

WEJDŹ NA www.olivia.pl

- Spotkaj się przy stole ze swoją rodziną
- Dlaczego unikamy seksu?
- Rozbrój swój stres w pracy!

W bajkach jest tak: król z królową siedzą na tronie i panują sobie szczęśliwie w kraju za siedmioma morzami. A w życiu... Bywa, że królowa rządzi z królewiczem, odbierając berło ojcu, albo że król zaprasza na tron księżniczkę, a nie swoją żonę. Co się dzieje z rodziną, w której tata lub mama zawierają koalicję ze swoim dzieckiem?



Synek mamusi, córeczka tatusia

Anna i Bartek, chociaż są małżeństwem od ośmiu lat, nigdy nie idą razem za rękę. Ona ściska w dłoni rączkę Frania, sześciolatniego synka. Bartek idzie za nimi albo obok. Tworzą dwa osobne podzbiory. Wszyscy znajomi, bliscy wiedzą, że jeśli Anna mówi o czymś: „byliśmy, zobaczyliśmy”, ma na myśli siebie i Frania, a nie siebie i męża. Tak jest od narodzin synka.

Krystian spędza mało czasu z żoną Ewą. Woli poświęcać go dziesięcioletniej córce Kalinie. Rozpieszcza ją, zabiera do kina, nauczył ją wędkować i razem jeżdżą na ryby. Pokazuje jej chwyt judo (ma czarny pas) i często poklepuje po plecach, mówiąc: „Moja krew, we mnie się wdałaś”. O drugiej córce, ośmioletniej Majce, jakoś nigdy nie zdarzyło mu się tak powiedzieć. Oczywiście, że ją kocha – jest wściekły, gdy żona sugeruje mu, że wyróżnia pierworodną, faworyzuje ją, że młodsza dziewczynka może czuć się odrzucona i niekochana... „Ty jej to tak przedstawiasz. Wciąż mnie oczerniasz. Jak coś złego, zawsze ja” – odpowiada Ewie i na tym rozmowa się kończy. Zresztą od jakiegoś pół roku Ewa w ogóle nie rozmawia o sprawach wychowawczych z mężem. Częściej za to zabiera gdzieś samą Majkę, a Kalina zostaje w domu z tatą.

Ostatnio relacje między dziewczynkami bardzo się popsuly. Stale się kłócą.

Ucieczka od problemów

Widać, że w tych rodzinach coś jest nie tak. Chodzi o to, że Anna z Bartkiem i Ewa z Krystianem nie idą przez życie za rękę, ramię w ramię. Zamiast pary mama – tata, która rażno maszeruje, mierząc się z przeciwnościami losu, mamy inne układy rodzinne: matka – syn – ojciec w tle i ojciec – córka – matka w tle. Trójkąty. Niekoniecznie z kochanką.

Nikt nie przeprowadził na ten temat badań, ale można sądzić, że trójkąt z dzieckiem zdarza się w rodzinach co najmniej tak samo często jak zdrada małżeńska. Zresztą powody powstawania i jednego, i drugiego są takie same. Konflikt między mężczyzną a kobietą: kłótnie, pretensje, zadawnione żale, rozczarowanie, złość. Albo dystans: mijanie się w sypialni, prowadzenie dwóch odrębnych w zasadzie żyć pod jednym dachem. Pojawia się napięcie, które trzeba jakoś rozładować. Na przykład wykrzyzczyć temu drugiemu w twarz: „Nie pasujemy do siebie, wkurzasz mnie, składam pozew rozwodowy!”. Albo inaczej: „Coś się między nami dzieje, idźmy na terapię, bo ja wiem zresztą...”. Ale z wielu przyczyn i jedno, i drugie rozwiązanie – czyli sposób na zredukowanie



tego małżeńskiego napięcia, czy to przez ostateczne przecięcie więzów formalnych, czy to poprzez próbę ratowania związku – rzadko wchodzi w grę. Bo te wyjścia wymagają dużo odwagi i determinacji: rozstać się, pogodzić się z utratą albo przyznać, że mi zależy, wyciągnąć rękę na zgodę, gdy w środku coś krzyczy: „Przecież to jego wina!”.

W tej sytuacji system rodzinny szuka innej drogi.

Najłatwiejszą jest wejście w trójkąt, zaproszenie do takiego trójkowego układu dziecka. Najczęściej jest tak, że ten rodzic, który takie zaproszenie do dziecka wystosowuje (np. zaczynając mu się zwierzać, proponując wspólne spędzanie czasu z dala od drugiego rodzica), buduje silną, pozytywną więź z tym dzieckiem. Natomiast drugi rodzic jest przez to coraz lepiej rozumiejącą się parę powoli odsuwany. Tak jak w przypadku Ani i Bartka: ona za rączkę z synkiem, a on płacze się gdzieś z tyłu.

