

Traumatyczne doświadczenia rodzinne jako element przekazu międzypokoleniowego

Streszczenie

Rodzinne doświadczenia trudnych, traumatycznych sytuacji, dziedziczone przez kolejne pokolenia mogą być swego rodzaju ograniczeniami dla indywidualnego rozwoju jednostki, utrudniając dostrzeżenie odmiennych niż dotychczas stosowane przez system rodzinny aspektów rzeczywistości bądź też sposobów postępowania. W konfrontacji ze zmieniającymi się standardami życia codziennego, pojawiającymi się nowymi potrzebami może to prowadzić do konfliktu występującego na płaszczyźnie intrapsychicznej, a w dalszej konsekwencji do objawów czy dysfunkcyjnych zachowań.

Można stwierdzić, że sposób, w jaki jednostka funkcjonuje w ciągu swojego życia, zależy w znacznej mierze od jej rodzinnego dziedzictwa. W niniejszym artykule na podstawie koncepcji rodzinnych lojalności Ivana Boszormenyiego-Nagy'ego pragnę omówić zjawisko rodzinnego dziedzictwa traumatycznych przeżyć i ich wpływu na funkcjonowanie członków danej rodziny w kolejnych pokoleniach. Opierając się na literaturze przedmiotu, a także analizie przypadków, przedstawię, jak mit nieszczęścia rodzinnego i doznanej we wcześniejszych pokoleniach traumy wpływa na obecne funkcjonowanie członków rodziny będących w okresie wczesnej dorosłości. Przeprowadzona analiza będzie miała charakter jakościowy, a wynikające z niej wnioski stanowią źródło implikacji zarówno na gruncie teoretycznym, jak i praktycznym.

Słowa kluczowe: traumatyczne przeżycia, objaw, rodzinne lojalności, dziedzictwo rodzinne, model kontekstualny.

Rodzina w paradygmacie systemowym jest czymś więcej niż sumą poszczególnych jej członków, jest także sumą zachodzących między nimi interakcji. J. Rembowski (1972), podając definicję rodziny, pisze, że rodzina jest małą i pierwotną grupą o swoistej organizacji, w której występuje określony układ ról między poszczególnymi członkami, związaną wzajemną odpowiedzialnością moralną, świadomą własnej odrębności, mającą swe tradycje i przyzwyczajenia, zespoloną miłością i akceptującą się nawzajem. Można by rozszerzyć tę definicję, włączając w system danej rodziny wcześniejsze generacje, w pewnym sensie obecne w życiu rodziny przez przekazy, wspomnienia, opowieści i inne. Takie ujęcie rodziny, w kontekście nie tylko żyjących, ale i nieżyjących jej członków, tworzy bogaty obraz rodzinnych konstelacji, pomagający lepiej zrozumieć problemy jednostki, rodzaj jej zaangażowania i typy tworzonych przez nią relacji interpersonalnych. W tak szeroko potraktowany kontekst życia rodzinnego włączamy także funkcjonujące w danym

systemie mity, rytuały, a także przekazy werbalne i niewerbalne oddziałujące na sposób doświadczania przez członka danego systemu rodzinnego świata, interpretację zjawisk w nim zachodzących i zaangażowanie w rzeczywistość.

Dla psychologa próbującego zrozumieć funkcjonowanie danej rodziny ujęcie takie jest niezwykle interesujące, pozwala bowiem zobaczyć pojawiające się zaburzenia emocjonalne czy społeczne jako problemy nabrzmiewające od pokoleń. Perspektywa transgeneracyjna umożliwia lepsze zrozumienie zasad i reguł rządzących w danym systemie, a zatem ułatwia analizę zachodzących tam zjawisk. W takim ujęciu każdy członek rodziny wyznacza warunki rozwoju dla jej pozostałych członków, a wszyscy razem, łącznie ze środowiskiem, tworzą złożony, zwarty system sprzężeń zwrotnych. Przyjrzenie się panującym w rodzinie i obecnym tam od pokoleń mechanizmom pozwala zrozumieć, dlaczego w pewnych sytuacjach reguły obowiązujące w danym systemie mogą się stać przyczyną wystąpienia objawów chorobowych u któregoś z jego członków. Transmisja międzypokoleniowa rozumiana jest zatem jako przekaz między pokoleniami, dokonujący się przy współdziałaniu środowiska biologicznego i społecznego i dotyczący cech psychofizycznych (Rostowska, 1995).

