

Rozwód z rodziną

Spis treści

Dogmat o rodzinie	2
Biografia relacji z dzieckiem	4
Zerwanie.....	8
Role rodziny.....	11
Rodzina to nie więzienie	14
Więzy krwi?	17
Delegowanie	18
Definicje miłości	22
Jak pomagać?	24
Co czytać?	27

[00:00:07.130] - Aleksandra Zbroja

Rodzina jest instytucją, której powinniśmy, musimy się tak czujnie przyglądać również krytycznie, a nie powielać takie afirmatywne tezy na jej temat, bo one są po prostu szkodliwe.

[00:00:20.750] - Aleksandra Zbroja

Także jeżeli żyjesz... No właśnie, tak z chwili na chwilę, dostosowując siebie do okoliczności, to jest wielki wysiłek, ale on się opłaca.

[00:00:30.860] - Joanna Flis

Człowiek jest ważny w systemie, a nie system. A my często mówimy na przykład najważniejsza jest rodzina. Najważniejsi są ludzie w rodzinie. Albo mówimy na przykład, że rodzina ponad wszystko. I ja myślę, że najważniejsze jest, żeby człowiek był ponad wszystko.

[00:00:48.490] - Zuzanna Ziomecka

To jest zwrotnik. Podcast z cyklu Archipelag Allegro o zakrętach nadających życiu kształt. Mecenasami projektu są Allegro i Fundacja Tygodnika Powszechnego. Ja nazywam się Zuzanna Ziomecka i to jest piąty odcinek o rozwodzie z rodziną. Moimi gośćmi są Aleksandra Zbroja, dziennikarka i autorka książki "Mireczek" oraz Joanna Flis, psycholog, psychoterapeutka i autorka podcastu o zdrowiu psychicznym pod tytułem Madame Monday.

Dogmat o rodzinie

[00:01:23.590] - Zuzanna Ziomecka

Teraz naprzeciwko mnie w ekranie siedzi Ola Zbroja, w której książka "Mireczek" o dorastaniu z agresywnym ojcem alkoholikiem otworzyła dyskusję o ogromnej grupie dzieci oraz dorosłych dzieci alkoholików. Jak wiemy z jej opisu, to doświadczenie wpływające na charakter, bieg życia i na perspektywę na świat. Na tej drodze bywają szczególnie bolesne zakręty i zwroty. O jednym z nich opowie nam dziś moja koleżanka z byłej redakcji Wysokich Obcasów. Szczęśliwa mama dwójki małych dzieciaków i przezdolna Ola zwana Zbrojką. Cześć Kochana, bardzo ci dziękuję, że jesteś tu ze mną i zapraszam cię, żebyś opowiedziała o momencie zwrotnym, w którym zgodziłaś się podzielić ze słuchaczami o rozwodzie z rodziną.

[00:02:14.350] - Aleksandra Zbroja

Moja przezdolna Zuzo. Ja ci i muszę powiedzieć, że jak mnie zaprosiła do tej audycji, od razu natychmiast przyszło mi do głowy, o czym ja bym chciała tobie i naszym słuchaczom, słuchaczkom opowiedzieć, co jestem moim zwrotnikiem. A wiedziałam o tym, dlatego... Tych zawodników to nie jest tak, że jest jeden w życiu zwrotnik, ich jest parę, ale mi do głowy przyszedł jeden konkretny, ponieważ kiedy mnie zadzwoniłaś, to był ten moment, kiedy na ustach wszystkich i na klawiaturach, piórach, w umysłach i na ekranach telefonów, tabletów i laptopów śmigały fragmenty podręcznika profesora Roszkowskiego do HiTu.

[00:03:03.520] - Zuzanna Ziomecka

Całe lato było pod tym hasłem.

[00:03:06.310] - Aleksandra Zbroja

Lato upłynęło pod patronatem profesora Roszkowskiego mądrości. I tak się składa, tak się złożyło, że passusy z tegoż podręcznika, ja go nie czytałam całego. Natomiast te fragmenty, które widziałam, one bardzo nawiązują do jednego z tych moich przełomów. I jakoś poczułam, że ja konkretnie muszę o nim opowiedzieć, bo jest wyjątkowy, okazał się wyjątkowo aktualny i chodzi mi o taki fragment o rozkładzie instytucji rodziny. I ten fragment on śmigał w internecie w parze z takimi wypowiedziami ministra edukacji, który przyczynę tegoż rozkładu pokładał, źródeł upatrywał w kryzysie wartości, który miałby jego zdaniem polegać na tym, że mówi się tylko o prawach, prawach, prawach...

[00:04:00.130] - Zuzanna Ziomecka

Na przykład kobiet, kobiet, kobiet.

[00:04:02.710] - Aleksandra Zbroja

Ale tutaj chodziło o rodzinę, że o prawach, prawach, prawach w ramach rodzin, a nie o obowiązki, które ta rodzina na nas nakłada. A ja sobie myślę tak i pomyślałam to wówczas i teraz zreferuję wam, że rodzina jest instytucją, której powinniśmy, musimy się tak czujnie przyglądać również krytycznie, a nie powielać takie afirmatywne tezy na jej temat, bo one są po prostu szkodliwe. Wzniosłe, szlachetne idee są super, ale one są tylko ideami, a życie jest życiem. I to była taka jedna myśl, a druga była taka i ona mi towarzyszy już od jakiegoś czasu, że rodzina, którą niosą oni na sztandarach, mowa o tych dwóch panach, którzy mnie tak zainspirowali. Ona nie jest wartością samą w sobie, bo wartością są osoby, które tworzą tę rodzinę. Jest człowiek, jesteśmy my, jesteś ty Zuza, jestem ja, są moje dzieci, jest mój mąż, tak. I to była taka druga rzecz. I te dwie rzeczy po prostu tak totalnie ukierunkowały w stronę właśnie tego, co zaraz ci przedstawię i Wam. Ale jeszcze o tym Czarnku muszę dodać, bo on mówi o prawach, prawach, prawach i że nie myślimy o obowiązkach, a ja uważam, że jest tak historycznie dosłownie na odwrót. To znaczy, że myśmy tyle o tych obowiązkach wobec rodziny nakładli sobie do głów, tak bardzo tymi kategoriami obowiązków myślimy, że najwyższy czas naprawdę porozmawiać o prawach, jakie my mamy jako członkowie tych rodzin. Ja powiem ci więcej, że to myślenie o obowiązkach sprawia, że rodzina stała się dla wielu i dla mnie też pułapką. I właśnie o tym bym chciała opowiedzieć. Ale tak sobie myślę, nie wiem, powiedz mi, czy to jest dobry pomysł, no bo wydaje mi się, że twoi słuchacze, twojej słuchaczki, nie wszyscy mają pojęcia jakieś szersze, kim ja jestem i w jakim kontekście osadzić moje słowa. I sobie pomyślałam, że może powiem trzy słowa o Mireczku.

[00:06:19.390] - Zuzanna Ziomecka

Powiedz, powiedz trzy słowa o Mireczku. Ja tylko dodam, że myśląc nad twoimi słowami teraz, jak wprowadziłaś swoje inspiracje do odcinka, usłyszałam takie hasła, że ryby i dzieci głosu nie mają. Czyli to nie było tego rodzaju powiedzenia na temat rodziny, nie są o tym, jakie dzieci mają prawa, tylko o tym, jakich praw nie mają. Rodzicom należy się szacunek. Jest kolejnym takim hasłem bardzo wyświechtanym, które sugeruje, że z samej racji roli należy się szacunek bez względu na okoliczności i zachowania. I jakość tej relacji. Więc jest wbudowana w rodzinę, przynajmniej w tym, jak w naszej kulturze się o niej rozmawia, faktycznie taka hierarchia i bardzo sztywno wyznaczone role i obowiązki, a

bardzo rzadko mówi się o tym, jak zdrowo być, wchodzić i wychodzić z tych rodzin. Więc jestem zafascynowana i jak mi powiedziałaś, jaki będzie temat naszej rozmowy, to powiem ci, że poczułam taką ekscytację.

[00:07:36.080] - Aleksandra Zbroja

O rety, jeszcze może jeszcze bardziej cię podekscytuje. Bo to, co mówię to nie jest tylko na podstawie moich doświadczeń, ale też na podstawie doświadczeń moich czytelników i czytelniczek, którzy czasami ślą listy. A po publikacji "Mireczka" tych listów dostawałam sporo. I oni zwierzają mi się ze zgryzoty. To nie jest dobre słowo jednak "zgryzota". To eufemistyczne jest, z horrorów, właściwie rodzinnych, których byli aktorami albo są aktorami, a są tymi aktorami za sprawą właśnie tego poczucia obowiązku wobec rodziny i tych hierarchii, o których przed chwilą powiedziałaś. Ale wciąłam ci się w coś, czy chciałaś jeszcze coś...

[00:08:17.510] - Zuzanna Ziomecka

Chciałam tylko powiedzieć, że ta ekscytacja wynika z tego, że ten temat jest bardzo rzadko poruszany. Tak jak rozmawiamy sporo o związkach między mężczyzną a kobietą, rozmawiamy sporo o rodzicielstwie. To o rodzinie i jej prawach i obowiązkach i jak się w niej zdrowo poruszać, rozmawia się o wiele mniej. Wydaje się mi, że wyjście z rodziny, ucięcie kontaktu z nią jest wręcz tabu. Tak więc moja ekscytacja wyniknęła z tego, że dotknęłaś jakiegoś zakazanego owocu, a mi zawsze mnie zawsze trochę do takich tematów i owoców ciągnie. Więc osadź nas moja droga w kontekście i słuchamy.

Biografia relacji z dzieckiem

[00:09:04.420] - Aleksandra Zbroja

A więc moi drodzy, dwa lata temu, a nagrywamy tę rozmowę jesienią 2022, późnym latem 2002...

[00:09:12.670] - Zuzanna Ziomecka

Dziękuję. Jeszcze nie jestem gotowa się z nim pożegnać.

[00:09:17.290] - Aleksandra Zbroja

I opublikowałam książkę "Mireczek", o której lubię mówić, że ona jest biografią relacji dziecka, relacji. I jest to relacja dziecka z uzależnionym rodzicem. To jest historia kobiety, która próbuje zrozumieć swoje dzieciństwo. Taki czas, który upływał jej pod znakiem 40%. I to takich muszę wam powiedzieć, 40% nawet nie kupowanych w sklepie, tylko kupowanych na tak zwanych metach, nieoczyszczonych, stojących bardzo blisko denaturatu i innego tego typu wynalazków. No i nie będę wam spoilerować, jeśli już teraz powiem, że opisywana przeze mnie bohaterka uciekła z tej rodziny. Tą bohaterką, tą kobietą

jestem ja. To nie jest spoiler, bo jest to oczywiste od pierwszych stron tej książki, że ona powiedziała swojej rodzinie "no nie, ja się nie godzę na to, jak chcecie mi ułożyć swoje życie". I trochę wokół tego, wokół tego buduję narrację. I opowiadam ją właśnie w kontekście tym Czarnkowym, w kontekście podręcznika do HiTu, dlatego że wszystkie te emocje, o których wcześniej mówiłam, właśnie takie poczucie rozgoryczenia, poczucie zamknięcia w klatce tej rodzinnej, takie poczucie właśnie tego, że my musimy wypełniać jakiś obowiązek, ale to bycie w tych strukturach nas krzywdzi, to jest coś, czego ja doświadczyłam. Natomiast nie doświadczyłam takiej emocji, takiego stanu, który wiem, że doświadcza wiele osób, które dorasta w takiej rodzinie, to znaczy wstydu. I zaraz powiem o tej tej dwoistości mojej. Znaczący ja tej książki nie bałam się pisać w takim sensie, że pisanie jej...

