Jeżeli nie możesz pozbyć się rodzinnego upiora, to naucz go tańczyć.
— George Bernard Shaw

Wskazania do pracy z rodziną w paradygmacie systemowym – czyli o tym, jak nie przestraszyć się rodzinnego upiora.

Damian Zdrada

Rozdział w pracy zbiorowej „Rola pracy społecznej w przeciwdziałaniu wykluczeniu społecznemu" pod red. A. Piątkowskiej - Lipki

Wstęp

W artykule tym opisuję podejście systemowe w pracy z rodziną, które może być zastosowane w każdej trudnej sytuacji. Czy to będzie praca z rodziną gdzie występuje problem alkoholowy, choroby psychiczne, zaburzenia zachowania, problemy wychowawcze, długotrwałe bezrobocie – w każdej z nich można użyć tego, o czym tutaj napiszę. Nie jest to jednak zbiór metod postępowania i instrukcji. Raczej chcę opisać pewien sposób myślenia, który pozwala na znalezienie rozwiązania wszędzie tam, gdzie pojawi się pracownik gotowy do udzielenia pomocy. W pierwszej części opiszę podstawy teoretyczne tego podejścia. Nie chcę zanadto rozwodzić się nad kontekstem teoretycznym. Jest to raczej zbiór wskazówek, do własnych poszukiwań w literaturze fachowej. Druga część zawiera podstawowe informacje o tym, jak w praktyczny sposób wykorzystać systemowe rozumienie w codziennej praktyce zawodowej. Trzecia część zawiera wskazówki postępowania w pewnych sytuacjach, jako przykłady działania opartego o myślenie systemowe. Natomiast czwarta daje inspirację do takiej pracy.

W całość włączam propozycje pracy własnej pozwalającej na głębsze doświadczenie opisywanych zagadnień. Każdy z nas ma swoją rodzinę. Dlatego analizując własne relacje rodzinne, można lepiej zrozumieć sytuację tych, którym udziela się pomocy. Zrozumienie sił działających w rodzinie najpierw w odniesieniu do swojej sytuacji, oprócz wymiar praktycznego, ma tez swój wymiar etyczny. Pozwala zobaczyć, że każda rodzina, bez względu na poziom problemów, ustala swój własny stan równowagi, najlepszy z możliwych w danej sytuacji.

I. Rodzina jako system i co się z tym wiąże

Jak mówią historyczne źródła, pierwszym kultem Słowian był kult przodków. Do dziś – wielu naukowców – podważa teorię o pierwszym bóstwie – Światowidzie, wskazując na jego nordyckie pochodzenie. A czyż nie zapalamy znicza pierwszego listopada? Jak niewiele narodów tak wyraźnie obchodzi ten zwyczaj. Można by rzec – że gdzieś w najgłębszych słowiańskich zakamarkach, jesteśmy narodem bardzo mocno związanym ze swoimi przodkami. Nic dziwnego, że to w Polsce właśnie bardzo dynamicznie rozwija się nurt pracy systemowej z rodziną. A gdy dodamy do tego, że – jak powiedziała...: „największym osiągnięciem psychoterapii jest odkrycie, że na problemy jednego pokolenia pracuje kilka wcześniejszych" zaczynamy rozmieć, nasze zafascynowanie pracą systemową.

Początkiem myślenia systemowego były prace autorów mocno osadzonych w filozofii i biologii. Maturana, Bertalanffy – to oni pierwsi zaczęli zwracać uwagę, że jeden plus jeden to nie dwie jedynki, ale dwa – czyli zupełnie nowa jakość, nieporównywalna z elementami, z których powstała. Te odkrycia otworzyły drogę wielu badaczom i bardzo szybko uświadomiono sobie, że gdzie jak gdzie, ale na polu rozumienia życia w rodzinie – to bardzo istotne odkrycie. Mężczyzna i kobieta, którzy