Twórca ujęcia kontekstualnego w terapii rodzin Ivan Boszormenyi-Nagy (1973) omawia obecne w każdej rodzinie zjawisko tak zwanego dziedzictwa lojalnościowego, które otrzymujemy w spadku wraz z przyjściem na świat. O tym, co wchodzi w skład dziedzictwa, decydują różne wydarzenia i przeżycia występujące w poprzednich pokoleniach, istniejące w formie przekazów i wzajemnych oczekiwań; dziedzictwo nadaje kształt więziom obecnym w danym systemie rodzinnym. Bardzo często nie jesteśmy świadomi tych lojalnościowych więzów, tworzą one sieć niewidzialnych połączeń wpływających, w sposób nieunikniony, na kształtowanie naszej osobowości. To fundamentalne znaczenie więzów lojalnościowych dla funkcjonowania każdego człowieka wiąże się z tym, że wszyscy przychodzimy na ten świat dzięki rodzicom i zaczynamy nasze życie jako osoby całkowicie od nich zależne. Fakt, że matka karmi nas już w swoim łonie, a potem rodzi, powoduje, że każde dorosłe dziecko ma w sobie dług wdzięczności wobec niej i obligacje do jego spłacenia. Dłużnikiem ojca stajemy się w momencie podjęcia przez niego roli rodzicielskiej. Lojalność wobec rodziców jest niezmienna bez względu na to, co przydarzy się w toku życia i stanowi egzystencjalny kontekst dla każdego człowieka. Mechanizm lojalności ma ogromną moc, nieuświadomiony zmusza do realizacji rodzinnego dziedzictwa, nawet wbrew własnym interesom.

Istotnym punktem koncepcji Boszormenyiego (Van Heusden, Van den Eerenbeemt, 1987) jest zwrócenie uwagi na zawarte w lojalności pojęcie wiązania. Rodzina wiąże swoich członków między innymi przez wpajanie im od urodzenia pewnego zintegrowanego obrazu rzeczywistości. Rodzina tworzy znaczenia (Constantine, 1986); oznacza to, że nasze wyobrażenia na temat otaczającego świata, zjawisk w nim panujących, wzajemnych relacji są niczym innym jak wypadkową wierzeń i opowieści przekazywanych przez rodzinę. Wpływa na nie przede wszystkim środowisko społeczno-kulturowe, w jakim dana rodzina żyła.

W konsekwencji znaczenia i interpretacji nadawane przez jednostkę wydarzeniom i sytuacjom, w których uczestniczy, osadzone są w doświadczeniach społecznych, kulturowych i historycznych jej rodziny. Percepcja otaczającego świata przez rodziny może być rozmaita, zależna od różnorodnych doświadczeń, które stały się jej udziałem. Jeżeli w życiu danej rodziny wystąpiło trudne, traumatyczne doświadczenie, to powstały w wyniku tego przekaz będzie opisywał rzeczywistość jako miejsce nieprzyjazne i niebezpieczne, często nieprzewidywalne, na które i tak nie ma się wpływu. Członkowie takiego systemu mogą być zamykani w ciasnym kręgu rodzinnego systemu, systemu odgradzonego od reszty świata szczelnymi, nieprzepuszczalnymi granicami. Rodzina nie będzie ich zachęcać do realizacji potrzeb na zewnątrz, czyli w świecie zewnętrznym rozwój ich autonomii, aktywności i kreatywności będzie blokowany przez system. Dziedzictwem będzie w tym wypadku sposób, w jaki rodzina postrzega otaczającą rzeczywistość, zaufanie i otwarcie *versus* ich brak, lęk i towarzyszące mu poczucie zagrożenia. W zależności od tego system rodzinny będzie tworzył swoje opowieści i przekazy, to one bowiem odgrywają kluczową rolę w procesie dziedziczenia. Różnego rodzaju rady i wskazówki życiowe powstałe na fundamencie doświadczeń zdobytych przez członków systemu przekazywane są najmłodszemu pokoleniu na przykład w formie przysłów, powiedzonek, przypowieści czy też opowiadań ostrzegawczych. To między innymi w taki sposób rodzina przekazuje nam swoją „mądrość” – jest to rodzinny testament, któremu winniśmy lojalność. Przekazywany dalej współtworzy rodzinną historię, a często mitologię, stając się ważnym elementem rodzinnej tożsamości.

