

Marek Liciński
Towarzystwo Psychoprofilaktyczne

PRZEMOC W RODZINIE

Wprowadzenie

Jeżeli widzę, że ponury drab w ciemnej uliczce wrywa staruszce torebkę lub gdy dorosły mężczyzna katuje niemowlę dlatego, że ono płacze, nie mam żadnych trudności w rozróżnieniu kto jest sprawcą a kto ofiarą. Jeżeli mam natomiast do czynienia z konfliktem dorosłych ludzi, którzy od kilku czy kilkunastu lat żyją ze sobą i prowadzą wojnę domową przy pomocy często brutalnych metod, mam zwykle wiele wątpliwości na temat tego, kto jest temu winien. Mam też jasność, że przemoc fizyczna jest niedopuszczalna ze względu na nieprzewidywalne i czasem nieodwracalne skutki. Ponadto niemożliwa jest praca z parą w której którakolwiek ze stron jest zastraszona.

Od 40-tu lat jestem terapeutą rodzinnym. Pracowałem w tym czasie bezpośrednio i pośrednio z kilkuset rodzinami. W większości były to rodziny z marginesu społecznego, w których często dochodzi do dramatycznych form wzajemnej walki. Pracowałem także z rodzinami pacjentów psychiatrycznych, gdzie szczególne problemy wynikają z zakłamania i braku komunikacji wprost. Sporą grupę stanowiły rodziny z problemami dzieci w wieku dorastania (zachowania destrukcyjne, uzależnienia). Wreszcie rodziny pozornie dobrze funkcjonujące, borykające się z trudnościami w porozumiewaniu się lub takie, w których dorośli walczyli o dominację i o to, czyje na wierzchu. We wszystkich tych rodzinach bardzo trudno byłoby mi określić kto jest winien. Im bliżej poznawałem i rozumiałem każdego z nich, tym bardziej było dla mnie jasne, że każdy ma swoje racje i każdy ma swoje techniki walki. Oczywiście nie znaczy to, że udział w narastających problemach pary był zawsze symetryczny ale zwykle bardzo trudny do oszacowania i niekoniecznie pomocny w jego rozwiązaniu. Wydaje mi się, że realne przyczyny konfliktów partnerskich kryją się we wzorcach wyniesionych z domów, szczególnie z doświadczeń wczesnodziecięcych, wzajemnych oczekiwań na wstępie związku, jego historii, przebiegu wojen domowych oraz sposobów ich rozwiązywania. Decydującą rolę ma tu brak gotowości i umiejętności porozumienia się oraz zaufania do partnera, także często wyniesione z domu. Tak więc mam dużą rezerwę wobec posługiwania się kategoriami sprawcy i ofiary w pomaganiu parze w uzyskaniu porozumienia, natomiast nie czuję się upoważniony ani kompetentny w orzekaniu o ich winie. Nie wierzę też, że może to być pomocne w efektywnej pracy z parą. Chciałbym przedstawić swoje rozumienie przyczyn konfliktów partnerskich oraz swoje doświadczenia w pracy z parami, które same nie radziły sobie z ich rozwiązaniem. Ponieważ temat wydaje się trudny i złożony ograniczę go w tych rozważaniach do przemocy dorosłych wobec siebie, odkładając problem przemocy wobec dzieci na później.

Wczesne przyczyny konfliktów partnerskich

W ciągu ostatnich 100-150 lat realne funkcje rodziny oraz relacje pomiędzy jej członkami uległy radykalnej zmianie. Rodzina przestała być formą życia zabezpieczającą możliwość biologicznego przeżycia jej członkom, szczególnie starym, kobietom i dzieciom. Poza rodziną nie mieli oni zbyt dużych szans przetrwania. Dzisiaj rodzina zaspokaja raczej tylko potrzeby psychologiczne, szczególnie emocjonalne. Nie wymaga więc tak bezwzględnie lojalności, zgodności i starannego podziału ról. Dzisiaj jest też wiele instytucji społecznych gwarantujących zaspokojenie podstawowych potrzeb słabszym: dzieciom, biednym, chorym, starym czy samotnym. Kiedyś, ze względu na znacznie krótszy czas życia, rodzina trwała zaledwie dwadzieścia parę lat i rzadko była 3-pokoleniowa. Dzisiaj często może trwać 50-60 lat i zwykle jest 3-4-pokoleniowa. Dawniej kobieta pod wieloma względami była zależna od mężczyzny. Częściej on dysponował wspólną własnością, był lepiej wykształcony, miał jasny status społeczny itp. Dzisiaj kobieta ma takie same prawa jak mężczyzna, coraz częściej nie ustępuje mu pod względem wykształcenia, zarobków, pozycji społecznej, natomiast jeśli tylko chce może całkowicie kontrolować prokreację decydując o statusie i sytuacji rodziny.