zdecydują się na stworzenie związku, zaczynają działać według zupełnie innych praw, niż gdy byli jeszcze singlami. Nawet czasem sami sobie się dziwią, że ich zachowanie tak bardzo odbiega od tego, do czego przywykli w okresie, gdy jeszcze w związku nie byli. Co więcej, kiedy zmieniają partnera, znowu sami siebie zaskakują kolejnymi, zupełnie nowymi zachowaniami. I na poziomie pary mamy już wiele niespodzianek i zaskakujących zwrotów akcji. Ale prawdziwe sensacje zaczynają się dopiero, gdy w rodzinie pojawia się dziecko. Wtedy przestajemy mówić o parze, a zaczynamy mówić o rodzinie. Wychodzimy również z myślenia „dwójkami" a zaczynamy myśleć o „trójkach". I bez względu na to, ile dzieci w rodzinie pojawi się, „trzy" – to najwyższa liczba w teorii systemów. Wszystko dzieje się w trójkątach. W literaturze fachowej zjawisko to określane jest jako „triangulacja". Polega na tym, że każdą relację w rodzinie można opisać poprzez udział w niej trzech osób. Przykładowo może to być ojciec, matka i dziecko ale w rodzinie czteroosobowej nadal opisujemy zdarzenia za pomocą trójkąta. Jednak w jednym zdarzeniu w czteroosobowej rodzinie takich trójkątów może być wiele. Pozwala to zrozumieć, dlaczego jedno zdarzenie może być odbierane w różny sposób. Starsze dziecko dostało od taty 10 zł. W trójkącie ojciec – matka – starsze dziecko, zdarzenie będzie miało zupełnie inne znaczenie niż w trójkącie ojciec – starsze dziecko – młodsze dziecko (np. młodsze będzie zazdrosne o to, że ono nie dostało) a w trójkącie ojciec – matka – młodsze dziecko będzie w tym czasie odbywała się całkiem inna sytuacja. Jest to tylko pozornie taka logiczna zabawa. W niektórych sytuacjach pozwala lepiej zrozumieć psychodynamikę zdarzenia. Mam tu na myśli tzw. trójkąt dramatyczny, opisujący zjawisko przemocy. Jego opis powstał w obszarze analizy transakcyjnej, dziedziny zajmującej się tzw. grami psychologicznymi (czyli tym, co się dzieje w relacjach, jeśli ich uczestnicy unikają mówienia o pewnych rzeczach wprost i otwarcie).

W sytuacji przemocy mamy – jak wiadomo – sprawcę i ofiarę. Ale pamiętając o tym, że przecież trójkąt ma trzy wierzchołki, szukamy trzeciej osoby. Jest nią obserwator, który czasem przyjmuje rolę ratownika. Jeśli dochodzi do przemocy między ojcem a matką, rolę obserwatora przyjmie dziecko. Często syn[1] będzie sobie wyobrażał, że jeśli byłby silny i duży, a nie taki mały i słaby, mógłby ochronić mamę przed agresją ojca. W ten sposób staje się ratownikiem. Całe życie stara się być silny, pamiętając o swoim doświadczeniu z dzieciństwa, w którym słabość okazała się niedobra. Chce wpoić te zasady dzieciom i jako silny mężczyzna podporządkować sobie żonę, stając się tyranem. Można to porównać do sytuacji, gdy ktoś wiele lat trenuje na siłowni, aby przygotować się do jakichś wyjątkowych zawodów. Ale gdy dochodzi czas igrzysk okazuje się, że to miały być zawody w grę w szachy. W tym trójkącie bohaterowie są ci sami, ale role się zmieniają. Dzieje się to zarówno w płaszczyźnie międzypokoleniowej, jak i w aktualnej sytuacji. Warto pamiętać o tym, gdy pracujemy z ofiarami przemocy. Widzenie trójkątnej relacji sprawia, że świat przestaje być czarno-biały. Nie zawsze ofiara jest tylko i wyłącznie ofiarą. Na ogół, jeśli w rodzinie panuje przemoc, jej sprawcami mogą być po części wszystkie osoby w rodzinie. Wśród terapeutów zajmujących się przemocą panuje opinia, że najtrudniej jest prowadzić grupy dla ofiar przemocy. A to z tego, powodu, że jest na nich bardzo dużo agresji. Natomiast na grupach dla sprawców przemocy jest głównie bardzo niski

[1] Opisałem sytuację syna w trójkącie przemocy, ale można także popatrzeć na efekt tego, jeśli zamieszana jest córka. Może ona być zła na mamę, że nie potrafi sobie poradzić z sytuacją, gdy jej ojciec pije alkohol i zachowuje się agresywnie. Gdy tylko dorośnie, znajduje sobie podobnego do ojca mężczyznę, żeby udowodnić mamie, że ona umie sobie lepiej radzić w takich sytuacjach. Są to oczywiście mechanizmy kryjące się w nieświadomości i dla osoby, która jest pod ich wpływem na ogół nie są poznawalne, chyba że ktoś zdecyduje się poddać psychoterapii.