Należy w tym miejscu zwrócić uwagę na rozróżnienie między historią rodzinną a tworzoną przez system mitologią, o ile bowiem historię stanowi zbiór rzeczywistych faktów i zdarzeń z rodzinnej przeszłości, o tyle opierające się na nich opowieści stają się swoistymi konstruktami, często odległymi od zaistniałych realiów, wypracowanymi w dyskursie międzypokoleniowym. Powstały w ten sposób „produkt końcowy” może dalece odbiegać od swojego pierwowzoru, pełni jednakże ważną funkcję, stając się elementem składowym rodzinnego światopoglądu. Obowiązująca w danej rodzinie mitologia może zatem pomagać w rozwoju i lepszej adaptacji jej członków, z drugiej jednak strony może też działać ograniczająco, przez narzucenie jednego i niepodważalnego systemu wartości i przekonań. W tym ostatnim wypadku pojawiające się w toku rozwoju rodziny kryzysy jeszcze mocniej wiążą dzieci z systemem, nie pozwalając im na rozwój własnej autonomii (Simon, Stierlin, 1998).

Zastanówmy się nad funkcjonowaniem rodzin z bagażem traumatycznych doświadczeń; członkowie takich systemów, mogą stworzyć mitologię „nieszczęścia”, której zadaniem będzie ochronić rodzinę przed dezintegracją i chaosem, zachować rodziną homeostazę. Autor koncepcji mitów rodzinnych A. Ferreira (1963) uważa, że przekazywane z pokolenia na pokolenie mity pomagają zachować spójny system przekonań i wierzeń na temat własnej rodziny i otaczającego świata. Elementy tej wspólnej rodzinnej ideologii stanowią charakterystyczny dla

danego systemu „wewnętrzny obraz”, do którego każdy z członków rodziny wnosi coś własnego i dba o jego utrwalanie. Mity pomagają rodzinie, zabezpieczając ją przed rozpadem, są podporą w chwilach kryzysu. Problem zaczyna się wtedy, gdy w zmieniających się warunkach społeczno-kulturowych rodzina sztywno trzyma się swojego przekazu, mit jest kultywowany pomimo swej dysfunkcyjności. Sytuacja taka dotyczy zwłaszcza mało elastycznych, zablokowanych, zamkniętych systemów rodzinnych, niezdolnych do rozwoju, w których pomimo zmieniającej się rzeczywistości, poziom lęku i uczucie zagrożenia są znaczne.

W doświadczeniu takich rodzin często jest wpisane poczucie krzywdy i utraty; utraty wiary w ludzi, młodości, osób bliskich, dorobku życia, poczucia bezpieczeństwa, utraty możliwości rozwoju i zaspokajania własnych potrzeb. Tak więc utrata staje się pewnego rodzaju deficytem zaistniałym w systemie rodzinnym, deficytem, który w myśl teorii Boszormenyiego musi zostać wyrównany. System dąży do równowagi, wcześniej czy później bilans zysków i strat powinien się zrównoważyć. W jaki sposób można to osiągnąć? Każda rodzina prowadzi własną „księgę rachunkową”, zawierającą spis tego, co kto komu jest winien, co komu zostało ofiarowane i tym podobne. Tworzy to swoisty międzypokoleniowy bilans należności, a w ślad za tym idzie oczekiwanie sprawiedliwości, równowagi w dawaniu i braniu. Zaistnienie niesprawiedliwości pociąga z sobą natychmiastową potrzebę zadośćuczynienia. Konieczność spłaty długu może jednak zostać przekazana kolejnym pokoleniom, czyli nie zawsze ten, kto zaciągnął dług, musi go spłacić: dług może zostać odziedziczony przez dzieci lub wnuki, w taki właśnie sposób ogólny bilans rodzinnych zysków i strat zostaje zrównoważony.