[00:11:10.180] - Zuzanna Ziomecka

Nie czekałeś, aż rodzice pożegnają się ze światem.

[00:11:14.530] - Aleksandra Zbroja

No, akurat poczekałam, w tym sensie mój ojciec zmarł i dlatego... I to był jakby katalizator powstania tej książki. Moja mama cały czas żyje. Nie wiem, czy bym mogła napisać tę książkę, gdyby on żył, bo po prostu nie wiem, czy bym miała taki silny bodziec emocjonalny, który sprawiłby, że zaczynam to swoje dzieciństwo poddawać refleksji ponownie. W tym sensie był to katalizator. Natomiast pisanie tej książki nie miało dla mnie absolutnie charakteru takiego coming out, to znaczy ja się nie wstydziłam picia rodziców, ja o tym mówiłam. Nie wstydziłam się też tego, że w przypadku mojego ojca ono miało to picie charakter taki drastyczny, że tak powiem, czy drastyczną formę przyjęło to picie, bo ojciec pił, doprowadzając do okresowej bezdomności, żył w brudzie, żył w zimnie, żył pod budką z piwem, mieszkał w tak zwanych melinach. I podejrzewam, że kradł, żeby pić. Brzydko pachniał, leżał w wydzielinach swojego ciała na klatkach schodowych, był agresywny, jak już wspomniałaś itd. Czyli te wszystkie rzeczy, których powinnam się wstydzić. One nie były dla mnie specjalnie wstydliwe, bo ja miałam je jakoś znormalizowane. Ale po latach od publikacji, po tych dwóch latach od publikacji książki, ja myślę, że istniał i istnieje we mnie pewien szczególny rodzaj wstydu jednak, ale on nie dotyczy właśnie charakteru jego picia albo tego, że on w ogóle pił. Ale ten wstyd dotyczy radykalności odcięcia się od tej rodziny. To znaczy ja teraz będę wam opowiadać historię, jak ja odeszłam od tej rodziny, jak ja się od niej odciąłam, jak stwierdziłam, że to jest jedyny sposób na to, żeby mogła o sobie zawalczyć. To jest też historia o tym właśnie kontestuje te wielkie pojęcia, między innymi pojęcia rodzinny, jak uważam, że należy im się dekonstrukcja, ale jednocześnie mimo tego wszystkiego jednak ten wstyd się we mnie tli. A więc to nie jest taka prosta, optymistyczna historia. Ona jest na pewno bardzo złożona. I ten gest odcięcia się od rodziny, myślę, że stąd właśnie się bierze ten ten, ten tłący się we mnie wstyd. On nie wpisuje się właśnie w ten paradygmat Świętej Rodziny, wobec której mamy obowiązki, ale w której nie powinniśmy domagać się swoich praw. To takie poczucie obowiązku wobec rodziny, no właśnie jest przyczyną mojego wielkiego rozdarcia. Mojego i nie tylko mojego. To znaczy ja się sprzeciwiam wobec tego poczucia obowiązku, wobec wszystkich jak leci, tylko dlatego, że łączy nas wspólna krew, tak się mówi. To poczucie sprzeciwu zapoczątkowało ten przełom. Ale ten przełom też nie jest taką ostrą cezurą. Ja to po prostu muszę powiedzieć, bo czasami ludzie lubią sobie wyobrażać, że jakaś rzecz się wydarza jednego

dnia, a potem drugiego dnia wszystko jest inne i oczywiście zdarzają się takie sytuacje. Ale przełom może też być taki, nie wiem, jak to mam ująć, skupujących, ciurkający miesiącami, latami, drażący nas tak jak woda draży skałę.

[00:14:38.210] - Zuzanna Ziomecka

Czyli to nie było tak, że z dnia na dzień wstałaś, wyszłaś i od tej pory nie masz kontaktu, tylko ten proces....

[00:14:44.180] - Aleksandra Zbroja

Nie, to był proces i też jakby on cały czas we mnie pracuje, to znaczy to nie jest tak, że ja się czuję uwolniona i nagle szczęśliwa, bo wylaniają się we mnie czasami jeszcze jakieś takie emocje, właśnie jak ten wstyd, o którym powiedziałam. Takie, które pewnie głębinowe gdzieś płyną i czasami wybijają. Więc to jest taka skomplikowana mieszanka różnych rzeczy. Ale wiesz, ja też myślę sobie, że te przełomowe konsekwencje naszych działań, one mogą być rozłożone w czasie i mogą działać latami, to znaczy, że ja nie odcinam się od swojej rodziny, ale na przykład te benefity, tego odcięcia odczuwam dwadzieścia lat później, kiedy rodzą się moje dzieci na przykład.

[00:15:36.100] - Zuzanna Ziomecka

Powiedz mi, kiedy to się stało, że się odcięłaś?

[00:15:39.970] - Aleksandra Zbroja

Jakbym miała tak konkretnie o tym przełomie powiedzieć, to on jest mało przełomowy, ale powiedzmy, że mam dwa wydarzenia niedzieli dwa, trzy lata. Ale w mojej głowie funkcjonują na zasadzie takiego trochę jednego punktu zapalnego obok siebie.

[00:15:54.340] - Zuzanna Ziomecka

Obok siebie.

[00:15:55.210] - Aleksandra Zbroja

I łączę je. Opowiem tobie i opowiem wam o nich obu. Więc pierwsze to jest przeddzień mojej matury. To była dla mnie najważniejsza matura z historii sztuki. A najważniejsza dlatego, że ja na historię sztuki chciałam zdawać. Się naprawdę uczyłam dzień i noc do tego, odkładała kasę, którą wówczas pobierałam z opieki społecznej na książki. A te książki nie są tanie, bo książki historyczno-sztuczne są bogato ilustrowane, więc naprawdę trzeba się naodkładać. I nagle słuchajcie, w przeddzień tego wielkiego dla mnie dnia moja matka się upiła. I więcej, ona sprowadziła do domu ojca, który już wówczas z nami od lat nie mieszkał, a którego zapamiętałam jako takiego łobuza, który wyważył drzwi do naszego domu, na którego sąsiedzi wezwali policję, którego po prostu ja się bałam. I nagle ja wracam do domu i oni razem

piją. A ja mam tę najważniejszą maturę nazajutrz. I kiedy ja go zobaczyłam, ja się po prostu przeraziłam i wybiegłam z domu, spędziłam, pamiętam, tę noc u swej przyjaciółki dwie klatki dalej. A potem to się tak potoczyło, że mojej matce wybaczyłam. Ojciec jakoś tak szybko zniknął, bo on zawsze szybko znikał. Ale mieliło się to mnie. To takie poczucie, że po prostu zostałam wystawiona.

[00:17:17.440] - Zuzanna Ziomecka

I że on w każdej chwili może się znowu pojawić.

[00:17:19.870] - Aleksandra Zbroja

I że ona w każdej chwili może go sprowadzić. Ja miałam do niej chyba największy żal, że ona wiedząc, jakie to dla mnie będzie bolesne, jak mnie rozbije, jakie to będzie dekoncentrujące pod każdym względem niewłaściwe, że ona to zrobiła i jeszcze tego dnia, że nawet w takich okolicznościach, a to był dla mnie wówczas najważniejszy dzień ever, że nawet wówczas oni nie pozostawią mnie, nie postawią mnie na takim pierwszym miejscu. I to się zlewa, o czym właśnie powiedziałam, z takim drugim momentem, który był już, powiedzmy, tym właściwym zwrotnikiem. To było kolokwium na studiach, na które się po prostu uporem własnym dostałam jednak i oni przed tym kolokwium znowu to samo zrobili, znaczy moja matka sprowadziła ojca i chleją. I jak ja to zobaczyłam, odpaliły mi się w wrotki. Po prostu odpięłam wroty i wróciła do mnie ta matura, wróciło do mnie właściwie całe te 20 lat mojego życia w ciągłym napięciu, niepewności, w chaosie. I to był dzień, w którym ja dosłownie pobiła mojego ojca, a jestem bardzo nieagresywną osobą. Zaczęło się tak, że mój ojciec totalnie zalany, postanowił mnie przeproszać za te wszystkie lata. Ja nie chciałam, więc on mnie tak złapał za ramię i przesunął do ściany, żebym ja wysłuchała go. Ja po prostu... I wtedy zaczęła we mnie wzbierać agresja. Ponieważ ktoś naruszył też moją przestrzeń fizyczną, ja splunęłam mu w twarz. Coś, czego nigdy wcześniej i nigdy potem nie zrobiłam. Popchnęłam go, a to był wielki chłop. Ponad 180 wzrostu, on upadł, a ja go kopnęła. Zupełnie kompletnie straciłam kontrolę nad sobą. Ja pamiętam, że moja matka wówczas jadła budyń i kiedy on tak leżał, ja podeszłam do niej i wylałam jej na głowę ten budyń, a potem wyrzuciłam wszystkie jej ubrania z szafy przez okno. Mieszkaliśmy na siódmym piętrze. One miały taką dosyć... Było wietrznie i niektóre z nich w ogóle wylądowały na takim daszku, który zasłaniał wejście do naszej klatki. Jak takie chorągwie tam powiewały. I ja wtedy wyszłam potem z domu, spędziłam noc w autobusie nocnym, jeździłam od pętli do pętli i pamiętam, że przed kolokwium umyłam zęby w McDonaldzie, zdałam to kolokwium i po dniu na uczelni wróciłam do domu. Oczywiście ten powrót był dla mnie jakimś koszmarem, że ja tam mam wracać, ale nie miałam wyjścia trochę i kiedy wróciłam, jej nie było w domu. Ja tego dnia zmieniałam zamki w drzwiach, wezwałam ślusarza i po prostu je wymieniałam. Następnie napisałam podanie do administracji o wymeldowanie mojej matki z domu. Spakowałam jej walizki, wstawiłam je do piwnicy i na parę miesięcy po prostu zniknęłam sama z tego domu. Poszłam mieszkać do przyjaciółki, której rodzice mnie przyjęli. Ja po prostu nie byłam w stanie w ogóle przebywać w tych pomieszczeniach.

[00:20:27.610] - Zuzanna Ziomecka

Ale niech ja zrozumieć dobrze. Zmieniłaś zamki i wyniosłaś jej rzeczy. Ona też nie mogła tam mieszkać.