Dzieci chowa się nie poprzez dawanie im wskazówek i prawienie morałów. Żyjąc z nami na co dzień biorą z nas wzór i niejako „nasiąkają” nami. Niestety przejmują wszystkie nasze cechy: i te dobre i złe, i te jawne i te nieświadome. Jeżeli wierzyć wynikom współczesnych badań psychoneurologicznych szczególne znaczenie w kształtowaniu charakteru dziecka mają najwcześniejsze lata. Potem coraz większe znaczenie mają jego własne doświadczenia, w których nadal zresztą odgrywamy niepoślednią rolę. Tak więc to dziedzictwo kulturowe przekazujemy następnym pokoleniom przede wszystkim w ich wczesnym dzieciństwie. Zanim swoim własnym dorosłym życiem i doświadczeniem zdołamy zweryfikować i uadekwatnić przekazane nam przez naszych rodziców wzorce i wartości. Kiedy około pięćdziesiątki zaczynamy rozumieć otaczający nas świat i prawidłowości nim rządzące, wtedy właśnie nasze dwudziestoparoletnie dzieci programują nasze wnuki. Niestety nieświadomie przekazują im wzorce i wyobrażenia, które we wczesnym dzieciństwie, równie nieświadomie przejęli od nas. Mechanizm tego przekazu gwarantuje jego ciągłość, ale uniemożliwia szybką adaptację do współczesnych realiów. Weryfikacja tych wzorców następuje z paropokoleniowym opóźnieniem powodując w naszych, często nieświadomych oczekiwaniach, wobec siebie i innych wiele sprzeczności i nieporozumień. Kobieta chciałaby zarazem mieć równe prawa do kariery, niezależności, wpływu i równego udziału w dorobku a jednocześnie opiekę, ochronę i taryfę ulgową. Mężczyzna chciałby dominować, decydować, być niezależnym i wolnym od obowiązków domowych a zarazem oczekuje prawa do błędów, odpoczynku, słabości, pomocy, opieki i wyrozumiałości. Kobieta szuka partnera, który robi karierę, jest przedsiębiorczy, zarabia dużo pieniędzy ale jednocześnie chciałaby, by był domatorem, lubił pracować, sprzątać, przewijać dziecko i się słuchać. Mężczyzna szuka jednocześnie atrakcyjnej i eleganckiej kobiety na przyjęcie, aktywnej i otwartej w seksie a zarazem świetnej kucharki, oszczędnej i pracowitej gospodyni, czulej matki w chorobie oraz bezwarunkowo go akceptującej partnerki i jakoś nie widzi trudności w połączeniu tych ról.

Jeszcze większe sprzeczności wynikają z indywidualnego doświadczenia partnerów w swoich rodzinach pierwotnych. Dla kobiety pierwszym wzorem mężczyzny jest zwykle jej ojciec, szczególnie kiedy w istotnym stopniu uczestniczył w jej wychowaniu. Podobnie dla mężczyzny pierwowzorem kobiety jest jego matka. Z doświadczeń tych dziecko wnosi zarówno różne nadzieje i oczekiwania jak i obawy i urazy. Znaczenie mają nie tylko relacje dzieci z rodzicami ale także wzajemne relacje rodziców. Ważna jest też dynamika tych relacji, ich stopniowa ewolucja i ostateczny finał. W wielu rodzinach przekazywane dzieciom wzorce mają charakter destrukcyjny. Są oparte przede wszystkim na kłamstwie, manipulacji, dominacji, rozgrywkach i przemocy. To wszystko kształtuje późniejsze oczekiwania dziecka wobec własnego partnera i własnej rodziny. Wczesnodziecięce doświadczenia są często

decydujące dla formującego się charakteru dziecka acz zwykle są objęte niepamięcią. Część naszych wspomnień z wczesnego dzieciństwa pochodzi raczej z późniejszych, niekoniecznie rzetelnych informacji od rodziców. Dlatego większość dorosłych nie zdaje sobie sprawy z wczesnodziecięcych uwarunkowań. Próbują też godzić sprzeczne oczekiwania. W swoich własnych związkach często nieświadomie powtarzają schematy wyniesione z domu, choć wielokrotnie obiecywali sobie, że w ich rodzinach będzie zupełnie inaczej. Dotyczy to nie tylko traktowania partnera ale też wychowania dzieci. Kobieta wychowana przez dominującą matkę, dobierając sobie partnera może nieświadomie szukać kogoś kto będzie w niej zakochany, komu będzie bardziej zależało niż jej, kto będzie wobec niej uległy. Wtedy będzie się czuła atrakcyjna, warta i ważna a dzięki dominacji bezpieczna. Wtedy nie będzie myślała o tym, że nie znajdzie w nim oparcia, że z czasem przestanie go szanować. Mężczyzna wychowany przez nadopiekuńczą matkę może nieświadomie szukać partnerki, która będzie energiczna, zdecydowana, zaradna, skoncentrowana na nim, opiekuńcza. Nie dostrzega tego, że ona go uzależnia, ogranicza jego samodzielność, narzuca swoją wolę, traktuje często jak dziecko. Oczywiście podane przykłady są uproszczone. Realne zależności są zwykle bardziej złożone i trudniejsze do rozpoznania.

Kolejnym czynnikiem zwiększającym ryzyko narastania żali i konfliktów w związku jest to jak partnerzy prezentują się na początku. Zwykle starają się ukryć to co uważają za swoje wady i wyeksponować to co uważają za swoje atuty. Starają się też odgadnąć i spełnić oczekiwania partnera, nawet jeżeli nie są gotowi spełniać je w przyszłości. Nie zdają sobie sprawy, że w ten sposób tworzą wobec siebie całkowicie nierealne oczekiwania zaciągając długi niemożliwe do spłacenia. Takie postępowanie praktycznie uniemożliwia realny dobór oparty na wspólnocie celów czy wartości, zainteresowań, stylów życia oraz akceptacji wzajemnych ograniczeń i różnic. Z góry gwarantuje zawód, rozczarowanie i permanentny konflikt w związku. Często pozory utrzymywane są przez parę lat i demaskują je dopiero poważne problemy związane z pojawieniem się dzieci, problemów finansowych, zdrady itp. Późne ujawnienie pozorów i sprzeczności (np. gdy pojawiły się już dzieci) utrudnia lub uniemożliwia konstruktywne ich rozwiązanie. Towarzyszy temu zwykle poczucie krzywdy i żalu oraz trwałe podważenie wzajemnego zaufania. To często początek głębszego konfliktu i wojen domowych.