Rozpatrując dysfunkcyjność zachowań jednostki w takim kontekście, możemy rozumieć ją jako skutek kumulacji poczucia krzywdy i niesprawiedliwości bądź zbyt wolnego spłacania długu. Zastanówmy się teraz, jak w myśl przedstawionej teorii będzie dokonywał się proces dziedziczenia doświadczeń traumatycznych. Definiując przeżycie traumatyczne, można odnieść się do teorii stresu Hobfolda (za: Heszen-Niejodek, 2000), zgodnie z którą stres jest rozumiany jako utrata zasobów psychospołecznych. Ostry stres wywołuje przeżycie traumatyczne cechujące się wyjątkowo silnymi i nasilonymi emocjonalnie negatywnymi stanami psychicznymi, co wiąże się z utratą optymistycznej postawy wobec rzeczywistości i przyszłości. Silnie stresujące, traumatyczne zdarzenia mogą powodować silne urazy psychiczne, co z kolei może być przyczyną zaburzeń czy chorób, szczególnie nerwic. Interesujące jest, jak dokonuje się przekaz przeżytych doświadczeń traumatycznych, jakie przybiera formy i w jaki sposób konstytuuje rodzinne dziedzictwo. Swoje rozważania chciałam oprzeć na doświadczeniach z pracy terapeutycznej z pacjentami, oprócz rozmów korzystałam także z techniki genogramowej poszerzonej o dokładny wywiad genogramowy. Objawem występującym u pacjentów, który był bezpośrednim powodem zgłoszenia się na terapię, były zaburzenia nerwicowe o charakterze depresyjnym i lękowym. Ze względu na ogrom zebranego materiału w niniejszym artykule przedstawię jedynie własne wnioski i refleksje wynikające z analizy zebranego materiału, nie będę natomiast prezen-

wać sylwetek poszczególnych pacjentów. W analizowanych rodzinach wydarzenia traumatyczne dotyczyły pokolenia rodziców i dziadków i w sposób bezpośredni lub pośredni związane były z drugą wojną światową. Wiązały się bądź to z dotkliwą biedą i głodem, pobytem w obozach pracy lub obozach koncentracyjnych, utratą całego majątku (dom spalony przez Niemców), bądź też śmiercią dziecka (w wyniku wypadku lub poronienia). W rezultacie rodzina, przeżywszy te bolesne doświadczenia, wytworzyła system obronny mitów i przekazów, pozwalający niejednokrotnie po prostu przetrwać, ale także utrzymać rodzinną homeostazę. Wspólnym mianownikiem dla przekazów, które pacjenci wynieśli ze swoich rodzin, było przekonanie, że cierpienie jest wpisane w dolę człowieka i nikt przed nim nie ucieknie. Oto przykłady rodzinnych powiedzonek, stanowiące międzypokoleniowy przekaz, który w założeniu miał ochronić, zabezpieczyć i pomóc utrzymać rodzinną tożsamość.

- 1) Cierpienie jest nieuniknione – „W każdym kąciку po krzyżyku”, „Pan Jezus cierpiał sam, kazał cierpieć nam”, „Śmieć się śmieć, potem będziesz płakać”, „To, co dobre, szybko się kończy”, „Arbeit macht frei – nie rób z siebie mięczaka”.
- 2) Ludziom nie należy ufać – „Umiesz liczyć, licz na siebie”, „Naiwność to pierwszy stopień do piekła”, „Ludzie to wilki, zjedzą cię”, „Nie pokazuj nikomu swoich uczuć”, „Nie daj się ludziom wykorzystać”, „Ludzie zawsze zawodzą”.
- 3) Świat na zewnątrz jest wrogi i niebezpieczny – „Bądź ostrożny”, „Zawsze musisz coś odłożyć na czarną godzinę, bo w tym świecie to nigdy nic nie wiadomo”, „W życiu nie ma nic za darmo”, „Za wszystko w życiu trzeba zapłacić”.
- 4) Jedynie rodzina zapewnia faktyczne poczucie bezpieczeństwa – „Nie ma jak rodzina”, „Musimy trzymać się razem”, „Nigdzie nie będzie ci tak dobrze jak w domu”, „Jak przyjdzie co do czego, to tylko rodzina ci pomoże”.