Zerwanie

[00:20:33.340] - Aleksandra Zbroja

Żeby ona też mogła tam być i jednocześnie ja wyszłam, bo stwierdziłam, że ja po prostu muszę nabrać oddechów, zanim ja będę w stanie w ogóle jakkolwiek tę przestrzeń odczarować dla siebie. Ja też nie wiedziałam, na ile ta wymiana zamków, podania o wymeldowanie jej zadziałają. Więc się czułam też cały czas zagrożona. To była też kwestia tego, że wiesz, jak wychodzić z klatki, że oni mogą czatować pod tą klatką. Ta kwestia czatowania pod klatką, to był jakiś koszmar mojego dzieciństwa. To patrzeć czy ktoś tam jest, czy nie, czy mogę wyjść, czy nie. No i ja wtedy przeżyłam potworne załamanie nerwowe. To załamanie, co ciekawe, nie było spowodowane ich zachowaniem, ale moim. Znaczący ja byłam tak przerażona, że ja byłam w stanie w ogóle komuś splunąć w twarz. Wiesz, nawet jak teraz to mówię, to mnie trochę ściska, że ostatecznie wylądowałam na lekach pod nadzorem lekarza psychiatry, który mnie... I ze zwolnieniem niestety psychiatrycznym ze studiów, bo ja nie byłam w ogóle w stanie kontynuować. No i jakoś z tego wyszłam. Ale co jest istotne dla tej rozmowy, ja od tego czasu nie rozmawiałam z matką. Mój ojciec zmarł, więc powiedzmy, że ten kontakt, ten brak kontaktu jest usprawiedliwiony. Natomiast jej w moim życiu do teraz nie ma. A mam 35 lat. I rzecz jasna chodzi tutaj o coś więcej niż kolokwium, matura. Chodzi nawet o więcej niż picie, no bo powiedzmy, że problem z uzależnieniem był też problemem mojego ojca i pewnie mój ojciec nawet miał większy problem z alkoholem. Problem to też takie eufemistycznie określenie. Po prostu był alkoholikiem. Ale mimo to podejmowałam, podjęłam parę prób spotkania z nim, a z nią nie. Ja nie chcę, muszę drażnić, dlaczego tak było. I opowiadać jakoś więcej o niej. Natomiast powiem tak. Ja rozpoznałam relację z tą osobą jako coś, co mi zagraża. Ta relacja i ta osoba jest dla mnie toksyczna i to nie chodzi o zawiść, tym bardziej nie chodzi o nienawiść. Ja mogę powiedzieć szczerze, że z perspektywy tych wszystkich lat ja nawet jej współczuję. Można też powiedzieć, że wybaczyłam jej tamte wydarzenia w tym sensie, że wiesz, nie rozmyślałam o nich obsesyjnie, odpuszczam. To nie jest tak, że ja się budzę rano i myślę o tym. Ale mimo to właśnie rozpoznałam ją jako osobę, która mi emocjonalnie zagraża, która wprowadza w moje życie bardzo dużo lęku i niepokoju. I której kompletnie, ale to kompletnie nie umiem zaufać. I ta decyzja o trwałej separacji jest właśnie podyktowana też takimi pobudkami, że nie chcę na takie sytuacje narażać swojej rodziny, a mam męża, dwójkę dzieci, tak jak mnie przedstawiałaś, to wszystko prawda. I ja muszę też zadbać o swój dobrostan psychiczny, żeby mieć siłę dźwigać ciężary życiowe, takie, które wszyscy dźwigają, a z którymi nie wiem, czy bym sobie poradziła, gdybym żyła cały czas pod tym ciężarem właśnie tego niepokoju. Bo wiesz, życie z osobami z uzależnieniem to jest właśnie życie w ciągłej niepewności. Po prostu nie wiesz, co się wydarzy.

[00:23:55.990] - Zuzanna Ziomecka

Jak będzie dzisiaj.

[00:23:57.420] - Aleksandra Zbroja

Tak, nie wiesz, jak będzie dzisiaj i nie wiesz, czy możesz zaufać jakimkolwiek słowom tej osoby. I tutaj chcę powiedzieć dwie rzeczy i błagam, przypomnij mi, jak w toku opowiadania o tej pierwszej zapomnę tej drugiej. Pierwszy temat to są obowiązki, a drugi temat to jest, jakbym to mogła powiedzieć, płynna tożsamość. To o tym drugim mi przypomnij, ale może będę pamiętać jakimś cudem. Więc pierwsza rzecz jest taka, że ja zaczęłam, w ogóle zrobiłam ten duży wstęp z tego, rozumiesz, taki przegląd tego, co się dzieje. I mówię o rodzinie w 2022 roku i wspominałam o tych obowiązkach wobec rodziny, ale myślę też, że jak ja i jak ci panowie mówią o obowiązkach wobec rodziny, to pewnie mają też na myśli jakiś obowiązek wobec społeczeństwa, obowiązek wobec historii. Myślę, że ministrowi może chodzić o to wszystko, o te wszystkie wielkie pojęcia. Ja wspominam o tym, bo to jest istotne właśnie w tej mojej historii wstydu i w historiach osób, które do mnie piszą o swoich wstydach. To znaczy wyłamanie się z tego obowiązku wobec rodziny, który jest też spleciony... Wiesz, ten obowiązek, on trochę bywa utożsamiany z takimi pojęciami jak moralność, dobro itd. Ono skutkuje wielkim poczuciem winy, bo wbrew temu, co niektórzy mówią i z czym niektórzy walczą, rodzina jest wciąż traktowana jako świętość. Sama powiedziałaś, że kiedy ci opowiedziałam, zaproponowałam ten temat, to uznałaś, że porozmawiamy o czymś, co jakoś tak zbliża się do tematów tabu. No bo odchodzenie od tej Rodziny Świętej, od tej matki, która nas urodziła, tak, i tego ojca, który, właściwie co ten ojciec... Badania socjologiczne pokazują skalę nieobecności ojców w życiu przedstawicieli pokolenia 30-40 latków. No ale powiedzmy, że odejście od nich, kiedy oni nam zadają cierpienie, ona jest traktowane wciąż jako taka aberracja. Funkcjonuje przykaz, nawet jest to przykazanie właśnie, teraz pomyślałam o tym właśnie, tak, czczenia swoich rodziców. My mamy ich czcić! I trzeba sobie zadać pytanie, czy ten przekaz albo czy to przykazanie jest zawsze adekwatne. Piszą do mnie ludzie, którzy wyrzucają sobie, że na przykład nie potrafią wybaczyć swoim rodzicom, ale piszą też tacy, którzy straszliwie cierpią, nie mają swojego życia, zrezygnowali z tego życia, bo w ich rzeczywistości, w ich świecie funkcjonuje tylko i wyłącznie pijany rodzic i na nikogo innego nie ma miejsca. Piszą też do mnie tacy, którzy odcięli się od pijanej rodziny, żeby na przykład chronić swoją nowo założoną rodzinę. I wiesz, co oni robią? Oni cierpią, bo czują, że zrobili coś strasznego, że się odwrócili od tej matki i od tego ojca. Serio, takich osób jest bardzo dużo. Ja ci powiem więcej, ja też to czuję, kiedy np. w urzędzie wyjaśniam, że ja nie mam kontaktu z własną matką. Ja widzę takie spojrzenia pełne dezaprobaty. Wręcz słyszę czasem teksty, że przecież to matka. Ba, raz usłyszałam, że my tylko siebie mamy, a ja przecież mam dzieci, tak? Nie jest tak, że ja tylko mam tę matkę.

[00:27:18.860] - Zuzanna Ziomecka

Jak cię słucham, to przychodzi mi do głowy, że jest taka społeczna funkcja rodziny, dzięki której obowiązek za opiekę nad ludźmi, którzy nie są do końca samowystarczalni, ponieważ są chorzy, może spaść na rodzinę, na dzieci, a nie na państwo. Więc nie uważam super cynicznie, że ta świętość polskiej rodziny ma wyłącznie służyć temu, żeby państwo posługiwało się dziećmi. Ale widzę też taką funkcję.

[00:27:59.380] - Aleksandra Zbroja

Tak w ogóle to jest bardzo ciekawe, ale do tego nawiążę, bo wydaje mi się, że z uchwyciłaś i złapałaś coś bardzo ważnego, ale żeby tak dla porządku powiedzieć, żeby nie została źle zrozumiana. Ja uważam, że

my w ramach rodziny mamy wobec ciebie obowiązki. Nie zrozum mnie źle. Ja wobec dzieci mam obowiązki. Byłam ich świadoma, kiedy zachodziłam w ciążę, kiedy zdecydowałam się na to, że będę miała dzieci. Wiedziałam, że tych obowiązków będzie bardzo dużo. Mój mąż ma obowiązki wobec mnie, a ja mam obowiązki wobec mojego męża. Ja wobec mojej babci też mam obowiązki. Kiedy zachorowała, biegałam ją kąpać do szpitala. Tak, to była dla mnie oczywista oczywistość, że biorę wolne i jadę do Warszawy. Dzwonię do niej codziennie. Ale tę decyzję podszywa miłość, a nie jakiś ministerialny przykaz. I wydaje mi się, że to jest clue tego.

[00:28:51.190] - Zuzanna Ziomecka

Ale to oznacza, że jest taki moment, kiedy zaniedbanie tych obowiązków, takich domniemanych i opartych na miłości, wynika z tego, że ta więź zanika. Tak, że to jest zasadne, kiedy tej miłości nie ma?

[00:29:07.080] - Aleksandra Zbroja

Wydaje mi się, że to wszystko zależy od konkretnej sytuacji. Bo wyobrażam sobie, że jest sytuacja, w której nie ma np. miłości, ale może być inny rodzaj więzi emocjonalnej. Albo nie ma miłości, ale osoba, coś funkcjonuje na zasadzie takiego zwrotu, że ktoś faktycznie poświęcił dużo dla mnie w młodości, tak. I ja teraz chcę mu się odwdziżyć, mimo że niekoniecznie muszę odczuwać miłość do tej osoby. Bo też jest mił, że my w rodzinie wszyscy się kochamy i to też jest tabu, którego trochę boimy się dotknąć. To powiedzenie, że nie kochasz swojej mamy, taty, babci, dziadka. No to jest takie śliskie, tak najogólniej mówiąc.

[00:29:52.140] - Zuzanna Ziomecka

Aczkolwiek w dzisiejszych czasach wielkich podziałów społecznych ta zdolność kochania kogoś, kto jest tak bardzo czasem od nas inny i wyciąga tą sprawę coraz bliżej powierzchni.

[00:30:04.410] - Aleksandra Zbroja

Możliwe, ale dla mnie najważniejsze chyba jest to, żebyśmy my tej rodziny nie traktowali dogmatycznie. I w ogóle niczego w życiu, bo dogmatyzm zabija myślenie, refleksję, życie danego pojęcia. I wydaje mi się, że warto przyglądać się tym pojęciom i je rewidować, szczególnie jeżeli one są nam serwowane w jakiś taki sposób podejrzanie dogmatyczne. Podam ci przykład. Jest taka definicja rodziny, która mówi, że rodzina to jest zapewnienie ciągłości biologicznej społeczności. Ale zobacz, w ogóle, jakie to jest techniczne.

[00:30:40.980] - Zuzanna Ziomecka

Bardzo. To by też oznaczało, że w momencie, kiedy dziecko już jest, to ta misja ciągłości biologicznej tej pary rodzicielskiej jest w zasadzie prawie spełniona.