Wszystkie te obciążenia i sprzeczności wyniesione z domu nie miałyby tak poważnych skutków, gdyby partnerzy mieli do siebie zaufanie, byli wobec siebie otwarci i szukali porozumienia choćby w podstawowych sprawach. Problem w tym czy chcą i czy potrafią. W tym zakresie także decydujące są wzory wyniesione z domu. Niestety dzisiaj bardzo popularne jest eksponowanie swoich atutów i ukrywanie wad zarówno w życiu prywatnym jak i społecznym czy zawodowym. Najważniejsze, żeby zrobić dobre wrażenie i nikogo nie zrazić. Może ułatwia to codzienne życie ale uniemożliwia rozpoznanie i zrozumienie wielu fundamentalnych różnic i nieporozumień pomiędzy partnerami. Wielu młodych ludzi, zakładając swoje rodziny kieruje się raczej marzeniami niż realiami. Wolą wierzyć, że jakoś to będzie niż wziąć odpowiedzialność za stopniowe budowanie realnej wspólnoty. Często unikają konfrontacji z rzeczywistością i trudne problemy odsuwają na później. Nie potrafią rozpoznawać swoich uczuć a tym bardziej otwarcie rozmawiać o nich ze swoim partnerem. Nierzadko różnice i sprzeczności traktowane są przez młodych ambicjonalnie i prowokują raczej do rozgrywki o to kto ma rację, kto komu narzuci swoje zdanie niż do poszukiwania kompromisu i porozumienia. Nie są do tego przygotowywani ani w domu rodzinnym, ani w szkole. Podręczniki nauki o życiu w rodzinie prezentują archaiczną, powierzchowną wizję rodziny opartą o „tradycyjny”, zrytualizowany podział ról i nie przygotowują do partnerskich relacji, otwartej komunikacji i poszukiwania kompromisów oraz realnego zakresu wspólnoty.

Wojny domowe

Co najmniej połowa par, z którymi pracowałem związała się ze sobą z miłości. Nie wnikając zbyt w to co to wtedy dla nich znaczyło, poruszające jest, że tak często kończyło się to głębokim żalem i złością z obu stron, dramatyczną, niszczącą wszystko walką pomiędzy nimi czy wreszcie rozstaniem. Wydaje mi się, że oprócz obciążenia wyniesionego przez nich z domów rodzinnych wiele złego stało się w ich związkach z powodu braku otwartej komunikacji i poszukiwania porozumienia.

Pierwszą przyczyną tych nieporozumień jest to, że gdy pojawiają się problemy i trudności partnerzy odbierają je często przeciw sobie, traktują jako zarzut a nie problem do rozwiązania. Są raczej skoncentrowani na wytłumaczeniu i usprawiedliwieniu siebie a nie na wysłuchaniu i zrozumieniu partnera. W praktyce koncentracja na obronie własnych racji wyklucza szukanie rozwiązania. Jeżeli uda mi się wszystko wytłumaczyć to problem, przynajmniej w moim mniemaniu, przestaje istnieć. Natomiast po drugiej stronie pozostaje żal i poczucie niezrozumienia. Podobnie jest z ambicjonalnymi rozgrywkami „czyje na wierzchu”. To czy partner ustąpi ma świadczyć o jego miłości, o tym czy mu naprawdę zależy. Jest to też często traktowane jako dowód własnej atrakcyjności i ważności dla partnera. Można się w ten sposób dowartościowywać najpierw zdobywając partnera, potem stopniowo narzucając mu swoją wolę, wreszcie odrzucając i upokarzając partnera, który dowodzi swojego zaangażowania tolerując takie traktowanie. Zwycięstwo jest raczej pyrrusowe, ponieważ ceną jest poczucie krzywdy i żalu u poszkodowanego oraz stopniowa utrata jego uczuć. Taka rozgrywka prowokuje też często antygrę „komu mniej zależy”. Jeżeli moje zaangażowanie jest obracane przeciw mnie a jemu służy przede wszystkim do zaspokajania swojej próżności to jedyną obroną jest obojętność, choćby udawana. Kończy się to często rozstaniem. Obie te gry, dość powszechne, trwale podważają wzajemne zaufanie partnerów, zniechęcają do otwartości i szukania porozumienia oraz prowokują do rozgrywki. To często pierwsze formy wojen domowych. Wojny o dominację.

Kolejne etapy narastania kryzysu w związku wynikają przede wszystkim z konfrontacji początkowych deklaracji i zobowiązań z codziennymi realiami. Jak już wspominałem, młodzi przedstawiając się na początku w możliwie korzystnym świetle zaciągają zobowiązania, których później trudno im dotrzymać. Coraz trudniej o takie gesty jak kwiaty, kolacje przy świecach, okazywanie sobie na co dzień czułości. Oczywiście wiele zawodów i rozczarowań wynika także z omówionych poprzednio nierealnych i wewnętrznie sprzecznych oczekiwań wyniesionych z domu. Szczególnie trudne próby przechodzą w związku z podstawowymi wyborami i ich konsekwencjami dotyczącymi dzieci, pracy, dochodów, mieszkania, relacji z rodzicami itp. Przyjrzyjmy się na przykład parze, która postanawia szybko mieć dwoje dzieci. Na początku dziećmi zajmować ma się ona pozostając w domu i odkładając swoją karierę zawodową na później. On natomiast ma się skoncentrować na pracy, karierze, zarobkach umożliwiających zdobycie własnego mieszkania. Na parę taką czyha wiele zagrożeń weryfikujących ich wzajemne uczucia. Na początku, gdy ona jest w ciąży ma z jego strony wiele uwagi i troski. Jest odciążana od wielu obowiązków domowych. Dom ich odwiedza wielu gości, znajomych, rodzina. Ona jest w centrum uwagi. Coraz rzadziej szuka z nim bliższych kontaktów. On się czasami czuje na marginesie. Sytuacja się pogarsza po urodzeniu dziecka. Ona skoncentrowana jest na dziecku, na gościach, na swoich rodzicach, którzy przebywają w ich domu bardzo często pomagając zajmować się dzieckiem. Z czasem on czuje się całkowicie odstawiony. Wczesny okres macierzyństwa to trudny czas dla kobiety i dla związku. Niesie wiele pokus dla kobiety i często traci ona kontakt z rzeczywistością. Miłość małego dziecka jest bardzo atrakcyjna. Dziecko jest tak bliskie, otwarte, oddane, bezpieczne. Tylko małe dziecko kocha bezwarunkowo. Partner kocha pod wieloma warunkami. Gdy on wraca zmęczony z pracy ona chce tylko pomocy w domu, rozmawia tylko o dziecku i rodzicach. W takiej sytuacji on łatwo