Niebezpieczeństwa wynikające z przyjęcia tej rodzinnej ideologii w innych niż ona powstawała warunkach społeczno-kulturowych mogą być rozmaite. Z jednej strony tak ujmowana rzeczywistość zachęca członków rodziny do ścisłej współpracy i konsolidacji działań w obliczu wspólnego zagrożenia, co w sytuacjach trudnych, wojennych doświadczeń spełnia swoją funkcję, z drugiej zaś strony w warunkach pokoju staje się anachronizmem, zamyka na świat, w rezultacie hamując proces prawidłowej indywidualizacji jednostki i realizację jej potrzeb.

W sytuacjach zagrożenia życia sprawą priorytetową dla rodziny jest walka o przetrwanie, nie ma czasu na subtelne zaciekawienie dzieckiem, dbałość o jego wszechstronny rozwój, próbę zrozumienia jego potrzeb, miłość okazywana jest przede wszystkim przez zaspokojenie potrzeb fizjologicznych. Dorastające w takich warunkach dzieci (w omawianych wypadkach tymi dziećmi są rodzice pacjenta) żyją w permanentnej frustracji potrzeb emocjonalnych, ten deficyt zostaje i w chwili, gdy sami stają się rodzicami, powielają ten schemat. Nie potrafią być w pełni czułymi i kochającymi rodzicami, ich sfrustrowane potrzeby szukają możliwości zaspokojenia gdzie indziej, często delegatem mającym wyrównać ten deficyt jest kolejne pokolenie, czyli dzieci bądź wnuki. Oto kilka wypowiedzi pacjentów wspominających swoje dzieciństwo i relacje z rodzicami.

Elżbieta 30 lat: „jako dziecko czułam się w pełni odpowiedzialna za mamę, wierzyłam, że jak się nią nie zaopiekuję, to mama umrze, bałam się tego, byłam tak odpowiedzialna za swoją matkę, że nie nauczyłam się być odpowiedzialna za siebie”.

Beata 32 lata: „jako mała dziewczynka czułam, że muszę zaspokajać wszystkie potrzeby mojej mamy, ona miała takie ciężkie dzieciństwo, czułam się odpowiedzialna za to, żeby jej nie denerwować. Staralam się pomagać jej, jak tylko umiałam, ale obowiązki często przekraczały moje możliwości, zawsze więc coś było nie tak, nigdy nie udało mi się zadowolić mamy. Pamiętam, że ciągle się czegoś lub o coś bałam, ale w rodzinie naszej nikt nie traktował poważnie lęków dzieci, nazywano je histerią, nikt się nie interesował dziećmi, dzieci musiały szybko dorosnąć”.

Jan 28 lat: „Całe życie byłem pod presją matki, a ona była zawsze nieszczęśliwa, ja też nie umiem wyobrazić sobie siebie jako człowieka szczęśliwego, czuję strach, gdy mam zrobić sobie jakąś przyjemność, to mnie złości, ale nic nie mogę na to poradzić, czuję się kompletnie bezradny. Mam w sobie pustkę i czuję niedoinwestowanie. Ona próbowała przez całe moje życie stworzyć mnie na swój obraz i podobieństwo, nigdy nie brała pod uwagę moich uczuć i myśli, sądziła, że jak mam pełny brzuch, ubranie i zabawki, to mam wszystko. Dawała mi wszystko za coś, nigdy z miłości, powtarzała, «będziesz miał, jak sobie zasłużysz». Nigdy nie byłem w stanie sprostać jej oczekiwaniom, a jej ciągle porównywanie mnie do innych ludzi, którzy są lepsi ode mnie, doprowadzało mnie do szału”.