poziom umiejętności społecznych i nie radzenie sobie z emocjami ze stresem. Psychoterapia zna takie zjawisko i nazywa je identyfikacją projekcyjną. Polega to na tym, że partner o wysokim poziomie agresji, której w sobie nie akceptuje wyszukuje osobę, która przejawia skłonność do niekontrolowanych zachowań. W ten sposób może powiedzieć: „ja nie jestem agresywna, tylko mój mąż". Ale czy zdarzyło się komś słyszeć awanturę np. sąsiadów? Na ogół słychać, że krzyczą obydwie osoby. Nie piszę tego, aby bronić sprawców. Chodzi mi jednak o to, aby osoba wchodząca w środowisko starała się zachować obiektywność i trzeźwy osąd. Nie jest bowiem wskazane sprzymierzanie się z jakąkolwiek stroną w takiej sytuacji, lecz neutralne i stanowcze postępowanie.

To tylko niektóre scenariusze funkcjonowania trójkąta dramatycznego. Tłumaczy on jednak inne – bardzo ważne zjawisko działające w rodzinie – przekaz transgeneracyjny. Nie ma możliwości, aby ktoś własną siłą woli potrafił zatrzymać taki przekaz. Aby go rozmontować, niezbędna jest długotrwała praca nad sobą i zrozumienie działania systemu rodzinnego. To właśnie dlatego, córki alkoholików szukają mężów alkoholików, a synowie alkoholików sami się uzależniają. To przekaz transgeneracyjny, który czasem można nazwać lojalnością wobec systemu rodzinnego. Ta lojalność jest tak wielka, że czasem losy osób w rodzinie powtarzają się przez wiele pokoleń. Zrozumienie tego, pozwala zobaczyć niezwykle ważną kwestię. Gdy pytamy: „Dlaczego ona z nim jest? Jak to możliwe, że to trwa tak długo?" - musimy zdać sobie sprawę, że mamy do czynienia ze zdarzeniem, które istnieje od wielu pokoleń. Co może zrobić jedna osoba, przeciwko niekiedy -kilkusetletniej tradycji? Uczy nas to pokory i cierpliwości, a przede wszystkim szacunku dla tych, którzy próbują coś przerwać, gdyż widzimy, że nie tylko borykają się ze sobą, ale także z upiorami rodzinnej przeszłości. W pewnym sensie stają się „czarna owcą" w rodzinie, gdyż zaczynają żyć inaczej, niż dzieje się to w ich systemie i chcą być bardziej szczęśliwi, niż ich rodzinni poprzednicy.

Narzędziem badającym transgeneracyjne przekazy jest genogram. Jest coś w rodzaj drzewa genealogicznego, z pewnym psychologicznym rysem. Gdy spojrzymy na genogramy różnych osób odkryjemy, że w jednej rodzinie jest więcej rozwodów, w innych więcej aborcji, w jeszcze innych więcej starych kawalerów a w innych każda para ma minimum trójkę dzieci itp. To wszystko świadczy o tym, że w rodzinach działają takie międzypokoleniowe przekazy i tak, jak różnią się od siebie ludzie, tak samo różnią się między sobą rodziny. To, jakimi jesteśmy ludźmi zależy wyłącznie od tego, z jakiej rodziny pochodzimy. Czy jest to pewnego rodzaju determinizm? Dotąd, dopóki nie było możliwości pomagania osobom i rodzinom, praktycznie tak. Jednak od kiedy istnieją różnorodne formy pomagania, jest to możliwe do zmiany przy założeniu, że nie tylko jedna osoba, ale cały system rodzinny będzie gotowy na zmianę. Oznacza to dokładnie to, co jest napisane. Czasem, gdy przyglądam się losom rodzin widzę pewien obraz: „Meteoryt pada w środek lasu. A następnie przewracają się drzewa. Upadek jednego pociąga za sobą upadek kolejnego. I gdzieś wiele metrów dalej siła upadku jest na tyle słaba, że drzewo jedynie opiera się o następne, nie przewracając go. To jest ten moment zmiany. Może byłby kilka drzew wcześniej, gdyby je jakoś wesprzeć. Ale bliżej epicentrum nawet wzmocnienie oparcia drzewa, na nic by się zdało". Sytuacja, gdzie pomoc trafia na podatny grunt to miejsce w systemie rodzinnym, gdzie już jest to możliwe. Ale pamiętajmy, że są także miejsca, gdzie żadna pomoc nie przyniesie efektu w postaci zmiany. Co w takiej sytuacji? Możemy jedynie przyjąć z pokorą, że w tej chwili związek osoby, której chcemy pomóc z czymś znacznie większym od niej samej (z wielopokoleniowym systemem)

jest tak duży, a siła lojalności tak wielka, że każdy wysiłek zakończy się po prostu klęską pomagacza.