Role rodziny

[00:30:52.590] - Aleksandra Zbroja

Ale na przykład minister Czarnek, znowu powrócę chyba już ostatni raz, mam nadzieję do tej osoby, ja sobie przypominam, że mówił o roli rodziny i ona jego zdaniem ma pełnić trzy funkcje: prokreacyjną, opiekuńczą i wychowawczą. Czyli jednak nie jest tak, że rodzisz i już. Ale masz jeszcze do wypełnienia te dwie inne funkcje. Natomiast ten cytat też mnie kłuje, no bo też sobie przypominam, że w tym roku pojawiły się też krążące po internecie cytaty dotyczące przedmiotu Wychowanie do życia w rodzinie, gdzie minister podkreślał, jakie jest ważne przekonanie młodych ludzi do tego, że, uwaga, opłaca się zakładać rodzinę, opłaca się wstępować w związek małżeński i opłaca się mieć dzieci.

[00:31:44.530] - Zuzanna Ziomecka

To jest bardzo myślenie zbliżone do polskiego rządu, który płaci za to.

[00:31:48.700] - Aleksandra Zbroja

No więc właśnie trochę to nawiązuje do tego, co powiedziałaś, że to jest jakiś taki dyskurs totalnie odklejony od człowieka w gruncie rzeczy. Jakichś jego głębokich potrzeb, od wszechświata, jego wnętrza. No więc ten dogmatyzm i to się łączy trochę z tym, że on twierdzi, że rodzina to są te trzy rzeczy i to jest koniec. Jeżeli przekraczasz te jego definicje, no to po prostu to jest jakiś zamach na świętość, którą oni w jakiś tam swój sposób zdefiniowali. I teraz może przejdę do tej drugiej rzeczy.

[00:32:26.830] - Zuzanna Ziomecka

Poczekaj, bo to o tych definicjach rodziny mówimy, to może byś powiedziała, jaka jest twoja.

[00:32:33.550] - Aleksandra Zbroja

Wiesz co, ja chyba nie mam definicji rodziny i właśnie na tym polega mój sukces. Tak myślę, sukces mojej rodziny. Sukces - to może za dużo powiedziane, bo nie wiem, jak będzie, ale na razie żyjemy ze sobą w zgodzie i szczęściu i bardzo się kochamy. I nasza strategia na budowanie tej rodziny polega na tym, że właśnie nie robimy jakichś takich, nie wciskamy się na siłę w jakąś definicję, tylko reagujemy na sytuacje, które się wydarzają tu i teraz. Wydaje mi się, że po prostu staramy się podejść do siebie z szacunkiem i z miłością, choć nie wiem, czy to jest definicja, ten szacunek i miłość. Bo jak już mówiłam, że miłość nie jest jakimś stanem domyślnym, który spaja rodzinę, bo jego po prostu może nie być.

[00:33:23.620] - Zuzanna Ziomecka

Tak samo szacunek.

[00:33:24.940] - Aleksandra Zbroja

Tak, no ale do szacunku uważam, że powinniśmy dążyć. Z miłością, no nie wiem, czy jesteśmy w stanie siłą woli sobie ją wskrzesić.

[00:33:35.650] - Zuzanna Ziomecka

To trochę zależy od tego, jak miłość definiujemy, ale obiecałeś mi też drugi punkt, który chciałaś omówić o płynnej tożsamości.

[00:33:44.620] - Aleksandra Zbroja

Bo właśnie o tych dogmatkach powiedziałam. I to dotyczy w ogóle tego mojego zwrotnika tak naprawdę, mimo że może brzmieć bardzo enigmatycznie teraz. Znaczący ja mam poczucie, że tożsamość też bywa traktowana dogmatycznie przez nas. Już wyjaśniam, o co chodzi. Jesteśmy, mam wrażenie, że przez cały XX, XXI wiek wyłamujemy się z tego, ale jednak cały czas ciężą nad nami te wielkie pojęcia. To widać bardzo dobrze we współczesnej Polsce. Historia przez wielkie H. Mówimy o tym, ale też kontestujemy to. Powstają na ten temat artykuły, wychodzimy na ulice, sprzeciwiamy się jakimś narracjom, historycznym, patosowi tych wielkich pojęć, ale sami zapominamy czasami, że bywamy również, że sami siebie potrafimy definiować przez te wielkie pojęcia. Mówimy o swojej tożsamości przez duże T. Jestem jakaś. Deklaruję, że jestem prawicowa, lewicowa, kocham Boga, nie wierzę w Boga itd.

[00:34:48.320] - Zuzanna Ziomecka

Jestem patriotką.

[00:34:48.730] - Aleksandra Zbroja

Albo nie jestem patriotką też. I teraz myślę sobie, że jeżeli my zrobimy z tej tożsamości twierdzę, że jak nie postawimy koło siebie takiego znaku zapytania, zamknijmy się na rozwój, na taką niespodziankę, którą sami dla siebie możemy być. I w kontekście tych moich zerwanych relacji rodzinnych to jest istotne, bo to nie jest tak, że nie ma odwrotu, że klamka zapadła. Ja nie zamykam się absolutnie na to, że może kiedyś ta relacja odżyje, że być może moje uwarunkowania będą inne, może będą. A więc nie chcę się upierać przy tym, że ja już nigdy z moją matką nie porozmawiam. Ja po prostu decyzję podejmuje właśnie w zgodzie z tu i teraz, ze swoim takim emocjonalnym, materialnym status quo. Tak że na ten moment ta relacja nie jest możliwa. Ale nie wiem, czy nigdy nie będzie. I nie chcę znowuż właśnie z jakimś takim usztywnieniem traktować tego wszystkiego, co ci przed chwilą powiedziałam.

[00:35:51.490] - Zuzanna Ziomecka

To jest o wiele trudniejsze do udźwignięcia, ale też oparte na tym, co współczesna wiedza psychologiczna mówi o człowieku. Zresztą można tego doświadczyć i dotknąć za pośrednictwem praktyk takich jak mindfulness, że człowiek się zmienia cały czas. I to dotyczy małych spraw. Na przykład

upodobań smakowych, które dzisiaj mogą być. O tym, że nienawidzę szpinaku. A za siedem lat, kiedy smak się wymienia, może się okazać, że ta preferencja się zmieni. A z takich długich badań, które objęły 60 lat, sześć dekad, wynikało, że ludzie, którzy opisywali swoje cechy charakteru, swoje wartości i preferencje, ankietowani co 10 lat pod koniec badania nie mieli prawie żadnych cech wspólnych w tych ankietach. Prawie całkowita wymiana tożsamości i to może ukrywa się w niuansach. Bo to, że niektóre rzeczy są moim zdaniem w miarę trwałe, chyba że następują jakieś procesy degradacji umysłu i tożsamości i osobowości. Ale jeżeli dziecko lubi się śmiać z dowcipów o kupie i o bąkach, to jakieś poczucie humoru zwykle występuje po 20-30 latach. Tylko jego charakter i treść się zmienia. Więc myślę, że bardzo słusznie zauważasz, że to, co dzisiaj jest ważne i na amen, może jutro wyglądać zupełnie, zupełnie inaczej. Ale ciekawi mnie to, bo to jest taka dużo trudniejsza postawa wobec życia niż dogmatyzm. Dogmatyzm jest na tyle łatwiejszy, że raz postanawiam, już nie muszę o tym dalej myśleć. Ja podjęłam jakąś decyzję i trzymam się jej bez względu na okoliczności, bo to mi oszczędza jakiegoś wysiłku, ponownie pochylenia się nad szczegółami, nad argumentami, nad warunkami. A jeżeli jesteś otwarta na to, żeby reagować tu i teraz na to tu i teraz, musisz być bardzo czujna na to, co się pojawia lub znika.

[00:38:21.940] - Aleksandra Zbroja

Zdecydowanie. Myślę, że w ogóle wszystko... Tak, że jeżeli żyjesz, właśnie, tak z chwili na chwilę, dostosowując siebie do okoliczności, to jest wielki wysiłek, ale on się opłaca. I właściwie można to przełożyć... Mówimy teraz o swojej tożsamości, ale to właśnie na kwestie rodziny też się przekłada, bo rodzina naprawdę nie jest czymś, co nam jest dane, co trzeba celebrować, do czego trzeba się modlić. Tylko to jest coś, co wymaga pracy, codziennej, też pracy wszystkich stron, żeby to utrzymać. I wydaje mi się, że to jest jakaś ważna rzecz, która umyka też wielu komentatorom życia dzisiejszych rodzin. Albo tym osobom, które narzekają, że te rodziny się rozpadają. Jest taki passus w podręczniku Roszkowskiego, no właśnie, o tym rozkładzie instytucji rodziny, dokonany, jego zdaniem, przez wrogie człowiekowi siły ideologii gender. A potem jest taka wypowiedź w tonie krytycznym, dotycząca lansowania inkluzywnego modelu rodziny. Zuza, jak ja się cieszę, że ten trend istnieje, bo moja rodzina, drodzy słuchacze i słuchaczki rozpadła się nie przez działanie sił związanych z genderem, a z tradycją polską, żeby sobie wałnąć pięćdziesiątkę z kolegami od święta, które zdarza się codziennie i po Kościele, i na zmartwychwstanie Jezusa. I kiedy kończy się post i co tam jeszcze. Ja uważam, że wielką, wielką zaletą czasów, w których żyjemy, są właśnie te inkluzywne modele rodziny. Rodziny z wyboru, rodziny odchodzące od takiej dyktatury biologii. A zresztą mówimy o inkluzywnym modelu. No przecież sama definicja rodziny wpisana jest w nią inkluzywność, bo wpuszczamy do niej nowych członków, no chyba że interesuje nas kazirodztwo, no to wtedy faktycznie nie wpuszczamy nikogo i wtedy jesteśmy bardzo wsobni. W innym wypadku rodzina rozwija się tylko przez przyjmowanie nowych członków z zewnątrz. Ale z tą ideologią gender. Przypomniało mi się coś, bardzo bym chciała to powiedzieć i powiem, mimo że jest to luźno związane z tematem, chociaż może nie, nie jest luźno związane. Właściwie jak teraz o tym pomyślę, to jest bardzo związane z tym, o czym mówimy. Przypomina mi się taka scena z mojego życia. Są kolejne beznadziejne święta. Jestem wówczas uczennicą liceum, jestem przytłoczona, jest mi smutno. Obciąża mnie poczucie, że mam się cieszyć, a nie umiem. Taki świąteczny klasyk. I pamiętam, że wychodzę z domu i jadę do gejowskiego klubu na Nowym Mieście w Warszawie. Mnie tam chyba instynkt

prowadził, bo czułam, że tego dnia i o tej porze to będzie jedno z tych naprawdę nielicznych miejsc w Warszawie, które będą otwarte i w którym będą ludzie. I tak było. I spędziłam Wigilię wśród bardzo nieszczęśliwych osób, które nie miały gdzie się podziać, bo ich rodziny albo ich nie chciały, albo nie zaprosiły ich, albo wymagały od nich, żeby na rzecz tej rodziny odrzuciły siebie. Ja ostatnio przeczytałam wczoraj, wczoraj, ostatnio wczoraj przeczytałam - z danych Stowarzyszenia Trans-Fuzja wynika, że 25% matek i 15% ojców w pełni akceptuje swoje transpłciowe dzieci. Czy ty sobie to wyobrażasz?

[00:41:51.920] - Zuzanna Ziomecka

Nie wyobrażam sobie tego jako matka transpłciowego dziecka, że cokolwiek się zmienia w stosunku do człowieka, który cały czas jest taki sam, tylko mówi ci, że widzi siebie inaczej. Ale to jest dziecko, które ma te same wspomnienia z tobą, te same doświadczenia i bardzo często wszystko, co o nim wiesz, poza tym jednym aspektem, jest takie samo. Więc nie, nie wyobrażam sobie.