Wioletta 37 lat: „Zawsze czułam, że spoczywa na mnie duża odpowiedzialność, byłam córką i to ja miałam opiekować się mamą, w dzieciństwie byłam jej powiernicą, a gdy zaczęłam dojrzewać, mama nie zaakceptowała tego, chciała mieć w domu grzeczną dziewczynkę, a nie dorosłą kobietę, która kiedyś odejdzie. Często słyszałam «jesteś córką, to się mną zajmuj». Zawsze żyłam i robiłam coś dla kogoś, głównie dla mamy, teraz nie wiem, co mogłabym zrobić dla siebie?”

Anna 36 lat: „Już jako dziecko czułam się odpowiedzialna za moich rodziców, nawet za ich stan zdrowia. Czułam, że powinnam odwdziaczyć im się za wszystko, co dla mnie zrobili. Jak byłam mała, rodzice bili mnie często, zwłaszcza mama, sama nie wiem za co, mama mówi, że uczyła mnie odpowiedzialności. Życie jest ciężkie, a przyszłość niepewna, trzeba umieć o siebie zadbać, ale ja czułam, że muszę dbać o nich, buntowałam się, a mamę irytowała moja niezależność, do dzisiaj rywalizuje ze mną na różnych polach, nigdy nie zaakceptowała mojej autonomii, próbują mnie uzależnić od siebie przede wszystkim finansowo, tłumacząc że zawsze może wydarzyć się coś złego i trzeba być na to przygotowanym”.

Zauważalne jest obecne we wszystkich analizowanych przeze mnie rodzinach skupienie się rodziców na realizowaniu potrzeb podstawowych (fizjologicznych) swoich dzieci, przy zaniedbaniu potrzeb psychologicznych, głównie potrzeby miłości i akceptacji. Odwołując się do teorii Berne'a (2007), można powiedzieć, że w rodzinach tych dziedziczy się „wewnętrzne Dziecko”, które ma niezaspokojony głód miłości. To „Dziecko” często próbuje zaspokoić swój emocjonalny deficyt,

wykorzystując do tego swoje własne dzieci. Powstaje wtedy niezdrowa skośna relacja, nie wiadomo, kto jest rodzicem, a kto dzieckiem w tej diadzie. Wyraźnie widoczny jest tu brak równowagi w procesach dawania i brania w rodzinie.

W opisywanych wypadkach dłużnikami stają się dziadkowie, którzy ze względu na różne traumatyczne doświadczenia nie dali swoim dzieciom tego, czego one potrzebowały, zatem do spłaty tego długu „zaproszone” zostały wnuki, to ich troska i odpowiedzialność za rodziców ma zminimalizować rodzinne straty. Poziom zysków i strat musi być wyrównany, rodzinna księga rozrachunkowa jest bezlitośna, występuje tu coś na kształt sprawiedliwości międzypokoleniowej, jak mówi Boszormenyi: „łańcucha opóźnionych spłat” – płaci nie ten, kto zaciągnął dług; na chwilę rodzinna homeostaza może powrócić, ale w kolejnym pokoleniu historia powtórzy się, ten bowiem który spłaca dług, sam zadłuża się u własnych dzieci. Dwie z badanych pacjentek posiadały już dzieci i obserwowały, że pomimo starań nie potrafią powstrzymać powtarzania pewnych dysfunkcyjnych schematów, były lepszymi „rodzicami” dla swoich rodziców niż dla własnych dzieci, zadłużając się tym samym u kolejnych pokoleń. Pojawienie się objawów nerwicowych u pacjentów nastąpiło w momencie, gdy nagromadzenie niesprawiedliwości w systemie przekroczyło punkt krytyczny.