To bardzo ważne, aby zrozumieć, że nie zawsze pomoc będzie skuteczna. To zmierzenie się z własnymi ograniczeniami. Z jednej strony mamy więc sytuację, gdy czasem musimy powiedzieć: „Nie potrafię pomóc" a z drugiej – niezwykłe podporządkowanie się woli systemu (nie rodziny)[2]. Dlaczego tak się dzieje? Prawda jest po prostu taka, że dziecko zrobi wszystko dla swoich rodziców. Kocha ich tak bardzo, że czasem - z miłości do nich - nie chce być bardziej szczęśliwe od swoich rodziców, a czasem – po prostu dalej będzie realizować tradycję, którą od nich przyjęło. Taka perspektywa pozwala zobaczyć, że najważniejszą rolą pomagacza jest wspieranie rodziny w jej naturalnym środowisku. Osoba, czy instytucja pomagająca nie może postawić się wyżej od rodziców. Należy zrobić wszystko co jest możliwe, aby sytuacje rozwiązać w ten sposób, aby rodzice nadal mogli zajmować się dzieckiem. Tu należy się pewne wyjaśnienie: to rozwiązanie będzie trudne do przyjęcia przez osoby, które same są niepogodzone ze swoimi rodzicami i stawiają się od nich wyżej. Wśród pomagaczy jest wiele takich osób. Wybierają taki zawód w pewnym sensie celowo, aby odegrać się na swoich rodzicach. Chcą decydować o losie innych, ponieważ sami uważają, że wiedzą wszystko najlepiej, a na pewno lepiej, niż ich rodzice. W języku psychoterapii, mówi się o takich osobach, że mają narcystyczną osobowość. Całe szczęście jest to uleczalne, jednak brak jakichkolwiek zmian w tym obszarze bardzo szybko wywoła wypalenie zawodowe. W różnego rodzaju instytucjach pomocy, pracuje bardzo wiele osób z kilkunastoletnim stażem pracy, zgorzkniałych i obrażonych na to, co się dzieje. Przypominają wiecznie walczących wojowników, którzy coraz mniej wierzą w sens swojej walki. To jest właśnie efekt walki ze swoimi rodzicami, która przeniesiona została na grunt zawodowy. Pamiętajmy, że to nie człowiek wybiera pracę, ale praca człowieka. Jeśli ktoś doświadczył frustracji swoich zależnościowych potrzeb w dzieciństwie, wybierze w przyszłości pracę, w której sam będzie uzależniał innych od siebie (nauczyciel, lekarz psychiatra, psycholog, pracownik socjalny), w myśl zasady że „dam innym to, czego sam nie dostałem". Jeśli ktoś ma tendencje aspołeczne, przy jednoczesnym zachowaniu pewnej dozy przyzwoitości, zostanie policjantem; jeśli ktoś jest podejrzliwy, zostanie prokuratorem itp.

Wracając do podjętego wątku po tej dygresji na temat roli pomagacza, możemy zrozumieć, dlaczego tak ważna jest zgoda na to, ze nie zawsze będziemy potrafili pomóc. Co więcej – najprawdopodobniej jakiekolwiek działanie w pewnej sytuacji będzie gorsze, niż pozostawienie jej bez zmian, jedynie ją monitorując. Działanie wbrew woli systemu może doprowadzić do większej ilości negatywnych konsekwencji. Dobry pomagacz to taki, który potrafi rozpoznać zasady rządzące systemem i sprzymierzyć się z nimi w ten sposób, aby delikatnie wesprzeć te siły, które prowadzą do pozytywnej zmiany. Nie walczy z siłami systemu i nie błądzi po omacku. Jak to robić, o tym napiszę w kolejnym rozdziale.