może poczuć się wykorzystywany, odrzucony. Odwraca się więc od rodziny i angażuje w pracę. Coraz później wraca do domu. Coraz częściej wyjeżdża na delegacje. Wraca zmęczony, chłodny, ogląda telewizję. Teraz unika też bliższych kontaktów. Nie dbała zbytnio o siebie w czasie ciąży i karmienia. Zaniedbała się, przytyła. Zdaje sobie sprawę z tego, że on na co dzień pracuje w otoczeniu młodych, ładnych, ambitnych dziewczyn dla których jest na pewno atrakcyjnym facetem z przyszłością. Ona czuje się uwiązana w domu, zależna od niego materialnie, sama bez szczególnych perspektyw. Boi się, że go traci, że on ma już inną. Zaczynają się pretensje, sceny zazdrości, wzbudzanie poczucia winy, napuszczanie rodziców itd. Takich możliwych scenariuszy wzajemnego rozczarowania jest nieskończenie wiele. Kobieta, która związała się z zależnym, uległym, niepewnym siebie partnerem jest po jakimś czasie zniecierpliwiona jego biernością i asekurancją, tym, że nie może na niego liczyć, że nie ma w nim oparcia. Mężczyzna, który nieświadomie w swojej partnerce szukał troskliwej, opiekuńczej i całkowicie akceptującej matki jest rozczarowany tym, że zaczęła mu stawiać wyraźne warunki i wymagania i jest zmęczona jego egoizmem. Nie chce dłużej żyć dla niego.

Wzajemne rozczarowania i utrata zaufania rodzą poczucie krzywdy. Każdy z partnerów czuje się oszukany i wykorzystany. Łatwo tu o przesadę. Każda ze stron usprawiedliwia swoje błędy i zaniechania a wyolbrzymia błędy partnera. Używanie gier i manipulacji wywołuje nieufność i podejrzewanie partnera o premedytację i złą wolę. A to już prowokuje do wyrównywania rachunków. Zaczyna się prawdziwa walka. Każdy ma swoje racje i każdy ma swoje metody walki. Wydaje mi się, że w rodzinie pomiędzy dorosłymi rozżalonymi ale też powiązanimi mocno ze sobą nie ma raczej osób bezbronnych. W walce do zastosowania jest prawie nieograniczony arsenał metod i środków, przy pomocy których można uprzykrzać sobie wzajemnie codzienne życie. Wymienię tylko najpopularniejsze. Można uchylać się od obowiązków domowych, zajmowania się dziećmi, partycypowania w kosztach utrzymania. Można kłamać i manipulować, można uwodzić i odrzucać, tworzyć różne koalicje wewnątrz i na zewnątrz rodziny, intrygować i napuszczać członków rodziny na siebie, spiskować przeciw sobie, przeciągać na swoją stronę dzieci, izolować partnera od kontaktów z dziećmi. Można napuszczać na kogoś dalszą rodzinę, znajomych czy wreszcie służby, fabrykując oskarżenia. Można gnębić niesprawiedliwą krytyką i ocenami. Można przypisywać mu podłe motywy i zamiary, wzbudzać w nim poczucie winy. To szczególnie podstępna i okrutna broń, szczególnie wobec kogoś, kto jest na nią podatny. Można demonstracyjnie okazywać komuś obojętność, lekceważenie czy pogardę. Można go odrzucać, okazywać mu wstręt, odrazę. Upokarzać, ośmieszać przy dzieciach, rodzinie, sąsiadach. Można wszczynać o byle co awantury, wydzierać się, zastraszać, grozić itd., itd. Można więc partnera niszczyć, utrzymywać w stałym napięciu, w rozpacz nie dotykając go. Można w ten sposób wywołać u bliskich ciężką chorobę, załamanie psychiczne lub zadreżycić ich na śmierć. Na tle tego użycie fizycznej przemocy, poza skrajnymi formami, niekoniecznie jest groźniejsze lub bardziej destrukcyjne. Można też celowo prowokować u partnera przemoc fizyczną by móc uchodzić za jego ofiarę. Można oczywiście pozostając w cieniu, zlecać pobicie obcym, znajomym czy członkom dalszej rodziny. Nie jest dla mnie jasne jaki status mają takie formy walki jak prowokowanie eksmisji, osadzenia partnera w zakładzie karnym czy psychiatrycznym na podstawie sfabrykowanych oskarżeń (np. o znęcanie się nad rodziną czy bardzo dziś popularne molestowanie dzieci). W większości rodzin, z którymi pracowałem, jeżeli występowała przemoc fizyczna to z obu stron. Wiele osób uciekających się do przemocy fizycznej to osoby najsłabsze w rodzinie. Do wybuchu agresji doprowadza je często rozpacz, skrajne poczucie krzywdy i bezradności. Osobnym problemem fałszującym obraz przemocy w rodzinie jest to kto jest realnie bity i fizycznie upokarzany a kto składa skargi na pobicie. Spora część osób bitych nigdy nie skarży się na to ponieważ się tego wstydi. Jednocześnie wiele osób składa fałszywe oskarżenia o fizyczne znęcanie się partnera w ramach rozgrywek z nim lub po to żeby się go pozbyć.