Objawy u nich występujące można traktować jako przejaw konfliktu lojalnościowego, w tym wypadku polega on na nieświadomym spłacaniu długu wobec rodziców, długu zaciągniętego przez dziadków. Wybór, jaki w wyniku tych procesów zostaje postawiony przed obciążonym obligacją dzieckiem, to bycie nielojalnym wobec oczekiwań rodziców (a tak naprawdę wobec rodzinnego przekazu) albo bycie nielojalnym wobec własnych potrzeb rozwojowych. Każda decyzja wiąże się z brakiem satysfakcji, uczuciem uwikłania i bezradności, pacjenci często wspominają, że towarzyszy im dotkliwie uczucie pustki i, cytując jedną z wypowiedzi, „niedoinwestowania”, czyli innymi słowy – emocjonalnego deficytu. Ten deficyt będzie przyczyniał się do powstania nierównowagi w bilansie rodzinnych zobowiązań, utrudniał prawidłowy rozwój jednostki i podejmowanie przez nią zobowiązań na życie. Konieczność spłaty długu, realizowania powtarzanych od pokoleń nieefektywnych wzorów relacji stanowi więc zasadniczą przeszkodę w realizacji zadań rozwojowych, stojących przed wkraczającym w dorosłość człowiekiem.

W tym momencie dochodzimy do szeroko omawianego przez autora aspektu etycznego; nieuczciwością ze strony rodziców jest oczekiwanie od dziecka dostosowania swojego życia do rodzinnego dziedzictwa, pozbawiając je tym samym możliwości własnego rozwoju (Boszormenyi-Nagy, Spark, 1973). Tworzy to sytuację, w której myślenie o przyszłości, realizowanie własnych marzeń i pragnień jest praktycznie niemożliwe. Przyszłość dla większości z tych osób jest wielką niewiadomą, która bardziej przeraża niż zachęca do eksploracji. Lęk związany z myśleniem o przyszłości wiąże się z poczuciem bezradności wynikającym z niemożności rozwiązania wewnętrznego konfliktu lojalnościowego. Sieć lojalnościowych więzi porównana jest do drabiny, w której szczeble poziome stanowią metaforę relacji powstających w toku rozwoju człowieka, a belki pionowe są odbiciem na-

szych relacji z rodziną generacyjną. Podobnie jak w drabinie szczeble podtrzymywane są przez pionowe belki, tak i w życiu prawidłowe więzi lojalnościowe z rodziną dają wolność w tworzeniu nowych relacji interpersonalnych. Wyznacznikiem lojalności pionowych są milczące (niewidzialne) prawa i obligacje; w chwili ich przecięcia, związanego z pojawieniem się nowych więzów lojalności, powstaje dylemat: „wobec kogo mam pozostać lojalny – wobec rodziców czy na przykład wobec partnera?”

Odpowiedź na to pytanie pozwala ustalić nasze priorytety, dzieje się to w ważnych z rozwojowego punktu widzenia momentach, takich jak: narodziny, dorastanie, dorosłość, małżeństwo, rodzicielstwo, zostanie dziadkami, utrata rodziców. Wtedy pojawia się konieczność dokonania zmian w systemie lojalnościowym i osiągnięcia nowej równowagi. Pionowe belki drabiny muszą podtrzymywać poziome szczeble, w przeciwnym razie drabina rozpadnie się w miejscach łączenia. Zadanie, jakie stoi przed osobami próbującymi założyć własną rodzinę prokreacyjną, to jak już pisałam wcześniej, zmiana w systemie lojalności. Zmiana, która nie oznacza odcięcia i zaprzeczenia lojalnościom pionowym, odcinanie, unikanie, zaprzeczanie im oraz niszczenie tych więzów może bowiem utrudniać, a nawet uniemożliwiać tworzenie nowych związków. Partnerzy będą żyli w ustawicznym konflikcie lojalnościowym, co wcześniej czy później doprowadzi do ostrego kryzysu. Konflikt lojalnościowy jako taki jest nieodłączny w obrębie każdego systemu rodzinnego, wynika to z pojawienia się nowych wyborów życiowych, zmuszających do reorganizacji systemu lojalności. Towarzyszy temu zazwyczaj silne napięcie, występujące najczęściej w chwili, gdy pozbawia się kogoś możliwości bycia lojalnym wobec związków wertykalnych (pionowych). Siła opisywanych związków jest bardzo duża, mimo świadomego minimalizowania i czasami deprecjonowania ich znaczenia, nie potrafimy się ich pozbyć, zaprzeczanie lojalnościowym więzom wertykalnym doprowadza do zepchnięcia ich w obszar ukryty, w którym nadal trwają i „pracują” wbrew naszym oczekiwaniom. Rezultatami tego są: pogorszenie się związków horyzontalnych, pojawienie się napięcia w relacjach na przykład z partnerem, występowanie częstych konfliktów i napięć. Mechanizm ten można wytłumaczyć następująco: istnienie nieuświadomionego konfliktu na płaszczyźnie intrapsychicznej hamuje rozwój autonomii jednostki, powoduje deprawację potrzeb rozwojowych i w konsekwencji doprowadza do kryzysu w związkach horyzontalnych. Opisane wyżej zjawisko wyjaśnia, dlaczego w tym a nie w innym momencie swojego życia u pacjentów nastąpiło nasilenie objawów i dlaczego wtedy akurat zgłosili się na terapię.