"Jaką wdzięczność okażesz rodzicom, takiej spodziewaj się od swoich dzieci."
Tales z Miletu

[2] System to coś więcej niż rodzina. W skład system wchodzą poprzednie pokolenia, w tym osoby już nieżyjące, nienarodzone dzieci, poprzedni partnerzy, osoby, które zostały skrzywdzone przez członków rodziny oraz osoby, które krzywdziły członków tej rodziny itp. System rodzinny to pojęcie bardziej abstrakcyjne, natomiast rodzina to po prostu ludzie z krwi i kości. „Upiory przeszłości" działają na poziomie systemu, nie rodziny.

II. Make peace not war – czyli o tym, jak zapewnić harmonijny proces zmiany

Gdy uczestniczyłem w szkoleniu z zakresu psychoterapii, prowadzący dał nam zadanie, abyśmy przejrzeli kryteria diagnostyczne wszystkich zaburzeń psychicznych a następnie z każdego znaleźli coś w swoim zachowaniu. Efektem tego ćwiczenia jest odkrycie, że różnica pomiędzy zdrowiem a chorobą nie jest zbyt wielka. Pozwala to na stworzenie w miarę równej relacji z osobą zgłaszającą się po pomoc. Nic tak nie tworzy barier i uniemożliwia udzielenie pomocy, jak wyższościowa postawa typu: „ja jestem zdrowy a ty chory". Ale gdy się temu bliżej przyjrzeć, można zadać sobie pytanie: „Kto tu komu jest potrzebny bardziej? Pomagacz – potrzebującemu pomocy czy potrzebujący pomocy - pomagającemu?" Problem ten widoczny jest we wszelkim instytucjonalnym pomaganiu: Co zrobiłby lekarz psychiatra bez uzależnionych od leków, które im przepisuje? Co zrobiłby szpital, gdyby kogoś całkowicie wyleczył? Co by zrobił ośrodek dla bezdomnych, gdyby wszystkim udało się wyjść z bezdomności? Przez wiele lat mówiło się o niegrzecznych dzieciach. W pewnym momencie pojawiła się diagnoza: ADHD. Od razu na rynek weszły nowe leki, firmy farmaceutyczne zwietrzyły wielki rynek, a specjaliści od szkoleń odkryli nowy obszar wiedzy, którą można sprzedawać. Nie twierdzę, że ADHD nie istnieje, jednak niektóre badania wskazują, że farmakoterapia nie przynosi większych efektów w porównaniu do tradycyjnych metod – czyli wspieraniu budowania lepszej więzi pomiędzy rodzicami a dziećmi. W ten sposób rynek usług pomocy napędza się, nie zwracając uwagi na etyczne następstwa swoich działań.

Dlatego niezwykle ważną umiejętnością jest umieć rozstać się ze swoimi podopiecznymi, klientami, pacjentami. Pozwolić im wyzdrowieć i usamodzielnić się. To jest możliwe tylko wówczas, gdy pomagający będzie wolny od kompulsywnej potrzeby pomagania, widzenia we wszystkich osoby wymagającej pomocy, gdy po prostu nie będą mu potrzebni chorzy i słabsi. Gdy każdemu będzie dawał prawo wyboru tego, jakiego chce życia. To postawa neutralności, niezwykle trudna do osiągnięcia, ale bardzo pomocna. Trudna – bo czyż można powiedzieć bezdomnemu: „Wybrałeś spanie w 20-stopniowym mrozie w altance bez ogrzewania? OK., zgadzam się"; „Macie pięcioro dzieci, nie pracujecie, nadużywacie alkoholu. OK., zgadzam się". Nie do końca jednak o taką postawę chodzi. Ważne jest mieć szacunek do wyborów i sposobu życia. Ale ważne jest też rozumieć, dlaczego taką drogę człowiek wybiera. Co innego jest pomagać osobom, które same zgłaszają się po pomoc, co innego osobom, które takiej pomocy unikają. Oglądałem kiedyś program o 9-cioosobowej rodzinie, która mieszkała w jednoizbowej chałupie. Wokół budynku mieli olbrzymi plac, gdzie mogliby z powodzeniem wybudować – przynajmniej na czas letni – jakieś nowe pomieszczenia. Woleli jednak mieszkać wszyscy w jednym pokoju. Nie zgłaszali jednak tego, że ich problemem jest ciasne mieszkanie. Mówili, że potrzebują lepszego leczenia dla niepełnosprawnego dziecka. Wyobraźmy sobie co by było, gdyby ktoś zaczął upierać się, że aby niepełnosprawne dziecko miało lepiej, potrzebny jest większy metraż mieszkania. Przypuszczalnie, rodzina zaczęła by stawiać opór przed otrzymywaniem dalszej pomocy. Dlatego warto się wsłuchiwać w głosy tych, którzy do nas mówią. Nie chodzi o to, żeby wszyscy mieli dobrze według naszej skali „dobrego życia". Warto pozwolić innym mieć własne skale. Dlatego, gdy udziela się pomocy osobie, która nie za bardzo tego chce, należy udzielać jej tak, aby nie naruszyć pewnej bardzo prywatnej strefy tej osoby. Czegoś, czego będzie bronić tak, jak broni się życia. Niektórych rzeczy odebrać komuś nie można. Byłoby to zbyt niebezpieczne. Gdy jeden z moich pacjentów odstawił alkohol, po kilku miesiącach abstynencji popełnił samobójstwo. Czasem nadużywanie alkoholu chroni przed czymś znacznie gorszym. To właśnie jedna z cech systemowego podejścia: dajemy miejsce