Rodzina to nie więzienie

[00:42:20.600] - Aleksandra Zbroja

No właśnie. Więc mi się wydaje, że to, że jesteście czyjąś rodziną, absolutnie nie oznacza dyspensy na bezkarne krzywdzenie tych innych osób. Rodzina nie jest i nie powinna być więzieniem, a osoba w sytuacji przemocy ma prawo po prostu odejść od tej rodziny. Przemoc to też jest właśnie akceptowanie ciebie takim, jakim jesteś. To jest tych 80-85% ojców, którzy nie akceptują transpłciowych dzieci. To jest przemoc.

[00:42:45.680] - Zuzanna Ziomecka

85...

[00:42:48.140] - Aleksandra Zbroja

No i powtórzę jeszcze raz, bo to jest dla mnie super ważne, że ta rodzina nie jest wartością, tylko Krysia, Karol, Ola, Flora, Zuza, tak, członkowie tej rodziny. Ta niesamowita, niebywała złożoność ich istnień, która wymaga od pozostałych członków rodziny uznania i szacunku. Tak uważam i tak staram się budować swoją rodzinę i często mi to nie wychodzi. Często odnoszę porażkę, często krzyknę, ale potem podnoszę się z tego i staram się naprawić błąd i na zasadach partnerskich szlifować ten diament, którym chciałabym, tak bym chciała postrzegać tę rodzinę, którą właśnie zbudowała.

[00:43:25.400] - Zuzanna Ziomecka

Ciekawe, bo to jest trudniejsza droga. Tak samo jak dogmatyzm jest łatwiejszy, to odejście od tradycyjnej rodziny jest trudniejsze. Ale z tego, co wypływa z twojej opowieści, bardzo jasno, jest że to jest bezpieczniejszy model, bardziej oparty na miłości.

[00:43:44.690] - Aleksandra Zbroja

Tak myślę. I wiesz, kiedy ja zrozumiałam, że rodzina nie jest jakąś ostatecznością życiową, moje życie kompletnie się odmieniło. To był pierwszy, nie najważniejszy, ale pierwszy kamień milowy w moim życiu. To takie zrozumienie, że ja nie muszę w tym układzie funkcjonować i że nie będę wyrodną córką, że to w ogóle nie jest tożsame jedno z drugim. Że ja będę Olą, która szuka swojej tożsamości poza tą relacją córctwa z kimś, że jako jednostka jestem ważna. Ja wiem, że to jest banał, ale dla mnie to była rewolucja, bo to zupełnie inaczej ustawia myślenie o sobie i o świecie. I tak, tak bym ci powiedziała i na tym, i na tym chyba polegał ten wielki przewrót w moim życiu.

[00:44:37.490] - Zuzanna Ziomecka

I zanim cię puszczę, bo wiem, że niania i dzieci wzywają, potrzebują twojej uwagi. Chciałam się dopytać o to, jak sobie radzisz w takich najtrudniejszych momentach, bo od kilku z nich wspomniałaś. Ten moment, jak zmieniałaś zamki i poszłaś mieszkać u koleżanki. Ten moment przed kolokwium, kiedy po raz ostatni spotkałaś ojca. Jak to było i jak teraz, co ci zostało z tego? Takich sposobów na to, żeby przetrwać te najczarniejsze chwile?

[00:45:15.290] - Aleksandra Zbroja

Ja mam bardzo prosty sposób. On jest tak prosty, że aż mi głupio się z nim z wami dzielić. Kiedy dzieje się coś bardzo trudnego, ja sobie po prostu siadam i myślę, że to przejdzie. Bo kiedy jesteśmy w jakiejś takiej matni, kiedy coś się dzieje bardzo złego to mamy albo może niesłusznie mówię w liczbie mnogiej, ale ja mam taką tendencję do wyolbrzymiania tego, w czym ja się znajduję. Że ta jedna kropla nagle staje się oceanem. I staram się wracać do myślenia, że to jest tylko kropla i że zaraz tego nie będzie. Ja miałam, stosowałam tę metodę, kiedy urodziła się moja córeczka i miała straszne kolki. I to była po prostu noc w noc nieprzespana. Było to bardzo dla mnie trudne i starałam się jak mantrę powtarzać to, że to minie, bo wszystko mija. I ja wiem, że to jest banalne i proste. Ale czasami właśnie warto wracać do tych najprostszych rzeczy w życiu, bo one nam potrafią umykać.

[00:46:23.420] - Zuzanna Ziomecka

Pięknie. Bardzo ci dziękuję. Ola Zbroja była moim i państwa gościem.

[00:46:32.580] - Zuzanna Ziomecka

Z danych statystycznych wiemy, że liczba rozwodów małżeńskich w Polsce rośnie. W 2021 roku do sądu wpłynęło prawie 39 tys. takich wniosków, czyli o 14 proc. więcej niż w poprzednim roku. Ale na temat rozwodów z rodziną nie ma żadnych danych. Urzędy nie pośredniczą, gdy członek rodziny odcina kontakt z krewnymi. Nie sposób więc ocenić skali tego zjawiska. To, co wiemy z doświadczeń własnych, to że konflikty i bolesne relacje są chlebem powszednim albo przynajmniej w karcie dań specjalnych w każdej rodzinie. Pytanie jest więc gdzie leży granica, kiedy zmaganie się z bliskimi jest wpisane w różnorodność

doświadczeń, pokoleń i poglądów? A kiedy sygnałem, że trzeba odejść, by ochronić, a nawet uratować siebie? W odnalezieniu odpowiedzi na te pytania pomoże nam psycholog i psychoterapeutka Joanna Flis. Dzień dobry.

[00:47:34.470] - Joanna Flis

Dzień dobry.

[00:47:35.970] - Zuzanna Ziomecka

Chciałam się spytać od razu prosto z mostu, czy ten temat jest rzadki, czy często spotykasz się z tematyką rozwodów rodzinnych w swoich gabinetach.

[00:47:51.030] - Joanna Flis

Ten temat w dyskursie publicznym jest dość rzadki, bo osoby, które decydują się na rozwód z rodziną, są jeszcze stygmatyzowane, nadal są stygmatyzowane. Natomiast z perspektywy gabinetu terapeutycznego to jest ten temat niezwykle popularny, bo zмага się z nim większa część osób która, przychodzi z jakimś konfliktem rodzinnym. Czy ja w ogóle mogę zadać sobie takie pytanie o dobrowolność bycia w rodzinie? Czy to jest dobrowolne?

[00:48:18.880] - Zuzanna Ziomecka

Jezu, powiem ci, że nawet rozmawiając o tym, ja czuję tak taką zakazaną ekscytację. Jest to tak egzotyczne, bo faktycznie nie gada się o tym. I jest tak jednoznaczna ocena obecna w naszej kulturze, że rodzina jest najważniejsza, że rodzina to wszystko, co mamy. Oczywiście w szczególności chodzi o rodziców, ale w ogóle, że rodzina jest taką świętością, od której nie można odchodzić. I samo usłyszenie teraz, że to jest częsty temat w gabinecie twoim i jak rozumiem, innych gabinetach psychoterapeutycznych coś mi robi. Jestem przestraszona, podekscytowana.

[00:49:08.910] - Joanna Flis

To też budzi jakiś taki porządek, który wydaje nam się naturalny, ponieważ minęło już trochę czasu, od kiedy ludzie uznali, że takie struktury przynależności rodzinnej będą się opłacały. I celowo używam tego sformułowania, ponieważ przecież rodzina powstała, wtedy, te zobowiązania rodzinne, tak naprawdę powstały wtedy, kiedy ludzie zaczęli coś posiadać, czyli kiedy zaczęli posiadać ziemię na przykład albo zwierzęta. To wtedy powstały małżeństwa i wtedy powstała idea takiej przynależności rodzinnej, nie tylko emocjonalnej, genetycznej, biologicznej, ale też finansowej, materialnej, związanej ze zobowiązaniami. Więc nam się to wydaje być naturalnym porządkiem, a naturalnym porządkiem nigdy to nie było.

[00:49:51.000] - Zuzanna Ziomecka

A wręcz kojarzy nam się rodzina z bezpieczeństwem. Przynajmniej mnie się kojarzy z bezpieczeństwem, bo jak mi się noga powinie, to kto mi pomoże, jak nie rodzina? Że jednak ta struktura prawna i ta więź krwi wydaje się być taką siatką, która mnie złapie, jeżeli wydarzy się najgorsze. Więc mi się to kojarzy z bezpieczeństwem. A z historii Oli i z tego, co mówisz, nie do końca rodzina dla każdego i zawsze źródłem bezpieczeństwa jest.

Więzy krwi?

[00:50:29.610] - Joanna Flis

Wiesz co? Zaczęłabym od takiego miejsca... W ogóle podważyłam bym to przekonanie, że z innymi nie łączą nas więzy krwi. I wydaje mi się, że to jest konsekwencja tego, że my się atomizujemy jako społeczeństwo i że cierpimy. Teraz już powiem tak górnolotnie, ale cierpimy trochę, jak Jung powiedział, na taką iluzję oddzielenia nie tylko od natury, ale też iluzję oddzielenia od innych ludzi. Czyli wydaje nam się, że muszą zaistnieć jakieś szczególne okoliczności, w których my możemy na drugiego człowieka liczyć, albo w których my możemy czuć się bezpiecznie w społeczności, do której należymy. To też jest pierwszy kłopot polegający na tym, że ja muszę, żeby czuć się bezpiecznie wśród ludzi, czuć taką przynależność krwi. Mamy w Polsce jeden z najniższych wskaźników zaufania publicznego i takiego poczucia bycia obywatelem odpowiedzialnym, współodpowiedzialnym za plemię. Więc pewnie to się też ze sobą łączy. A teraz taka druga strona to czy rodzina może zagrażać? Oczywiście, że może zagrażać jak każda inna struktura społeczna, do której należymy. I my jako terapeuci systemowi w ogóle patrzymy na rodzinę jak na taki system, system ludzi ze sobą powiązanych, który jest w ogóle bardzo brutalny, bo dąży do tego, żeby się utrzymać i używa ludzi do tego, aby tę strukturę podtrzymać. Więc nawet z tej perspektywy jak spojrzysz, to zauważysz, że tworzenie systemów społecznych opartych na wspólnej zależności i współodpowiedzialności już jest szkodliwe dla człowieka.

[00:52:00.870] - Zuzanna Ziomecka

No, o tym nie pomyślałem w taki sposób. Czyli system chroni siebie, a nie pojedynczych członków.

[00:52:07.820] - Joanna Flis

Bo to człowiek jest ważny w systemie, a nie system. A my często mówimy na przykład "najważniejsza jest rodzina". Wiesz, najważniejsi są ludzie w rodzinie. Albo mówimy na przykład, że rodzina ponad wszystko. I ja myślę, że najważniejsze jest, żeby człowiek był ponad wszystko. Więc nawet jak spojrzysz na dyskurs publiczny, to jest bardzo niebezpieczny.

[00:52:29.310] - Zuzanna Ziomecka

Tak czuję to.

[00:52:30.600] - Joanna Flis

No jak rodzina jest najważniejsza. Struktura nie może być najważniejsza. To tak jakby ktoś powiedział, że państwo jest najważniejsze.

