



Kryzys małżeński moich rodziców

To, co ostatnio dzieje się między rodzicami, nie wygląda na zwykły spór. Masz wrażenie, iż stanęli na krawędzi rozstania i oczekują od ciebie, że wyciągniesz do nich pomocną dłoń, że ich znad tej krawędzi zabierzesz. Tylko czy ty naprawdę masz taką moc?

Judyta, bohaterka książki i filmu „Nigdy w życiu!”, miała kłopoty nie tylko z facetami, lecz także z rodzicami. Nie mogła liczyć na ich pomoc, gdy po rozwodzie nie miała gdzie mieszkać, bo oni zajęci byli... swoim rozwodem. Bridget Jones w swoim pamiętniku również opisywała konflikt rodziców: matka poznała dystyngowanego, przystojnego południowca i opuściła ojca panny Jones. On upijał się i płakał córce w słuchawkę: że jak kogoś kochasz, to tak, jakby ta osoba otulała twoje serce ciepłym pledem. A gdy ten ktoś odchodzi... itp., itp.

Bridget była smutna, żal jej było taty i chciała mu pomóc. Z kolei matka, która u boku Julia przeżywała drugą młodość, bez ogródek zwierzyła się córce, że mąż nigdy nie zadowolalał jej seksualnie. Nie były to słowa, które bohaterka książki Helen Fielding chciała usłyszeć.

Gdy jesteśmy dziećmi, nasi rodzice są jak bogowie. Mama – piękna i dobra, ojciec – silny i mądry. Ich miłość jest dla nas czymś

w rodzaju partnerskiego Olimpu. Z czasem zaczynamy jednak dostrzegać, że mama to wcale nie anioł w spódnicy, a i tata potrafi palnąć coś głupiego. Widzimy ich, jak się kłóca, jak mają ciche dni. Spadają z piedestału, ale nigdy nie zejść do nas, śmiertelników. Dla dorosłych dzieci zawsze pozostaną parą królewską. A czy ktoś słyszał o awanturach w rodzinie królewskiej?

Dlatego kryzys, który pojawia się w związku rodziców, zaciekły konflikt, bardzo nas

Zamiast normalnego przekazu: „Bądź taka jak ja” – który podświadomie przekazuje dziecku każdy rodzic – twoi rodzice wysyłają ci taką oto wiadomość: „Stań po mojej stronie”.

rani. Nie wierzymy własnym oczom i uszom! Jest to tym trudniejsze, że najczęściej rodzice próbują nas w ten konflikt zaangażować – choć bywa, że wcale tego nie pragniemy.

Po tylu latach rozwód?

Dziwi cię, że rodzice przeżyli razem tyle lat i nagle – taki paszтет. Przecież ty jesteś już dorosła, sama zapewne masz dzieci. A twoja mama i tata za nic nie chcą wpaść w rolę miłych i zadowolonych z życia dziadziusiów. Drą koty. Wydzwaniamy do ciebie. Mówią, że się rozwiodą, i brzmi to naprawdę groźnie! Robią sobie na złość.

Jest kilka powodów, dla których po kilku dekadach wspólnego życia ludzie stają na krawędzi rozstania. Miłość ma wiele etapów: przez zakochanie, związek kompletny i przyjacielski aż do pustego. Bywa, że partnerzy kontynuują taką wypaloną relację, będąc raczej obok siebie niż razem. Ale może twoi rodzice należą do tych, którzy takiego trwania sobie nie życzą. Są i związki, które Virginia Satir, znana terapeutka rodzinna, nazywa

„parami huśtawkowymi”. Ci ludzie nigdy nie byli zgodni, ale mimo to pozostawali razem. Jednak na skutek jakiegoś trudnego wydarzenia – choroby jednego z partnerów, przejścia na emeryturę – zaburzona zostaje waga równowaga „huśtawki” i... wszystko się wywraca.

Być może twoi rodzice dopiero teraz dostrzegli to, jak się różnią, i postanowili się rozdzielić. Mogło być też tak, że ich związek był nieudany. Kontynuowali go ze względu na ciebie i twoje rodzeństwo, ale niedawno ostatnie z was opuściło rodzinne gniazdko i powód trwania w nieszczęśliwym małżeństwie znikł.

To ludzkie, że gdy się z kimś spieramy, kłócimy, szukamy poparcia u innych. Najlepiej – u bliskich. Jest zatem więcej niż prawdopodobne, że rodzice (lub jedno z nich) będą się starali wciągnąć ciebie, twoich braci i siostry w swój spór. Po to, by mieć sprzymierzeńca w walce z drugą stroną („No sama powiedz, czy to jest normalne, że on wiecznie tylko leży na tej kanapie? No przecież to ty mi mówiłaś, że ojciec za mało się rusza!”), by mieć posłańca, który będzie komunikował się z partnerem („Powiedz swojej matce, że to nie wchodzi w grę. Nie zgadzam się, żeby na stare lata sprzedawać mieszkanie dla jakichś jej głupich kaprysów”). I wreszcie, by zyskać prywatnego „żołnierza”, kogoś, kto pokona współmałżonka („On wiecznie na mnie wrzeszczy, może ty na niego wpłyniesz?”).

Chcesz przytaknąć, bo... tak – ojciec za mało się ruszał. Zamierzasz potwierdzić, że powiesz matce, że z tym mieszkaniem to głupota. Już masz na końcu języka obietnicę, że porozmawiasz z ojcem, wpłyniesz. Ale czy to na pewno dobra strategia?