na wszystko i dla wszystkich. Nikogo nie wykluczamy. Wszystko, co widzimy w aktualnym funkcjonowaniu rodziny, ma początek gdzieś w życiu przodków. Eliminacja jakiegoś zachowania, to wykluczenie jakiegoś przodka z pamięci systemu. Przeciwdziałajmy więc wykluczeniu. Włączajmy, nie eksterminujmy. Popatrzmy z miłością i akceptacją na wszelkie zachowania, jako na reprezentację historii rodziny.

Ćwiczenie 1
Znajdź wygodne miejsce oraz zaplanuj sobie ok. 15 minut, w czasie którego nikt nie będzie Ci przeszkadzał. Postaraj się o to, aby w tym miejscu panowała cisza. Oddychaj swobodnie i lekko. Zamknij oczy. Wyobraź sobie, że stoisz w wielkiej sali. Jest w niej wystarczająco wiele miejsca, aby za chwilę, wokół Ciebie, stojąc w kręgu zaczęły się pojawiać osoby. To członkowie Twojej rodziny. Najpierw widzisz swoich rodziców, mamę i tatę, obok rodzeństwo, dalej w kręgu stoją dziadkowie i ich rodzeństwo, pradziadkowie itd. Ćwiczenie trwa, aż zapełni się krąg. Nie wszystkie osoby widzisz dokładnie, niektóre zupełnie nie wiesz, jak wyglądają. Są więc tylko jakimś niejasnym wyobrażeniem. W innych miejscach, między jedną a drugą osobą znajduje się pusta przestrzeń. To osoby, których nie znasz, a także stanowią część Twojego systemu. Nie wiesz, jaką historię wnoszą w Twój system. Nie wiesz, kim są. Może to nienarodzone dzieci, może nieznani partnerzy, może sprawcy jakiejś ogromnej krzywdy w Twojej rodzinie, a może osoby, które członkowie Twojej rodziny krzywdzili. Wszyscy oni mają miejsce w tym kręgu. Ty stoisz pośrodku i rozglądasz się z ciekawością. Widzisz, że za pierwszym kręgiem stoi drugi krąg. To jeszcze dalsze osoby w Twoim systemie. A później kolejne kręgi, aż do miejsca, gdzie panuje mrok i nie widać już tam nikogo wyraźnie. Zwracasz się do nich wszystkich słowami: „Widzę Was i znajduję miejsce dla Was w moim wnętrzu. Wszyscy jesteście moją rodziną”. Po tych słowach nabierz głębiej powietrze, wprowadzając ten obraz gdzieś wewnątrz siebie. Tam właśnie widziany przez Ciebie obraz zostanie umieszczony, stając się częścią Ciebie.

Akceptacja własnego systemu jest pierwszym krokiem do tego, aby móc sprzymierzyć się z systemem podopiecznych. Wówczas możliwe jest działanie w kooperacji. Gdy stoimy naprzeciw osoby zgłaszającej się po pomoc, ważne jest widzieć, że za nią stoją jej rodzice, a za nimi rodzice jej rodziców itd. I tak samo jest po naszej stronie. To, że ta osoba jest w sytuacji wymagającej pomocy, jest rezultatem wielopokoleniowej historii i to, czy będzie gotowa pójść dalej niż wszyscy jej przodkowie, nie wynika tylko z jej woli, ale także z aktualnej dynamiki panującej w jej systemie. Jest także zależnie od tego, na ile jesteśmy połączeni z własnym systemem, gdy pomagamy. Czy czujemy obecność własnych rodziców za swoimi plecami, stojąc naprzeciw podopiecznego? Czy może buńczucznie odwracamy się od swoich rodziców, nie chcąc polegać na tym, co nam dali? Wówczas nie zobaczymy systemu drugiej osoby i nie będziemy działać w zgodzie z pewną harmonią, lecz przeciwko niej.