[00:52:35.730] - Zuzanna Ziomecka

Albo firma.

[00:52:35.730] - Joanna Flis

Albo firma jest najważniejsza. To jest dokładnie ta sama kombinacja założeń na temat roli człowieka w systemie.

[00:52:44.520] - Zuzanna Ziomecka

OK, no ale jak w każdym systemie pojawiają się i w każdej grupie pojawiają się zakłócenia, konflikty, ostre różnice opinii, doświadczenia, które sprawiają, że możemy czuć trudne emocje i nie do końca komfortowo. I powiedz mi kiedy, czy w jaki sposób rozpoznać, że nie wiem, częstotliwość czy intensywność tych konfliktów już dopuszcza albo sugeruje, że lepiej dla mnie byłoby z tego systemu wyjść.

[00:53:22.590] - Joanna Flis

Sprawdźmy takie dwie rzeczy. Jedną rzecz to są naturalne fazy rozwoju każdej grupy, również rodzinny, które polegają na tym, że co jakiś czas dotykamy jakiegoś konfliktu po to, żeby się czegoś nauczyć, żeby usprawnić komunikację. I tak samo jest z naszym rozwojem, że my się rozwijamy jako jednostka i też napotykamy na różne konflikty: mieć czy być np. w okresie wczesnej dorosłości. I wtedy rozwiązujemy ten konflikt i dzięki temu stajemy się bardziej dojrzałą postacią. I to są konflikty, które rozwijają i takie konflikty w rodzinie są potrzebne, niezbędne, służą temu, żeby ich system był rozwinięty i poszczególni członkowie tego systemu. Jeżeli te konflikty są nierozwiązywalne, to wtedy system rozwiązuje sobie ten konflikt, delegując kogoś do choroby. No i tutaj przechodzimy do tego...

[00:54:08.550] - Zuzanna Ziomecka

Przepraszam, co robiąc?

Delegowanie

[00:54:10.860] - Joanna Flis

Delegując kogoś do choroby. Terapeuci systemowi, my wierzymy, że człowiek, jeżeli choruje, to jest to objaw, który ratuje system. Na przykład dziecko, które ma depresję, sprawia, że rodzice trafiają na terapię

w związku z depresją swojego dziecka i dzięki temu ten system się najprawdopodobniej nie rozpadnie. Albo dziecko, które jest uzależnione od internetu, który zajmuje bardzo dużo czasu w pokoju przed komputerem, no to dziecko służy, jego zaburzenie służy do tego, aby system się nie rozpadł. Rodzice mogą się oddawać swoim pracoholicznym tendencjom albo relacji. Więc patrzymy systemowo na chorobę jako coś, co system nam robi po to, żeby, żeby przetrwać. Tak, dla dobra systemu. I teraz czasem system nam robi potworne rzeczy i jeżeli cały system nie jest w stanie tego odkryć, czyli rodzice nie odkrywają, że ich dziecko choruje, dlatego, że oni się od siebie oddalają albo nie rozwiodą się dla dobra tego dziecka, żeby w końcu przestało być delegowane, no to z takiej rodziny trzeba się wypisać. Z takiego systemu trzeba się wypisać, bo jest się skazanym na tę rolę w nieskończoność. Na przykład jeżeli jest się w dzieciństwie bohaterem rodziny, powiedzmy w uzależnionym domu, bohaterem rodzinnym i w dorosłym życiu nadal jesteśmy przez system delegowani do roli bohatera rodzinnego albo kozła ofiarnego tej rodziny, to jedynym sposobem na to, żeby pozbyć się tej delegacji, czyli nie przyjmować tego zlecenia od rodziny, jest albo bardzo duża samoświadomość. Ale przy takim naporze i ludzi i systemu to jest bardzo trudne. Albo wypisać się z systemu, czyli nie przyjąć tej delegacji.

[00:55:46.350] - Zuzanna Ziomecka

OK, to bardzo, bardzo ciekawe i specyficzny przypadek. Czyli jeżeli rodzina deleguje, zakładam jakąś czapkę, że ja jestem ta najmądrzejsza, albo ja jestem ta, która robi te najgłupsze rzeczy, jakkolwiek by ta czapka nie była, to zdjęcie czapki samemu, żeby przyjąć i mieć inną rolę w tej grupie, w tym systemie, z tego, co rozumiem, jest prawie niemożliwe. Więc trzeba się wypisać. Ale czy ja mogę wrócić i wpisać się z powrotem po jakimś czasie i mieć inną rolę? Czy to jest skazane na trwanie właśnie w tej jednej postaci, że jeżeli ja będę w tej rodzinie, to zawsze tylko ta czapka jest dla mnie?

[00:56:31.840] - Joanna Flis

Patrzymy w systemówce w taki sposób, że jeżeli ja się zmieniam, to to zmusza też cały system do zmiany. Czyli czasami zmiana jednego członka systemu sprawia, że cała reszta jakoś się musi przestroić. Przykładem jest np. trzeźwiejący ojciec. Kiedy on pije, to jego rola w systemie jest taką regulującą wbrew pozorom ten system. No i teraz on zaczyna trzeźwieć. Mark Gasiński zrobił takie badania, które pokazały, że jak zaczął trzeźwieć i wrócił do rodziny, już właśnie taki zmieniony, gotowy do tego, żeby podjąć rolę rodzica, to dobrostan wszystkich członków rodziny spadł i zaczęły się nowe problemy i nowe konflikty. Więc to jest odpowiedź na pytanie, czy ja mogę wrócić i czy zawsze ten powrót będzie delegował wszystkich do pozytywnej przemiany. Nie zawsze. Czasem jest tak, że w miejsce starego zaburzenia będziemy delegowani do nowego zaburzenia i są osoby, które przeżywają to w nieskończoność. I najlepszym przykładem są pacjenci gabinetów. Kiedy się zmieniają, kiedy zyskują większą świadomość, to bardzo często swoich bliskich od swojej rodziny otrzymują taką informację, że im odbija, że terapeuta im w głowie miesza, że teraz to już coś tam się z nimi takiego dzieje, że są nie do wytrzymania. Kiedyś tę rolę zajmowały na przykład koleżanki. Często mężczyźni uzależnieni mówili swoim partnerkom, że przez te twoje koleżanki to my mamy tylko swoje problemy w rodzinie, bo one ci mieszają w głowie. Zwykle każde rozszczelnienie systemu może generować taką tendencję. Więc

wracając, wracając do tego miejsca, do twojego pytania, to my możemy wrócić, ale nie możemy oczekiwać, że ten system jest gotowy, żeby rozwijać się razem z nami.

[00:58:03.960] - Zuzanna Ziomecka

Ale nadal, OK, przyjmuję, że nie wiadomo z jakim skutkiem system przyjmie mój powrót? Co się wydarzy? Rozumiem to, a nadal nie rozumiem po czym poznać albo jak rozpoznać, że system jest na tyle dla mnie niedobry, że żeby uratować siebie, ja powinnam się z niego wypisać. Bo mówiliśmy o tym, że czasem to są te niewygodne czapki i role, które są narzucane przez system. Czy są inne okoliczności albo oznaki, że lepiej by było się wypisać?

[00:58:39.460] - Joanna Flis

No, bardzo chorujemy na przykład albo za każdym razem, kiedy przyjeżdżamy do domu rodzinnego, czujemy, że nam się nawracają objawy, z którymi się borykamy.

[00:58:49.050] - Zuzanna Ziomecka

Fizyczna choroba?

[00:58:49.530] - Joanna Flis

Tak. Czy cierpię na zaburzenia odżywiania? Jestem w terapii, nieźle sobie w tej terapii radzę, ale kiedy wracam do domu rodzinnego, zaczynam z powrotem na przykład zwracać, nasila się bulimia albo cierpię na zaburzenia lękowe. Nieźle sobie z tym radzę, zaczynam je rozumieć. Ale za każdym razem, kiedy odbieram telefony od mojego brata, siostry, ojca, matki, dostaję ataku paniki. Albo czuję, że zawracam w to miejsce, albo bez względu na to, ile mam lat, czuję powinność wobec moich bliskich. Nie potrafię sobie poradzić z poczuciem winy, że zajmuję się swoim życiem, a nie życiem np. mojej matki albo mojego ojca. Więc tutaj ewidentnie takim wskaźnikiem będzie pogarszanie się naszego zdrowia psychicznego i fizycznego w relacji z naszymi bliskimi. Choć nie zawsze to jest takie oczywiste, bo na przykład dzieci narcystycznych rodziców bardzo długo pracują nad tym, że ten rodzicielski zachwyt albo rodzicielska delegacja do bycia wyjątkowym jest szkodliwa. I bardzo często bywa tak, że nawet jeżeli my się wypiszemy z tego systemu nas delegującego na przykład do bycia wyjątkowym, to musimy bardzo uważać, żeby nie wpisać się w kolejny taki system społeczny, np. zawodowy, w którym szef nam to potwierdza, czyli robi nam dokładnie to samo, ciśnie np. na wynik albo na naszą wyjątkowość. Ja czasem z moimi pacjentami, jak oni nie są pewni, czy mogą w tym systemie zostać, czy ten system to przyjmie, bawię się w taką zabawę. Rok, w którym rozczarowujemy wszystkich. I ta zabawa polega właśnie na tym, że nie robimy rzeczy, których system od nas oczekuje. A jeżeli mamy narcystyczny rysy na przykład, to spadamy z wysokiego konia, czyli kładziemy jakiś projekt albo robimy rzeczy, które wydawałoby się naszemu systemowi szalone. I są osoby, które po roku rozczarowywania wszystkich odkrywają, że system jest ich w stanie przyjąć bez tej roli. Czyli odkrywają, że to ja utknęła w roli, a nie system mnie do niej deleguje, że system się dawno zmienił, ale to ja szukam starych wzorców. Ale są też takie osoby,

które po prostu po roku rozczarowania wszystkich odkrywają, że system przyjmuje ich tylko w takiej wersji, do której ich deleguje.

[01:00:55.020] - Zuzanna Ziomecka

Czyli chcą mnie w tej rodzinie tylko jeżeli zachowuję się tak, jak rodzina oczekuje.

[01:01:01.050] - Joanna Flis

Dokładnie.

[01:01:02.040] - Zuzanna Ziomecka

OK. OK, a powiedz mi jak to się robi? To wyście, ten rozwód z rodziną. Czy to jest lepiej zrobić na raz, zerwać plasterki? Powiedzieć wszystkim jednym komunikatem, że nie chce was znać, odciąć się i nie oglądać się za siebie? Czy to jest proces?

[01:01:25.770] - Joanna Flis

To jest zawsze proces i powiedziałabym, że to jest proces o wielu nawrotach. Nie znam ludzi, którzy rozwodzą się tak krótkim cięciem i ucinają jak supeł gordyjski tą swoją rodzinę i wszystko się rozwiązuje. Raczej jest to wieloetapowy proces z wieloma nawrotami. Czyli trzeba z tego wysokiego spaść konia wielokrotnie i trzeba wielokrotnie nastawić tzw. drugi policzek i trzeba się przekonać i być pewnym, bo to jest też strasznie ważne. My jednak czujemy zobowiązanie do rodziny wobec rodziny, ale też nasza tożsamość jest tam ukorzeniona. Więc to jest taki proces dwustronny. Z jednej strony są mechanizmy systemowe, które mnie przyciągają, ale też we mnie, bo też ta rodzina mi coś daje. I to jest jakby najtrudniejszy wątek, ponieważ ludzie wracają nie dlatego, że nie są świadomi tego, że mają tam krzywdę. Wracają dlatego, że nie rozumieją korzyści, jakie mają z tej patologicznej relacji. Bo my z każdej patologicznej relacji mamy korzyści. Niestety w tych relacjach z patologicznymi, dysfunkcyjnymi rodzicami, toksycznymi rodzicami tych korzyści mamy strasznie dużo i trudno je zdobyć na innych polach.