Oczywiście, powstanie takiego trójkąta powoduje zachwianie równowagi w rodzinie. Jak długo Bartek może stać na drugim planie, za żoną i Frankiem? Pewnie w końcu ta rola mu się znudzi i będzie próbował znaleźć sobie jakiegoś powiernika, przyjaciela, np. matkę albo kochankę. Powstanie więc kolejny trójkąt. W rodzinie Ewy i Krystiana już tak się stało. W odpowiedzi na koalicję Krystiana i Kaliny Ewa zaprosiła do drugiego trójkąta Majkę. Mamy więc dwie oddzielnie funkcjonujące frakcje: mama – tata (na tej linii duże napięcie) + Kalina (w roli katalizatora) i tata – mama (na tej linii duże napięcie) + Maja (w roli katalizatora). Dziewczynki zostały przez rodziców obsadzone na przeciwstawnych pozycjach. Nie mają innego wyjścia, muszą ze sobą walczyć.

Trójkąty rodzinne powstają dla rozładowania napięcia. Gdy między rodzicami pojawia się konflikt, dystans, łatwo znaleźć sojusznika w dziecku.

Im dłużej taka sytuacja trwa, tym więcej powstaje trójkątów. Wciągani są w nie dziadkowie, przyjaciele – kto tylko się da. Rodzina „zasysa” coraz większą liczbę osób, które mają wciąż to jedno zadanie: rozładować pierwotne napięcie w małżeńskiej dwójce. Rodziny przychodzące na terapię często usiłują wciągnąć w tę grę także terapeutę. Rozwiązanie wieloletnich, skostniałych trójkątów jest cza-

sem bardzo trudne. Dlatego lepiej jest po prostu przeciwdziałać ich powstawaniu.

Jeśli mama stworzyła trójkąt

Trójkąt w rodzinie Ani i Bartka nie jest już, niestety, świeży, nieokręplony i łatwy do rozbięcia. Dlaczego jednak w ogóle powstał?

Ania wyszła za mąż zaraz po studiach. Rodzice naciskali, że powinna znaleźć pracę, usamodzielnic się. Pojawił się Bartek – zakonchany, z posadą urzędnika. Zaczęli się spotykać i choć ona nie była przekonana do małżeństwa, zdecydowała się na nie. Szybko okazało się, że wspólne życie nie bardzo im się układa. Ona chciała korzystać z uroków młodości, on oczekiwał obiadu, wysprzątane-go domu i świętego spokoju. Ania była bardzo rozczarowana mężem. I wtedy, jak wybawienie, pojawił się Franio. Pokochała go od pierwszego wejrzenia i oddała mu całe swoje serce i wszystkie emocje, które zarezerwowane powinny być dla partnera.

To dość częsty powód zapraszania do trójkąta dziecka (zazwyczaj syna) przez matkę. Sfrustrowane w małżeństwie kobiety znajdują u dziecka to, czego im brakuje: bezwarunkową miłość, możliwość przeżycia się w oczach syna czy córki, ukształtowania go (jej) na swoje podobieństwo. ►

Albo ulepiania na wzór noszonego w głowie określonego wzorca męskości czy kobiecości. To daje poczucie władzy, spełnienia. Jak więc z tego zrezygnować?

Trzeba uświadomić sobie, że idylla nie potrwa wiecznie. Przyjdzie moment, kiedy dziecko będzie chciało urwać się z matczynej smyczy. I będzie musiało bardzo za nią szarpać, bo smycz jest wyjątkowo gruba i krótka. Będzie bolało was oboje. Gorzej, jeśli mimo szczerych chęci syn czy córka, którzy weszli z mamą w koalicję, nie będą mogli się z tej smyczy urwać. Ponieważ będą czuli się za mamę – zastępczą partnerkę czy przyjaciółkę – odpowiedzialni. Jednym ze skutków trójkąta może być bowiem rozwód. Dziecko mocno związane z samotną matką (z powodu wcześniej powstałego trójkąta) nie będzie potrafiło jej opuścić. Z takich domów wychodzą nieszczęśliwi ludzie, którzy nie posiadają własnego życia towarzyskiego, mają za to... mamę. I tylko ją. A przecież dziecko wychowujesz dla świata, a nie dla siebie. I powinnaś zrobić wszystko, by to wyjście w świat mu umożliwić.

Postaraj się zbliżyć z mężem. Postaw sobie zadanie: „Raz na dwa tygodnie wychodzimy gdzieś bez dziecka”. Spróbujcie powspominać początki znajomości... U podstaw każdego związku leży zakochanie, a przynajmniej sympatia. Taki powrót do przeszłości przypomni wam też czasy, gdy mieliście mało problemów, za to dużo spontaniczności i ochoty na zwariowane pomysły. To dobrze wam zrobi, znowu zaistniejecie jako partnerzy, kobieta i mężczyzna, a dziecko odsunięte zostanie na drugi plan.