Cień starej rodziny oddziela partnerów od siebie.
— Antoni Kępiński

III. Co jeszcze powinniśmy wiedzieć, czyli pułapki i tajne przejścia

Gdy wiesz już, co to znaczy pracować z systemem (zwróć uwagę: Nigdy po pomoc nie przychodzi jedna osoba. Zawsze przychodzi cały system, reprezentowany w danej chwili przez jedną lub więcej osób), wtedy dopiero znasz odpowiedź na pytanie: „Co?”. Następne pytanie brzmi „Jak?”.

Ćwiczenie 2
Weź kartkę papieru i narysuj swoją rodzinę, tę w której się wychowałeś lub tą, w której aktualnie żyjesz. Lub jedną z jednej strony kartki, a drugą z drugiej. Pamiętaj, im więcej włożysz w tą pracę, tym więcej zyskasz. To nie musi być dzieło sztuki. Postacie mogą być też oznaczone symbolami, np. M – mama, T – tata, SB – starszy brat, MS – młodsza siostra itd. Ważne jest nie to, jak rysujesz, ale rozmieszczenie tych postaci na kartce. Chodzi o to, aby układ na rysunku odzwierciedlał Twój wewnętrzny obraz rodziny. Dlatego przed rysowaniem stwórz sobie chwilę wyciszenia a następnie pozwól, aby rysunek powstał jakby bez udziału Twojego umysłu. Pozwól, aby rysunek narysowała Twoja Nieświadomość.

Jeśli pomyślisz, że najpierw zaczniesz czytać to, co tutaj jest napisane, a potem ewentualnie coś narysujesz, nic z tego nie będzie. Za chwilę podam bardzo ważne informacje, które mogą zniekształcić format rysunku. Jeśli jednak rysunek jest już narysowany, możesz podane poniżej informacje użyć do jego interpretacji.