[01:02:26.790] - Zuzanna Ziomecka

Poczekaj, korzyści z patologicznej sytuacji są czymś bardzo nieoczywistym. Podaj proszę przykład.

[01:02:35.570] - Joanna Flis

Np. nie radzę sobie z napięciem, nie potrafię wyrażać złości, ale jadę na rodzinną wigilię, pierwszy i drugi dzień świąt i tam rozładowuję całe moje napięcie. Mogę przerzucić na kogoś odpowiedzialność, mogę się wściekać, mogę się upić. Mogę wyrazić to wobec moich bliskich, czego nie potrafię w innych relacjach. I to jest potężna korzyść dla wielu osób. Czyli wentyluję się dzięki konfliktom rodzinnym. Nie rozumiem tego, że nie potrafię wentylować się w innych obszarach życia, więc dzwonię do tego mojego brata, którego nie znoszę i zajmuję się jego problemami, żeby nie zajmować się swoimi. Albo mnie wkurza

ewidentnie i mogę o tym opowiadać przez następne dwa tygodnie, ale nie muszę wtedy opowiadać o sobie, nie o swoich problemach. I nawet nie wiem, jak to się dzieje, ale robi mi się wbrew pozorom lżej. To jest korzyść. Albo jadę do domu rodzinnego. Wiem, że rodzice głównie kochają mnie miłością warunkową. Wiem, że czekają na moje osiągnięcia. Wiem, jak bardzo mnie to niszczy, ale jadę i przez te kilka dni czuję się wyjątkowa, wyjątkowa. I za to poczucie wyjątkowości jestem w stanie oddać wszystko. Na przykład zdrowie.

[01:03:42.270] - Zuzanna Ziomecka

I na przykład jeżeli mamy nadopiekuńczych rodziców czy tatę, czy mamę i generalnie nas to denerwuje i nie chcemy, to jednak od czasu do czasu wracamy i dajemy się sobą zaopiekować, bo możemy wtedy odpuścić odpowiedzialność za siebie.

Definicje miłości

[01:03:59.260] - Joanna Flis

Tak, dokładnie albo nam się to myli z miłością. No bo popatrz, jeżeli się wychowujesz w rodzinie dysfunkcyjnej, to miłość ma dla ciebie inny charakter, inaczej sobie ją definiujesz. Na przykład matka może wyrażać miłość poprzez karmienie cię tymi pierogami i tysiącem różnych rzeczy, których ty nie znosisz., ale kojarzy ci się to z miłością. Albo wydaje ci się, że jeżeli ktoś robić ci w domu awanturę, albo cię zmusza do czegoś, to to dlatego, że tak bardzo cię kocha. Czyli my mamy zupełnie pomerdany sposób przeżywania bliskości, intymności, miłości z drugim człowiekiem. No i tam jedziemy się nakarmić, bo jeżeli on tak się na mnie wścieka albo tak bardzo mnie ciśnie, to mu strasznie zależy. Albo tak bardzo chce się mną zaopiekować. Albo wkurza mnie, że dzwoni do mnie piętnaście razy dziennie. Ale wydaje mi się, że to jest właśnie najwyższa forma miłości, jaką mogę przeżyć i kiedy ktoś, z kim jestem w bliskiej relacji tego nie robi, to ja z poziomu głowy wiem, że to jest zdrowe, ale z poziomu serca nie czuję się kochana.

[01:05:02.630] - Zuzanna Ziomecka

A jest żałoba po takim rozwodzie?

[01:05:07.170] - Joanna Flis

Jest żałoba, jest żałoba za bliskimi, ale jest kilka takich warstw: jest żałoba za bliskimi. Są części wstydu, są części złości, że nie miałem takiego dzieciństwa, jakie powinnam mieć. Jest też żałoba za tą częścią siebie, którą musimy pożegnać Bóg. Kiedy my się żegnamy z rodziną, to żegnamy się z częścią siebie, która do tej żałoby przynależy. I myślę sobie, że to jest chyba najtrudniejsze - pożegnać się z tą rolą, tą delegacją rodzinną. Zauważasz, że to nie jest część mnie i ją porzucić. No bo jak w każdej delegacji, tam są zyski i straty. Więc jeżeli jestem bohaterem rodziny, wróćmy na chwilę do niego. To porzucenie tej roli z jednej strony mnie uwalnia, ja nie muszę się nikim opiekować, nie muszę nikomu nic udowadniać, ale z

drugiej strony muszę sobie zadać pytanie, jak mogę czuć się wartościowym w inny sposób, jeżeli już nie robię tego po staremu? I co to znaczy czuć się wartościowym?

[01:06:01.650] - Zuzanna Ziomecka

Czyli jak przebiega taki proces zbierania się po takim zdarzeniu? Co najlepiej robić, żeby się zaopiekować sobą?

[01:06:08.910] - Joanna Flis

Najlepiej to pójść na terapię. Wbrew pozorom nie jestem fanem przekonania, że wszyscy potrzebują terapii, bo to byłoby nadużycie. Nie jestem też fanem przekonania, że wszyscy potrzebują długiej terapii, bo to już jest potężne nadużycie, kiedy zakładamy, że terapia musi być długa, żeby była skuteczna. Jest wiele technik, które pozwalają nam na kilku krótkich sesjach wypracować bardzo ważne wglądy albo nauczyć się nowego sposobu postępowania. Więc warto iść na terapię po to, żeby zobaczyć te potrzeby, które sobie zaspokajamy, będąc w tej rodzinie albo które my zaspokajaliśmy, żeby móc te potrzeby nauczyć się zaspokajać w inny sposób. Ale trzeba też przeżyć jeszcze żałobę po tym, że tej matki, ojca nie tylko już teraz nie ma, ale nigdy nie było takiej, jakiej potrzebowałam albo potrzebowałem. To też jest jakiś taki wątek odczytywania swojej biografii na nowo. To jest też bardzo trudne. Bo docieram do takiego miejsca, w którym biorę rozwód z moimi rodzicami. Nie chcę już tam jeździć, nie chcę się nimi zajmować, odcinam się od tego. Ale ja też przez pryzmat tego doświadczenia zaczynam odczytywać moją historię na nowo. Czyli zaczynam zauważać braki na każdym etapie mojego życia i to zmienia moją tożsamość. Ja też to muszę odczytać. Kim w takim razie jestem? Jak długo byłam ślepa, nie widziałam, jak długo się zgadzałam na różne rzeczy. Więc tutaj bez psychoterapii, mam wrażenie, że bardzo trudno byłoby sobie uporządkować to doświadczenie, chyba że ono jest ewidentne. Na przykład mam uzależnionego ojca, który spotyka się ze mną od dwudziestu lat, tylko po to, żeby dostać ode mnie kasę np. na picie. To wtedy jest, wydaje mi się, jest to prawdopodobne, żeby postawić asertywną granicę i nie korzystać ze wsparcia psychologa, ale w innych, bardziej zawiłych, takich mniej czytelnych sytuacjach, powiedziałabym, że to jest nierealne, żeby z tej mgły takiej, często osoby pochodzące z dysfunkcyjnych domów one mają taką mgłę, mają przebłyski, że już wiedzą, ale potem już nie wiedzą, kto tu zwariował, czy oni, czy rodzina. Czy terapeuta przesadza? Taka mgła interpretacja jest największym kłopotem, więc żeby się osadzić w sobie, przyjąć swoją jedną perspektywę widzenia tej sytuacji i interpretacji tej sytuacji, trzeba najpierw siebie odnaleźć, dotknąć i zobaczyć. Dotknąć takiego kawałka, że ufam temu, co widzę, ufam temu, co słyszę, ufam temu, co sama myślę, ufam terapii, np. z którym pracuję.

[01:08:30.750] - Zuzanna Ziomecka

Zaczynam się zastanawiać, słuchając ciebie, ile jest normalnych rodzin i czy to nie jest tak, że każda rodzina ma swoją specyfikę i te role narzuca i gdzieś tam popełnia błędy. I czy nie jest tak, że gdyby tak przeprowadzić diagnozę terapeutyczną każdej rodziny, to by się znalazło jakieś obszary do pracy czy tam jakieś bolesne nieprawidłowości.

[01:09:06.150] - Joanna Flis

Wiesz co, tak. Jest dużo prawdy w tym, co ma mówisz. Piszę teraz książkę m.in. o dysfunkcyjnych domach. I tam się mierzę dokładnie z tą wątpliwością, o której powiedziałaś. W tej książce przyjmuję taką tezę, że wystarczająco dobry dom to nie jest taki dom, w którym nie ma błędów i nadużyć. I że ten wystarczająco dobry dom, wystarczająco dobra matka, o której się mówi, to jest ten obszar, w którym jest dopuszczalna liczba nadużyć i naszego wewnętrznego bałaganu, który wprowadzamy w rodzicielstwo wtedy, kiedy mamy dzieci. A wystarczająco dobry dom kończy się wtedy, kiedy jakieś potrzeby nasze nie są zaspokajane permanentnie i kiedy doświadczamy przemocy, nadużyć, jakichś takich stałych form niszczących i traumatyzujących. To są takie dwa obszary. Proszę popatrzeć z perspektywy potrzeby. Jeżeli rodzic nigdy nie zaspokaja potrzeby ważności własnego dziecka, to to wykracza poza wystarczająco dobry dom. Jeżeli rodzic prawie nigdy nie zaspokaja potrzeby bezpieczeństwa, czy ona jest stale frustrowana, to to już wykracza poza definicję wystarczająco dobrego domu. Ale jeżeli to się zdarzyło kilkukrotnie w ciągu naszego życia, że mama mnie zapomniała z supermarketu zabrać do domu, a kiedyś coś tam się zdarzyło, to też nie przesadzajmy, to jest wpisane w te relacje, to jest wpisane w rodzicielstwo, to jest wpisane w nasze doświadczenia bycia w kontakcie z drugim człowiekiem, który nie jest doskonały.

[01:10:36.060] - Zuzanna Ziomecka

Właśnie siedzę i dumam nad tym, czy jestem wystarczająco dobra mamą. Czy moja mama jest wystarczająco dobra. I to było bardzo pomocne, usłyszeć, że mówisz o tym, że te toksyczne domy to są takie, które w trwały sposób popełniają błędy, że normą są błędy.

[01:11:00.150] - Joanna Flis

Tak, tak, w jakimś jednym obszarze nawet to może być, bo mamy takie toksyczne domu, w którym na każdej płaszczyźnie jest ten błąd. Ale mamy takie domy, w których pojawia się błąd, ewidentny błąd, np. o ograniczeniu usamodzielnienia się własnego dziecka np. nadopiekuńcze matki. Regularnie ograniczają autonomię swojego dziecka, całą resztę mogą robić OK. Natomiast w tym jednym obszarze ciągle to dziecko doświadcza ograniczeń, frustracji i niemożności. Tak przez następnych 18 lat, to wtedy to już jest na pewno dysfunkcyjny dom.