Uzależnienia

Nie uważam uzależnień za chorobę. To raczej głupi i destrukcyjny sposób doraźnego separowania się od swoich problemów. To zły wybór, który w każdej chwili można zmienić. Traktowanie uzależnienia jako choroby ułatwia usprawiedliwianie tych wyborów i unikanie odpowiedzialności za ich konsekwencje zarówno przez samego uzależnionego jak i jego otoczenie.

Od czterdziestu lat staram się pomagać osobom uzależnionym. Większość moich pacjentów radziła sobie ze swoimi, często dramatycznymi, problemami przy pomocy uzależnień. Mam też za sobą swoje własne uzależnienie na starcie w dorosłe życie. Wydaje mi się, że w głębokie uzależnienia wchodzi przede wszystkim osoba, które mają bardzo poważne problemy z oceną siebie oraz nie mają nikogo naprawdę bliskiego, kto je rozumie i niekoniunkturalnie wspiera. Problemy z oceną siebie mogą wynikać z wyniesionego z domu przekonania, że jest się gorszym od innych, że niewiele się potrafi, na nic nie ma się wpływu i że nie można nikomu wierzyć. Problemy te mogą też wynikać z odrzucenia przez rodziców lub partnera i przekonania, że nie jest się wartym miłości i elementarnej szacunku. Mogą też wynikać z nieadekwatnych aspiracji i mniemania, że uwagę i uznanie można uzyskać tylko wtedy gdy okażesz się wyjątkowy i lepszy od innych. Bardzo wiele uwagi i starań osób uzależnionych poświęconych jest separowaniu się od bolesnej i niemożliwej do zaakceptowania rzeczywistości (np. jestem gorszy od innych, nikt mnie nie kocha i nie rozumie, jestem przeciętny i pospolity jak inni) oraz udawaniu kogoś za kogo chcieliby uchodzić. Chłopcy popalający trawkę na klatce schodowej lub faceci popijający kolejne piwko pod sklepem opowiadają o tym co by było gdyby, co w przyszłości osiągną, co komu jeszcze pokażą itp. Nikt nikogo nie słucha, każdy bełkotliwie snuje swoją opowieść, w której jest kimś lepszym niż jest naprawdę. Wszyscy mają złudne poczucie wspólnoty i wzajemnego zrozumienia. Dziewczyna, która sprzedaje swoje ciało, zarobione pieniądze przepija w knajpie, zamawiając drogie dania, dając wysokie napiwki, stawiając przygodnym gościom i udaje panią. Ambitny facet na przyjęciu upija się, zaczepia wszystkich, chwali się, udaje kogoś ważnego obiecując niestworzone rzeczy. Alkohol nie tylko pozwala nie myśleć o problemach i kompleksach ale także poprawia nastrój, obniża samokrytycyzm, zwiększa pewność siebie.

Wspólną cechą wielu osób wchodzących w uzależnienia jest łatwość życia w wyobrazeniach. Często zaciera im się granica między realem a fikcją. Wszystko można sobie wyobrazić i wytłumaczyć. Taka łatwość powstaje gdy rodzice karmią dziecko ambicjami i wyobrazeniami. Albo wtedy, gdy żyje ono w bardzo ubogim środowisku, gdzie niewiele od niego zależy. Także wtedy gdy jest mocno kontrolowane, krytykowane i jednocześnie wyręczane. Niewiele może i niewiele musi. Wtedy wyobrażenia jest jego głównym obszarem autonomii i sprawczości. Uzależniająca jest przede wszystkim to, że to co w realu jest trudne, kosztowne, wymaga wielu starań i mimo to często się nie udaje, w wyobrazeniach jest możliwe, proste i łatwe. Istotą takiego sposobu radzenia sobie jest kłamstwo i tworzenie pozorów. Niektórzy ludzie uciekający od rzeczywistości potrafią robić to na trzeźwo, inni potrzebują do tego używek. Część osób uzależnionych nie szuka kompensacji, nie tworzy pozorów, że są lepsi. To ludzie, którzy nie są w stanie znieść swojej sytuacji (np. odrzucenia), nie widzą rozwiązania ani możliwości uwolnienia się od cierpienia. Wtedy znieczulają się biorąc twarde narkotyki lub upijając się do nieprzytomności.

Jest wiele sposobów ucieczki od trudnej rzeczywistości zarówno zewnętrznej jak i wewnętrznej i wiele form kompensacji. Najstarszym i najprostszym, powszechnie stosowanym jest kłamstwo i tworzenie pozorów. Kiedyś popularnym środkiem odcinania się od codzienności było czytanie romansów lub kryminałów, które pozwalały na życie cudzym, lepszym życiem bez szczególnego ryzyka i wysiłku. Dzisiaj funkcje te pełni telewizja

a szczególnie seriale i telenowe. Kobiety z wielu rodzin z marginesu społecznego, z którymi pracujemy, całymi dniami przesiadają przed telewizorem i znają w szczegółach wszystkie odcinki popularnych seriali. Ich wiedza na ten temat jest imponująca. Ogromnych możliwości ucieczki i kompensacji dostarcza przestrzeń wirtualna. Można godzinami bezkarnie surfować po internecie udając kogo tylko się chce, przynajmniej póki komuś nie przyjdzie do głowy spotkać się w realu. Można grać w gry komputerowe mieszkając w innych światach i bezpiecznie doświadczając wirtualnych przeżyć i sukcesów. Istnieje pewnie jeszcze wiele innych form separacji i kompensacji, które mogą mieć charakter uzależnienia. Decydująca jest tu funkcja jaką pełnią w życiu danego człowieka a nie rodzaj tych czynności.