Nie walcz w tej wojnie

Zgodnie z tytułem filmu „Wojna państwa Rose” wojny są zawsze dorosłych, ale często udział w nich biorą armie dzieci. I to dzieci najbardziej cierpią na dorosłych konfliktach, zwłaszcza gdy są to konflikty ukochanych rodziców. I to niezależnie od tego, czy dziecko ma lat naście, czy dziecięci.

W sytuacji, w której mama i tata angażują cię w swój spór, kompletnie pomyliły im się motywacje rodzicielskie z tymi będącymi wynikiem walki. Zamiast normalnego przekazu: „Bądź taka jak ja” – który podświadomie wysyła swojemu dziecku każdy rodzic (ucząc, przekazując opinie, akceptując lub odrzucając życiowe wybory), twoi rodzice wysyłają ci taką oto wiadomość: „Stań po mojej stronie”.

Niekiedy dorosłe dzieci decydują się na to, by stanąć po stronie któregoś z rodziców w ich konflikcie. Przeważnie jest to rodzic tej

Konflikt wewnątrzrodzinny (matka, ojciec, ty, a potem może i twój partner, teściowie) będzie narastał, w tobie będą rosły frustracja i poczucie winy. Możesz też nieświadomie stać się narzędziem zemsty. A przecież kochasz ich oboje!

samej płci – pojawia się „wspólnota jajników”, jak pogardliwie określają to mężczyźni, lub „wspólnota jąder”, gdy syn wspiera ojca. Bywa, że w rodzinie zawiązują się wrogie frakcje: twój brat popiera ojca, a ty – matkę. I konflikt wkracza na kolejne poziomy, bo teraz to już nie tylko rodzice drą koty, lecz także rodzeństwo, teściowie, dziadkowie, słowem – wszyscy. Ale zdarza się, że córka staje się dla ojca „zastępczą żoną”, która wyprasuje koszulę, wysłucha zwierzeń, jaka ta matka jest nieczuła, zimna, a na koniec zapewni go, że jest najwspanialszym facetem świata...

Tak czy siak, w rodzinie zamiast partnerskiej dwójki (on i ona) mamy trójkąt: bo ojciec i matka, choć oddalają się od siebie, nadal połączeni są silną, sypiącą iskrami więzią, a do tego jeszcze teraz doszłaś ty. Nic dobrego z tego nie wyniknie. Konflikt wewnątrz tego trójkąta będzie narastał, w tobie będą rosły frustracja i poczucie winy. W sprawę włączy się w którymś momencie twój partner. Będzie miał dość tych telekonferencji, awantur, wciągania

w intymne sprawy teściów. Teraz wy jeszcze możecie stoczyć się w małżeński kryzys razem z twoimi rodzicami. Istnieje też niebezpieczeństwo, że rodzic, którego nie wspierałaś – zapewne ojciec – użyje cię jako medium, obiektu zastępczego, idealnego do zemszczenia się na twojej matce.

Dlatego zanim zgodzisz się wpływać na ojca czy na odwrot – dobrze się zastanów. Bo chyba znacznie lepiej byłoby, gdybyś asertywnie, spokojnie odmówiła. Umów się na rozmowę z obojgiem rodziców i w obecności ojca i matki powiedz, że widzisz, że coś złego się między nimi dzieje. Że chętnie im pomożesz, porozmawiasz, by mogli ci przedstawić swoje punkty widzenia, i może w trójkę uda wam się wypracować rozwiązanie. Zaznacz jednak, że nie chcesz robić nic za plecami jednego z nich. Są dorośli i powinni swoje problemy rozwiązywać sami.

Nie miej wyrzutów sumienia – robisz to nie tylko dla swojego dobra. Bo gdy zaczniesz walczyć w ich wojnie, przegracie wszyscy.

Tekst: Jagna Kaczanowska

EKSPERT OLIVII

Sylvia Sitkowska
psycholog, Przystań
Psychologiczna,
www.przystan-psychologiczna.pl

Jak konstruktywnie pomóc w konflikcie?

1. W takiej sytuacji musimy zadbać o siebie. Powiedzieć rodzicowi, który próbuje przeciągnąć nas na swoją stronę: „Bardzo cię kocham, ale mam i tatę, i mamę. Proszę cię, przy mnie nie mów o nim/o niej źle”. Nie pozwalajmy zaangażować się w ten spór, bo to jest niezdrowe dla całej rodziny. Konflikty z udziałem wielu pokoleń mają tę cechę, że tłą się latami. Bywa, że rodzice już dawno się pogodzili (lub rozeszli), a spór w rodzinie trwa. Pozostaje też niesmak,

rozczarowanie, np. ojca, który poczuł się przez nas opuszczony w sporze z matką.

2. Dziecka, nawet czterdziestoletniego, rodzice prawdopodobnie nie będą chcieli i tak słuchać, choć zdaje się, że proszą o radę. Istnieje niebezpieczeństwo, że córka czy syn stanie się dla rodzica osobą, na którą będzie on wylewał kubły pomyj, pomówień wobec małżonka. Ale to nikomu nie przyniesie ulgi.

3. Warto celowo odwołać się do swojej roli dziecka, by unaocnić rodzicowi, że nie jesteśmy odpowiednią osobą, do której powinien się zwracać. Można powiedzieć: „Nic nie mów. Ja nie jestem twoim partnerem. Nie wciągaj mnie w to”.

4. Warto zaproponować rodzicom wizytę u terapeuty par czy mediatora. Można nawet umówić ich na wizytę – w odpowiedzi na ich prośby o wsparcie. Możliwość rozmawiania z kimś trzecim o tym, co się dzieje w małżeństwie, może zmniejszyć u rodziców presję, by dzielić te przeżycia z własnymi dziećmi.