Jak pomagać?

[01:11:36.360] - Zuzanna Ziomecka

A powiedz, jak, obserwując kogoś innego, powiedzmy przyjaciela, przyjaciółkę albo nawet członka rodziny, którego widzimy w dużym cierpieniu. Jak ich wspierać w znalezieniu siły i podjęciu takiej decyzji bardzo trudnej jednak, żeby siebie ratować. Jak im radzić, co robić, żeby im pomóc?

[01:12:07.180] - Joanna Flis

W ogóle warto nie radzić, tylko być. Warto też nie oceniać tego procesu, bo w tym procesie, tak jak mówiłam, będzie dużo takich decyzji, które są niezgodne z racjonalnym umysłem. Osoby, które dojrzewają do tego, żeby ochronić się przed osobami, które uważają za bliskie, mają prawo do tego, żeby nastawić ten policzek, żeby spróbować ten ostatni raz. To trochę tak jak współzależnione kobiety i to, co możemy zrobić, to nie wartościować tych sposobów. Czyli jeżeli ona postanawia piąty raz z rzędu dać mu ostatnią szansę, ponieważ to jest też ostatnia szansa dla niej, to ważne, żeby tego nie wartościować, żeby nie oceniać, żeby pukać się w głowę, żeby nie wywoływać presji, żeby nie gromadzić tysięcy argumentów, do których ktoś jeszcze nie dorósł. Bo czasami jest tak, że my już coś wiemy, ten ktoś jeszcze potrzebuje doświadczeń, ponieważ nasz wgląd nas nie leczy. To, że my coś wiemy, to jeszcze nic nie zmienia, bo wyleczą nas doświadczenia i czasem tych korektywnych doświadczeń...

[01:13:08.170] - Zuzanna Ziomecka

Doświadczenia... Przepraszam, że to powtarzam, ale to mi się wydaje bardzo ważne, bo nam się często pojawia taka pułapka, że ja ci powiem, jak jest. Przecież mówiłam! Ile razy ci mówiłam, że on jest taki czy ona jest taka, ale to doświadczenie jest potrzebne, a nie te słowa, rozumiem, ważne.

[01:13:29.920] - Joanna Flis

Dlatego sama psychoedukacja to jest za mało. I dlatego czytanie poradników bez wprowadzania tych ćwiczeń w życie nic nie zmienia. Dlatego my, psycholodzy, nie jesteśmy idealni, bo gdyby wgląd leczył, to po przeczytaniu tylu podręczników psychologicznych musielibyśmy wieść idealne życia. A tak nie jest.

[01:13:45.880] - Zuzanna Ziomecka

Dobry przykład!

[01:13:47.830] - Joanna Flis

Wygląd nie leczy, leczą doświadczenia. I czasem jest tak, że na poziomie poznawczym ktoś wie bardzo dużo, ale na poziomie emocjonalnym, ponieważ nie ma tych doświadczeń, to jeszcze te emocje są zupełnie inne. One podpowiadają coś innego i czasami musimy poczekać, aż ktoś przez to doświadczenie przejdzie. I wtedy ważne, żeby być, żeby złapać za rękę, żeby odpowiadać na potrzeby tej osoby.

[01:14:12.550] - Zuzanna Ziomecka

A czy są jakieś, wiem, usłyszałam, że to nie wygląd, nie poradnik i nie wiedza, tylko doświadczenie. Ale mimo wszystko, jeżeli znajdujemy się w takiej sytuacji, w której zaczynamy się zastanawiać nad rozwodem z rodziną albo nad tym, czy jesteśmy w stanie w ogóle w niej wytrzymać, albo widzimy kogoś bliskiego w takiej sytuacji, to nie zawsze jesteśmy od razu gotowi na terapię. Czasem chcemy się czegoś

dowiedzieć, zrobić jakiś research i może są jakieś tytuły książek albo inne źródła wiedzy, do których polecałabys by sięgnąć.

[01:14:51.400] - Joanna Flis

To najpierw jeszcze powiem jedną rzecz. Kiedy mówimy o rozwodzie z rodziną, to możemy mówić o takich kilku sposobach rozwodzenia się. Jeden to taki, w którym rozwodzimy się i udajemy, że siebie nie znamy i w ogóle się ze sobą nie kontaktujemy. Charakterystyczne dla małżeństw, które rozwodzą się w konflikcie. Drugi to taki model trochę zdrowszy, polegający na tym, że się rozwodzimy, przestajemy być od siebie zależni, ale kiedy się zobaczymy na ulicy, to powiemy sobie dzień dobry. Czy też ten rozwód może przybierać różne wersje. Więc jeżeli na przykład ja nie jestem gotowa na to, żeby ten rozwód przybrał taką formę, że ja na te święta do tych moich rodziców nie zadzwonię, no to ja też muszę swoją definicję tego rozwodu ułożyć, bo to też nie jest zdrowe. Jeżeli ja nie jestem gotowa na to, żeby w ogóle już nigdy mojego rodzeństwa nie zobaczyć, nie muszę być gotowa do tego, żeby się rozwieść. Mogę się rozwieść i zachować pewien rodzaj kurtuazyjnej relacji. Tylko muszę sobie zadać pytanie, co to oznacza nadal, że jesteśmy rodziną, czego ja od tej rodziny oczekuję, co jestem gotowa dać? Gdzie są granice tych naszych relacji? Czy tutaj też nic na siłę? Jeżeli to jest sytuacja, w której pijący ojciec zwraca się do mnie zawsze po pieniądze, to ja mogę się z nim rozwieść w taki sposób, że już nie odbiorę od niego nigdy telefonu. Ale jeżeli to jest na przykład narcystyczny ojciec, który na mnie deleguje swoje oczekiwania, ja muszę się z nim rozwieść, czyli z jego oczekiwaniami się rozwieść, z jego delegacjami w moim życiu, to ja mogę do niego zadzwonić na urodziny i złożyć mu życzenia.

[01:16:20.650] - Zuzanna Ziomecka

Tak, bo to nie jest wchodzenie w ten toksyczny obszar tam.

[01:16:23.870] - Joanna Flis

Tak, także ja wiem, że rozwód brzmi tak bardzo deterministycznie. Że raz na zawsze. Powolutku, nawet w rodzinach patchworkowych ludzie się uczą tego, że rozwód nie oznacza unieważniania, mentalnego uśmiercania. Nie zawsze.

[01:16:41.230] - Zuzanna Ziomecka

Brzmi strasznie.

[01:16:44.140] - Joanna Flis

Tak, tak. My nie musimy udawać, że ci ludzie nie istnieją w pewnym sensie, bo nie zawsze to będzie dla nas też zdrowe. Jeżeli udajemy, że ci ludzie nie istnieją. Nie zawsze jest zero jedynkowe. Kiedy mówimy o rozwodzie, to mówimy o przyjmowaniu pewnego sensownego i zdrowego, zdrowego dla nas dystansu, podyktowanego naszymi potrzebami.

Co czytać?

[01:17:06.040] - Zuzanna Ziomecka

OK, ale nadal nie poleciłaś mi książki.

[01:17:10.150] - Joanna Flis

A jeżeli chodzi o książkę, to powiedziałabym, że dla co bardziej odważnych to jest książka profesora de Barbaro "Terapia systemowa rodzin". Tam można, ja wiem, że to jest trudna książka, ale można sobie zobaczyć trochę, jak działa system i popatrzeć z perspektywy systemu. Ja myślę, że dla wielu osób to właśnie to jest uwalniające. Ale też oczywiście książki czy pisma. Książki co prawda o systemach współzależnych i dysfunkcyjnych, ale to jest absolutnie gdzieś wpisujące się w ten concept. Natomiast sięgnęła bym po wszystko, co trochę pokazuje systemową rodzinę, bo kiedy zaczniemy zauważać, że te trybiki, w których my pracujemy, to są trybiki systemu, a nie relacji, która jest między nami, to się trochę uwalniamy. Nie ma dużo takich książek prawdę mówiąc na rynku. I tak się zastanawiam, szukam z tyłu głowy jeszcze, co mogłabym takiego o dysfunkcyjnych domach... Ale jest też książka "Dorośli dzieci z dysfunkcyjnych domów" z trzema domkami, ale autora ci nie powiem, bo nie pamiętam, którą można można polecić. Czyli wszystko, co też jest dla dysfunkcyjnych domów delegowane. Nie ma tego za dużo w tej chwili.

[01:18:23.040] - Zuzanna Ziomecka

Ale usłyszałam i bardzo przyjmuję, że uzdrawiające jest zrozumienie, że jest system, a niekoniecznie złe intencje. Czy cechy charakteru, bo to znaczy, że ja mogę wyjść z systemu, a np. zachować relacje z niektórymi jej członkami.

[01:18:45.820] - Joanna Flis

Dokładnie mogę wyjść z systemu. Jeżeli doskonale rozumiem, które patomechanizmu systemu na mnie wpływają, to też mogę rozpocząć proces uzdrawiania siebie, ale też wybaczenia. Mogę tak z metapoziomu też popatrzeć na to, co się dzieje po drugiej stronie z innymi członkami tego systemu i zobaczyć, że to nie są bardzo personalne historie. Że to nie są osobiste historie. To trochę jak w tych wszystkich modelach transgeneracyjnych rodzinnych, w których też możemy zobaczyć, że pewne delegacje też się odbywają pomiędzy systemami umieszczonymi w czasie, że mamy delegacje tu i teraz pomiędzy nami, ale też delegacje, transgeneracje. Jakies poprzednie babki, które żyły w moim systemie rodzinnym, też mnie do czegoś delegował. To jest nic osobistego. Ja mogę podziękować za tą delegację, tą lekcję, ale mogę też jej nie przyjąć, nie przyjąć tego zlecenia. W terapii systemowej mówimy o karuzeli zleceń, robimy sobie taką karuzelę, w której sprawdzamy, co nam kto zleca. I się zastanawiamy się nad tym, czy ja przyjmuję te zlecenia i zaczynam oglądać to, że mam wybór. I tu jest też odpowiedzialność, że biorę odpowiedzialność za siebie wobec innych i za siebie. I zaczynam rozumieć, że dysfunkcje dom niczego nie usprawiedliwia. Mają życie, bo to ja przyjmuję zlecenie. To jest ten ruch ode mnie.

[01:19:58.420] - Zuzanna Ziomecka

Mocna rzecz, taka terapia systemowa. Czuję się bardzo zafascynowana twoją pracą. Zazdroszczę ci, że masz takie złożone i fascynujące zadania na co dzień. I dziękuję, że podzieliła się tymi ważnymi perspektywami. To, że to jest system, to, że potrzebuję doświadczeń i to, że mam wybór, jest super istotnym przekazem. Wspaniale, dziękuję za wszystko.

[01:20:27.980] - Joanna Flis

Dziękuję serdecznie za zaproszenie.

[01:20:30.800] - Zuzanna Ziomecka

Podkast Zwrotnik jest częścią cyklu Archipelag Allegro i powstaje dzięki Fundacji Tygodnika Powszechnego oraz Allegro.pl, gdzie można nabyć książki wymienione w tym odcinku.