Podsumowując niniejsze rozważania, można stwierdzić, że opisane rodziny, w których w przeszłości wystąpiły trudne, traumatyczne doświadczenia, stworzyły system mitów i przekazów tak zwanych zablokowanych (Constantine, 1986), czyli niepozwalający na swobodny, autonomiczny rozwój ich członków. Z drugiej strony w rodzinach tych poziom niesprawiedliwości osiągnął punkt kulminacyjny i pojawiła się obligacja do wyrównania deficytu (długu) zaciągniętego przez jed-

nych członków systemu; badani pacjenci zobowiązani zostali do spłaty tego długu w imię rodzinnej lojalności. Wierność tej lojalności w pewnym momencie ich życia doprowadziła do konfliktu, dalsze jej realizowanie wiązało się ze sprzeniewierzeniem się własnym potrzebom rozwojowym, a także potrzebom własnych dzieci. Niemożność rozwiązania tego konfliktu, w dużej mierze nieuświadomionego, doprowadziła do pojawienia się objawów, lękowych i depresyjnych, które w takim ujęciu można rozumieć jako mechanizm obronny, chroniący przed konfrontacją z trudnym do rozwiązania dylematem.

Pomoc takim osobom w nurcie terapii kontekstualnej może polegać na przywróceniu wiarygodności i uczciwości w relacjach rodzinnych. Pomaga się niewidzialne lojalności uczynić bardziej świadomymi, dzięki czemu możliwe będzie ich przepracowanie w procesie terapeutycznym. Terapeuta może stać się zastępczym rodzicem, „adoptującym” na czas terapii wewnętrzne „Dziecko” pacjenta, „Dziecko” mające poczucie krzywdy i bezradności. Ważne są nie tylko pomoc w uświadomieniu pacjentowi jego konfliktów lojalnościowych, ale także wsparcie go w odrzuceniu – bez przeżywania poczucia winy – tego dziedzictwa, które blokuje jego dalszy rozwój i wpływa na sposób myślenia o przyszłości.

Bibliografia

- Berne E. (2007). *Dzień dobry i co dalej*. Poznań: Rebis.
- Boszormenyi-Nagy I., Spark G.M. (1973). *Invisible Loyalties: Reciprocity in Intergenerational Family Therapy*. New York: Harper & Row.
- Constantine L.L. (1986). *Family Paradigms: The Practice of Theory in Family Therapy*. New York: Guilford Press.
- Ferreira A. (1963), *Family Myth and Homeostasis*. „Archives of General Psychiatry”, s. 9.
- Heszen-Niejodek I. (2000). *Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie*. [W:] W.J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Rembowski J. (1972). *Więzi uczuciowe w rodzinie. Studium psychologiczne*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Rostowska T. (1995). *Transmisja międzypokoleniowa w rodzinie: w zakresie wybranych wymiarów osobowości*. Łódź: Wydawnictwo UŁ.
- Simon F., Stierlin H. (1998). *Słownik terapii rodzin*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Van Heusden A., Van den Eerenbeemt E. (1987). *Balance in Motion Ivan Boszormenyi-Nagy and His Vision of Individual and Family Therapy*. New York: Brunne/Mazel Publisher.