Jeśli tata stworzył trójkąt

W rodzinie Ewy i Krystiana sytuacja jest inna. To on zaprosił Kalinę do koalicji – przeciwko matce. Już od jakiegoś czasu mieli problemy



Na tworzeniu trójkątów w rodzinie straciecie WSZYSCY. Jednak największą cenę zapłaci wciągnięte w taki układ dziecko.

mażeńskie, kłócili się. Krystian zawsze z trudnością mówił o własnych emocjach. Każdą dyskusję kończył słowami: „Jeśli nie rozumiesz, o co mi chodzi, nie będę ci tego tłumaczył”. Był zły na żonę, często powtarzał, że z babami to nie idzie się dogadać. Żeby nie być samemu w domu (kobiet), zaczął przeciągać na swoją stronę Kalinę, która rzeczywiście ma podobny do niego charakter, interesuje się bardziej tzw. męskimi rozrywkami – meczami, rowerami, komputerami. Z zapałem przystąpiła więc do koalicji przeciwko matce, a ostatnio także młodszej siostrze.

Oczywiście, to jest bardzo groźny układ – rodzina zaczyna pękać, a konsekwencje tego poniosą głównie dziewczynki. Przede wszystkim każda z nich może stracić ważną dla siebie relację z siostrą. Przesiąkają złymi wzorcami męskości i kobiecości. Co zrobić?

Można spróbować zaprosić męża do małżeńskiej dwójki. Na przykład zaproponować cotygodniowe rozmowy poświęcone wychowywaniu dzieci (czy dziecka). Ważne, aby najmłodszy wiedzieli: raz w tygodniu rodzice na osobności rozmawiają o nas. Będą coś ustalać, a my nie wiemy co. To przywraca równowagę: są rodzice, podejmują jakieś decyzje, jak król i królowa, a my, wierny ludek, będziemy musieli ich słuchać. Oczywiście, powinnaś umówić się z mężem, że skoro decyzje podejmujecie wspólnie, oboje je respektujecie.

Pozwól dzieciom zawiązać własną koalicję, czyli młodzi przeciwko starym. Jeśli w domu pojawiają się trójkąty i dochodzi do sporu, wtedy każde z rodziców ma zwyczaj brać stronę tego dziecka, z którym jest w koalicji. Czasami warto zagrać rolę złego policjanta i powiedzieć: „Ty zabrałaś laptopa jemu, on tobie, ty kopnęłaś jego, on ciebie – oboje jesteście zamieszani w kłótnię. Idźcie zastanowić się, jaką sobie wybieriecie karę. My nie będziemy dochodzić, kto zawińił. Chcemy z tatą mieć święty spokój”.

Oczywiście, czasami trójkątów nie da się rozbić domowymi sposobami. Wtedy na pewno warto zapukać do drzwi terapeuty rodzinnego. Partnerem dla rodzica może być tylko drugi rodzic, na pewno nie kilku- czy kilkunastoletnie dziecko. Na wciągnięciu go w koalicję straciecie wszyscy – ale najbardziej ucierpieć może właśnie ono. I dlatego dla jego dobra trzeba zrobić wszystko, by do trwania trójkątów nie dopuszczać.

Tekst: Jagna Kaczanowska, psycholog

EKSPERT OLIVII



Monika Grześ,
psycholog,
Przystań
Psychologiczna
w Warszawie

Koalicja z dzieckiem jest kosztowna

Konsekwencje, jakie niesie ze sobą koalicja rodzica z dzieckiem, mogą być

bolesne dla obu stron. Dziecko wciągnięte w taką koalicję nie ma możliwości obserwować prawidłowych relacji rodzinnych. Z kolei rodzic nadmiernie koncentrujący swoją uwagę na dziecku stopniowo oddala się od partnera. W miarę upływu czasu komunikacja w rodzinie staje się coraz trudniejsza, małżonkowie przestają wspólnie rozwiązywać problemy, radzić sobie z kłopotami, dzielić swoje zainteresowania. W rezultacie wiedzą o sobie coraz mniej, coraz mniej ich łączy. Pojawia się między nimi wiele negatywnych uczuć, przez

co nie potrafią się wspierać i zaakceptować naturalnych zmian, które wynikają z cyklu życia rodziny – takich jak faza odejścia dziecka z domu. Jeśli wcześniej rodzice nie tworzyli udanego, partnerskiego związku, przędźcie przez tę fazę bywa dla nich bardzo trudne i bolesne. W rezultacie może się zdarzyć, że gdy dzieci wyfruną z domu, rodzicom nie uda się odnaleźć czy stworzyć wspólnych celów, wartości. Ich związek straci w tym momencie rację bytu, a to może doprowadzić do jego rozpadu.