Większość osób głęboko uzależnionych cierpi nie tylko psychicznie ale też fizycznie. To zwykle ludzie od wielu lat żyjący w napięciu, źle się odżywiający, schorowani, cierpiący na wiele dolegliwości. Alkohol i narkotyki znieczulają nie tylko ich chore dusze ale także chore ciała obniżając wrażliwość układu nerwowego. Kiedy człowiek trzeźwieje to wrażliwość ta nie wraca do normalnego poziomu tylko jest znacznie podwyższona. Do tego dochodzi dolegliwa reakcja abstynencyjna, zaburzenia gospodarki wodnej i inne dolegliwości odczuwane w nasilony sposób. Trudno to znieść i często skłania to uzależnionego do kolejnego znieczulania się. Gdy ktoś chce przerwać picie czy ćpanie kłopoty te trwają parę dni. Prawdziwe problemy zaczynają się jednak po paru tygodniach, kiedy naprawdę wytrzeźwieje i będzie w stanie realnie spojrzeć na swoją sytuację. Wtedy okazuje się, że jeżeli naprawdę chce zerwać z piciem czy ćpaniem i wszystkim co się z tym wiązało, to znajdzie się sam w całkowitej pustce, bez celu, bez kumpli, bez środków, często bez szeregu umiejętności niezbędnych do normalnego życia. Za to otacza go ciasny krąg wierzycieli, których zawiodł, skrzywdził, oszukał, którzy nieufnie patrzą mu na ręce i domagają się poniesienia przez niego konsekwencji, zwrotu należności, dotrzymania obietnic, naprawienia krzywd, zadośćuczynienia itp. To rodzina, wykorzystani partnerzy, oszukani przyjaciele, nierozliczeni dilerzy, pracownicy służb, policja, sąd itp. Zwykle zdaje sobie sprawę, że jeżeli będzie nad sobą ciężko pracował to być może za pięć lat dogoni końcówkę peletonu. Ta perspektywa wydaje mu się bardzo odległa, trudna, wątpliwa i praktycznie nieosiągalna. A jaka jest alternatywa? Szybki, prosty i realnie tani powrót do picia czy ćpania. Doskonale wie, że to do niczego nie prowadzi ale jest dostępne, działa natychmiast i zwalnia z odpowiedzialności. Ten wybór to właśnie istota uzależnienia. Dotyczy on zresztą nie tylko picia czy ćpania ale także kłamstwa, pozorów, unikania odpowiedzialności, uchylania się od zobowiązań itd. Bezwzględnym warunkiem efektywnej zmiany i rozwiązania własnych problemów jest pełna świadomość realiów i swoich błędów pozbawiona jakichkolwiek złudzeń i usprawiedliwień. Abstynencja obejmująca nie tylko picie czy ćpanie ale także wszelkie formy ucieczki od trudnej rzeczywistości i jej kompensacji jest niezbędna jeżeli osoba uzależniona jest gotowa na realną konfrontację ze swoimi problemami.

Wracając do kontekstu konfliktów w rodzinie, uzależnienia jak i przemoc są raczej skutkiem narastających problemów i braku porozumienia, niż ich przyczyną. Oczywiście pogłębiają one wzajemne konflikty, rozgoryczenie i nieufność oraz bardzo utrudniają ich rozwiązanie. Wydaje mi się, że w uzależnienia wchodzi przede wszystkim słabsi w związku, którzy przegrywają rozgrywkę, którym bardziej zależy na związku, którzy nie potrafią odejść, którzy czują się bezradni. Dlatego odcinają się od rzeczywistości i znieczulają alkoholem. Nadużywanie alkoholu osłabia kontrolę pijącego i sprzyja używaniu przez niego przemocy. Ale też równie często prowokuje różne formy przemocy ze strony partnera. Nie wydaje mi się też aby rozstrzygnięcie kto tu jest winny a kto ofiarą było możliwe i jakkolwiek pomocne w rozwiązywaniu problemu. Warunkiem rozwiązania problemu przemocy i uzależnień w rodzinie jest wzajemne zrozumienie, gotowość porozumienia, życzliwość, tolerancja a szczególnie wsparcie w kryzysie.

Pomoc

Podstawowym celem pomocy rodzinie, która konflikty pomiędzy sobą rozwiązuje poprzez wzajemną przemoc jest zrozumienie przez każde z nich swoich motywów i uwarunkowań oraz motywów i uwarunkowań partnera. Umożliwia to spojrzenie na postępowanie partnera w perspektywie wzorców i oczekiwań wyniesionych z domu oraz obustronnych reakcji i urazów narastających w trakcie trwania ich związku. Pozwala to na zmniejszenie obustronnej nieufności, uwzględnienie racji partnera, bez podejrzwania go o premedytację i złą wolę oraz dostrzeżenie i docenienie własnych grzechów w nakręcaniu konfliktu i konfrontacji. Wzajemne lepsze zrozumienie umożliwia szukanie i uczenie się porozumienia.

Aby cele te mogły być realizowane para musi być gotowa na spełnienie szeregu warunków. Po pierwsze jest to możliwe jeżeli obie strony nadal pragną rozwiązania swoich wzajemnych problemów. Po drugie muszą zgodzić się na, choćby czasowe, zawieszenie broni a w szczególności konfrontacji fizycznych. Po trzecie muszą być zainteresowani szukaniem przyczyn problemów i konfliktów nie tylko u partnera ale także u siebie. Wreszcie muszą być gotowi na zmianę swojego postępowania wobec partnera oraz poszukiwanie kompromisów i porozumienia.

