich na prostą czy wyjaśnianie sporów z przeszłości. Ludzie często tak robią i są potem rozgoryczeni, sfrustrowani. Bo przychodzą do rodziny z tą nieustępliwą nadzieją na przełom w kontaktach. Ale jeśli spotkamy się przy świątecznym stole kompletnie na luzie i zaczniemy poszukiwania zasobów, może nam się ta Wigilia zaskakująco udać. „Słuchaj, ciociu, pamiętasz, jak to było z pradziadkiem Janem? Jak to było z tym jego wyjazdem do USA, zapomniałam, możesz opowiedzieć?”, „Zobaczcie, jakie stare zdjęcia ostatnio znalazłam – kto na nich jest, kiedy zostały zrobione, gdzie?”, zapytajmy. Z moich obserwacji wynika, że członkowie rodzin bardzo chętnie odpowiadają na takie pytania. One są neutralne, nieocenające, pozwalają błysnąć wiedzą. Prawie zawsze przy wigilijnym stole jest jakaś wspaniała, bogata opowieść, która mogłaby pomóc nam w życiu. Ona tylko czeka na słuchacza. Warto nim zostać. ■