Szczególnie trudna jest praca z parami ze środowisk zmarginalizowanych. Zwykle przytoczeni są oni dramatycznymi problemami socjalnymi wymuszającymi doraźne i często radykalne działanie. Często zależni są od pomocy różnych służb społecznych, które nierzadko ingerują w ich konflikty małżeńskie arbitralnie forsując swoje rozwiązania (np. warunkując udzielenie pomocy uzyskaniem rozwodu). Osoby z marginesu społecznego mają silnie zakorzenione destrukcyjne wzorce i konfrontacyjne formy rozwiązywania konfliktów w rodzinie. Są zazwyczaj bardzo nieufni nawet wobec swoich bliskich i gotowi na bezwzględną walkę o swoje. Mają raczej bardzo niską samoświadomość i gotowość do zmiany. Choćby z tego powodu, że nie wierzą w siebie i swoje możliwości. W większości bardzo boją się słabości i upokorzeń. Nie mają zwyczaju prosić i przeproszać. Nie spodziewają się niczego dobrego od innych. Dlatego wierzą, że uzyskają tylko tyle ile wyrwą, wymuszają, wymanipulują. Pomiedzy partnerami zdarzają się znaczne różnice w zdolności wypowiedzenia się, sprawności i pozycji społecznej, w praktycznych umiejętnościach życiowych czy wreszcie w zakresie pozycji w rodzinie. Niezbędny więc jest długi wstęp i przygotowanie umożliwiające w ogóle rozpoczęcie samego procesu terapii małżeńskiej. Muszą zostać wcześniej rozwiązane ich podstawowe problemy socjalne, odbudowana ich wiara w siebie i swoje możliwości sprawcze, przełamana ich nieufność wobec innych oraz zniwelowane rażące różnice pomiędzy ich możliwościami.

Pracuję z rodzinami w tradycji pracy indywidualnej zorientowanej na rodzinę. Ten sposób postępowania jest szczególnie przydatny w pracy z rodzinami z marginesu. Oznacza to zwykle pracę w dwuosobowych zespołach terapeutów, prowadzoną przez długi czas w formie kontaktów indywidualnych z każdym z członków rodziny (pary). Dopiero po długim przygotowaniu (rok, dwa) podejmowane są kontakty z parą. Etap pracy indywidualnej służy rozwiązaniu podstawowych problemów socjalnych rodziny, bez czego niemożliwa jest praca nad problemami emocjonalnymi i rodzinnymi. Niezbędne jest też wcześniejsze nawiązanie bliższego kontaktu z każdym z pary oraz uzyskaniu ich zaufania i poczucia bezpieczeństwa. Dopiero wtedy możliwa jest analiza własnej historii, historii związku, wzajemnych relacji oraz motywowanie do zmiany. Równoczesna praca zespołu z każdym z pary umożliwia z jednej strony poznanie i zrozumienie racji i punktu widzenia każdego z nich a z drugiej strony ich wzajemnych interakcji oraz znalezienie tego co łączy. Warunkiem rozpoczęcia wspólnej ich pracy jest to, aby wcześniej każdy z nich dobrze zrozumiał siebie i swoje funkcjonowanie w tym związku jak i funkcjonowanie partnera. Wcześniej niemożliwy jest jakikolwiek dialog pomiędzy nimi, ani tym bardziej porozumienie.

Większość rodzin, którym próbowałem pomagać to właśnie rodziny z marginesu. Często pretekstem do rozpoczęcia kontaktów z taką rodziną były problemy ich dzieci w szkole. Podejmując kontakty z nimi nigdy nie stawiam żadnych wstępnych warunków. Deklaruję jednostronną pomoc w opiece nad dziećmi (np. w świetlicy) oraz pomoc w rozwiązywaniu problemów socjalnych. Takie propozycje są zwykle przyjmowane przez rodziny, ponieważ są bezpieczne i zgodne z ich oczekiwaniami. Na tym etapie staram się pomagać tylko w tym, czym członkowie rodziny są zainteresowani. W miarę możliwości dbam o to by problemy socjalne rozwiązywać wspólnie i rodziny nie wyłączać. Unikam arbitralności, oceniania i pouczania. Staram się okazywać im szacunek, życzliwość i tolerancję, traktować ich po partnersku, zrozumieć ich sytuację „od ich strony”. Zostawiam im dużo miejsca na własne oceny i decyzje dotyczące sposobu rozwiązywania kolejnych problemów, nawet jeżeli nie są zbyt efektywne. Ważne, żeby możliwie wiele rzeczy robili po swojemu i zawdzięczali sobie. Samo towarzyszenie im i wspieranie, gdy pod wpływem trudności chcą zrezygnować, jest im bardzo pomocne. Zabiegam przede wszystkim o to by się nie wycofywali, by zaakceptowali to, że niewiele udaje się za pierwszym razem, by próbowali dalej i uczyli się na błędach. Omawiam z nimi to co im się udało a co nie. Wspólnie szukamy błędów i możliwych rozwiązań na przyszłość. Czasem ćwiczymy je w scenkach. Najważniejsze, żeby mogli się stopniowo przekonać, że czynią postępy, że udaje im się coraz więcej, że zawdzięczają to przede wszystkim sobie. Że chwilowa porażka to nie tylko kolejne upokorzenie ale także nauka.

Wspierając członków rodziny staram się być szczery, otwarty, autentyczny. Nigdy niczego nie robię wbrew nim czy poza ich plecami. Nigdy też nie próbuję nimi manipulować ani na nic naciskać. Mogę powiedzieć co o czymś myślę ale zawsze oni decydują, ponieważ to oni ponoszą wszystkie konsekwencje tego co robią, ja prawie nigdy. Nigdy też nie deklaruję zbyt wiele. W tym czasie nieufnie mi się przyglądają, oceniają zgodność tego co mówię z tym co robię i co czuję. Wielokrotnie mnie sprawdzają. Jeśli jestem szczery, jeśli się sprawdzam w trudnych sprawach, jeśli nie jestem też naiwny i nie daję się wykorzystywać, mogą stopniowo zyskać ich zaufanie i szacunek. Właśnie mój stosunek do nich, zrozumienie, szacunek i partnerstwo budują też ich poczucie wartości i własnej godności. Jeżeli zyskam ich zaufanie, jeżeli czują że ich rozumiem, jeżeli czują się ze mną bezpiecznie sami zaczynają zwykle mówić o swoich problemach.

Jeżeli mam do czynienia z osobą uzależnioną, która jest zdegradowana i w rodzinie nikt się z nią nie liczy, nie ma na nic wpływu, to podejmuję usilne starania aby się przebić do niej i uzyskać z nią dobry kontakt. Jest to trudne na początku. Osoba taka unika kontaktu z pomagającym ponieważ nauczona przykrym doświadczeniem spodziewa się ataku, nacisków, wzbudzania poczucia winy, uprzedzeń itp. Jednocześnie jest to osoba, która zwykle ma najtrudniejszą sytuację w rodzinie i największą motywację do zmiany tyle tylko, że nie widzi żadnych możliwości dla siebie. Jeżeli uda mi się z nią szczerze porozmawiać, jeżeli tylko przekona się, że nie jestem przeciwko niej, że ją rozumiem, najczęściej chętnie korzysta z pomocy. Zapijając się i znieczulając stopniowo zabijała siebie. Zrozumienie i wsparcie przywraca jej chęć życia i nadzieję na zmianę losu. Gdy tylko dostrzeże szansę na zmianę swojej relacji z partnerem i pozycji w rodzinie jest gotowa na wiele. W rodzinach z marginesu w takiej sytuacji najczęściej są mężczyźni. Jeżeli uzależnienie nie zaszło zbyt daleko, jeżeli nie ma wyraźnych konsekwencji organicznych, zwykle możliwa jest dość szybka rehabilitacja. Często mężczyzna taki ma wiele atutów i potencjałów. Jeśli tylko zachce mu się znowu żyć, potrafi bez zbytniego trudu znaleźć pracę, zadbać o siebie, odbudować stopniowo swoją reputację w otoczeniu. Po odrzuceniu i wielu upokorzeniach w związku ważne jest dla niego aby poczuł się też atrakcyjny fizycznie. Decydujące jest odzyskanie przez niego wiary w siebie i swoje możliwości oraz nadziei na ułożenie relacji z partnerką.

Kiedy partnerzy rozwiążą swoje główne problemy socjalne i względnie ustabilizują swoją sytuację życiową, możliwe jest rozpoczęcie pracy nad ich relacją. Na początku spotykam się z każdym z członków rodziny indywidualnie analizując z nim jego potrzeby i problemy. Z reguły każdy z nich widzi je jako skutki charakteru i postępowania partnera. W tym czasie staram się wysłuchać i zrozumieć każdego z nich. Jest to etap odreagowywania żalów i pretensji. Gdy się to wysyci proponuję zwykle przyjrzenie się swoim doświadczeniom z rodziny pochodzenia. Analizujemy relacje z rodzicami, wzorce i dyrektywy wyniesione z domu, wynikające z nich wyobrażenia na temat miłości, partnera, rodziny, wychowania dzieci itp. Następnie analizujemy historię związku: to jakiego partnera szukali, kogo udawali, czego od partnera oczekiwali, w czym się na nim zawiedli, jak na to reagowali. Jakie powstały między nimi konflikty, jakich metod walki doświadczyli a jakie sami stosowali, jakie były ich skutki, jak je przeżywali, co się działo w ich wzajemnych uczuciach, jaka jest ich aktualna relacja. Po zakończeniu tej analizy od strony każdego z nich, proponuję symetryczną analizę od strony partnera. Jakie wzorce wyniósł ze swojego domu, jakiego szukał partnera, kogo udawał, na czym się zawiodł, jak przeżywał wojny domowe, jak teraz widzi ich wzajemną relację. Po tym omawiamy, czego każde z nich teraz oczekuje od partnera oraz na co jest gotowe. Indywidualne spotkania z każdym z partnerów prowadzone są do momentu, gdy każde z nich zrozumie zarówno własne postępowanie jak i postępowanie partnera. Ważne jest nie tylko poznanie i zrozumienie obu ich historii ale przede wszystkim świadome głębsze ich przeżycie i uświadomienie sobie, co dla każdego z nich naprawdę jest ważne w ich związku. Dopiero po takim indywidualnym przygotowaniu zaczynają się wspólne sesje małżeńskie czy rodzinne. Dotyczą one tego, co jest dla każdego z nich trudne w postępowaniu partnera, jak to przeżywają, czego oczekują od siebie nawzajem oraz tego na co wobec siebie są gotowi. Pozwala to na skonfrontowanie swoich dotychczasowych wyobrażeń na temat partnera z tym, czego on naprawdę chce i co przeżywa. Sesje te poświęcone są też odbudowywaniu wzajemnej więzi, zaufania i porozumienia oraz urealnieniu wzajemnych oczekiwań. Wydaje się, że to najważniejsza i najtrudniejsza część postępowania. Oczywiście praca z każdą rodziną przebiega inaczej a przedstawiony sposób postępowania jest znacznie uproszczony, ale podstawowe jego funkcje są podobne i dotyczą nie tylko rodzin z marginesu.