Każda rodzina to system. Ale istnieją w niej także podsystemy. Na ogół każde pokolenie to jeden podsystem. Najczęściej mamy więc podsystem rodziców i podsystem dzieci (nawet, jeśli w rodzinie jest jedno dziecko, mamy wówczas podsystem składający się z jednego dziecka). Gdy wyobrażamy sobie szczęśliwe dzieciństwo, na ogół pojawia się przed nami taki oto obraz: mama z jednej strony, ojciec z drugiej a w środku dzieci. Wszyscy trzymają się za ręce i są szczęśliwi. Nic bardziej mylnego. Dzieci jako podsystem trzymają się razem. To w zasadzie dobrze. Ale rodzice są rozbici. Rozdzieleni przez dzieci. To rodzina, w której rządzą dzieci. A jedną z najważniejszych zasad rodziny jest to, że powinni w niej rządzić rodzice. Ponadto, rozbici małżonkowie tworzą sztywne granice. Nie jest tak łatwo z takiej rodziny wyprowadzić się. Rodzice oddzielają świat zewnętrzny od tego, wewnątrzrodzinnego. Gdy przyjdzie czas wyprowadzki dzieci, będzie im ciężko to zrobić. Ponadto, rodzice mogą wykorzystywać dzieci do tego, aby nie zbliżać się do siebie. Zapełniają dziećmi pustkę, jaka stworzyła się między nimi. Ostatnią rzeczą, jakiej pragną, to znaleźć się obok siebie. Może by się wtedy pozabijali? Tak oto za tym sielankowym rysunkiem kryje się wiele niebezpiecznych psychologicznych dynamizmów. Popatrzmy jednak na inną ewentualność: rodzice w środku, obok siebie: syn obok ojca, córka obok matki. To bardzo dobry układ. W zasadzie, do szóstego roku życia, najważniejszą osobą dla dziecka, niezależnie od tego, czy to chłopak czy dziewczynka, jest matka. Jednak później to się zmienia: chłopak i dziewczynka stopniowo przechodzi w obszar wpływów ojca, jednak dziewczynka po jakimś czasie z powrotem wraca w obszar wpływów matki. Tak wygląda rozwój emocjonalny dziecka. W efekcie, ukształtowany dorosły to taki, który czuje szczególną więź z rodzicem tej samej płci, widząc jak wiele ich łączy i jak bardzo do siebie są podobni. Czuje też za sobą nie tylko wsparcie rodzica tej samej płci, ale całą linię przodków męskich (mężczyzna) czy żeńskich (kobieta). Jednak w życiu nie jest wszystko takie proste. Zaburzenia tego procesu psychoanaliza nazwała kompleksem Edypa. Na ogół przejawia się to tym, że dziecko jednej płci, jest bardziej związane z rodzicem drugiej płci. Na rysunku będzie to więc syn przy mamie albo syn i córka przy mamie, albo córka przy ojcu itd. Można by rzec, że dziecko stoczyło zwycięską walkę z rodzicem tej samej płci o uwagę rodzica płci przeciwnej i zajęło miejsce rodzica tej samej płci w rodzinie. Tak oto tworzą się maminsynki i córeczki tatusia. Na ogół osobom tym jest tak dobrze, że syn może żyć nadal z siedemdziesięcioletnią matką, mając 50 lat i stojąc przy murku pod sklepem popijać beztrosko jabole. To właśnie jeden z efektów wychowania w takim systemie. To również kobieta biznesu, która po kolei eksterminuje samców porównując ich z tatusiem: „żaden nie jest taki dobry". Opisany powyżej rysunek, gdzie syn stoi koło ojca a córka obok matki, przy sprzyjającym rozwoju zamieni się w taki, że dzieci staną przed rodzicielską parą, patrząc w tym samym kierunku, co rodzice – czyli przed siebie. W ten sposób wyjdą w dorosłe życie, czując za sobą wsparcie swoich rodziców. Tak oto w skrócie i uproszczeniu może wyglądać analiza tego rysunku. W praktyce bywa, ze jest to bardziej skomplikowane, jednak podstawowe informacje, niezbędne dla treści tego artykułu, są już w nim zawarte nawet przy tak znacznym uproszczeniu. Jeśli ktoś odkrył dzięki temu ćwiczeniu coś ważnego dla siebie, to dobrze. Może to być początkiem zmiany. Rzadko kiedy mamy do czynienia z idealną rodziną. Szczególnie martwiłbym się o tych, którym wyszło z rysunku, że właśnie w takiej się wychowali.

Powyższe wskazania pozwalają nam dostrzec, że wsparcie rodziców tej samej płci jest bardzo ważne dla dziecka. Powinniśmy zrobić wszystko, aby ten warunek mógł być

zachowany. Z moich doświadczeń w obszarze psychoterapii wynika, że lepiej jest mieć złą matkę ale dostępną niż złą i niedostępną matkę. Ponadto, żadna kobieta nie zastąpi synowi ojca (chociaż czasem niektóre kobiety upierają się, że to możliwe). W psychoterapii funkcjonuje stworzone przez D. Winnicota pojęcie: „wystarczająco dobra matka". Jest to określenie mówiące o tym, że matka nie musi być idealna. Co więcej, im bardziej jest idealna, tym gorzej dla dziecka. To właśnie dlatego w anglojęzycznej kulturze funkcjonują kawały o matkach – polkach, chroniących swe dzieci lepiej od bulteriera. Brakuje nam właśnie tego pojęcia, które zwalnia matkę z nadmiarowej kontroli i pozwala dziecku uczyć się na własnych błędach. Pozwala także na stworzenie przestrzeni dla ojca. Ileż to razy nasłuchałem się historii kobiet narzekających na swoich mężów, że nic nie robią w domu. Jednak po dokładniejszej analizie okazywało się, że to one odstraszały ich od większego zaangażowania. Uważały, że tylko one są w stanie właściwie wychować dzieci. Bardzo często, gdy taki mąż przegra z żoną o wpływ na dzieci (a szczególnie na syna), rezygnuje z życia rodzinnego i oddaje się ulubionym męskim czynnościom (siedzenie w knajpie z kumplami i oglądanie meczy piłkarskich przy piwie), narzekając na swoją upierdliwą żonę. Rozpoznanie takiej sytuacji jest czasem kluczowe dla poprawy relacji w rodzinie. Czasem nie wystarczy, aby np. mąż poszedł na leczenie odwykowe. Jest jeszcze istotne, aby żona korzystając także z terapeutycznego wsparcia dla rodzin osób uzależnionych – wyzbyła się swojej nadkontroli i brak zaufania do mężczyzn (to tzw. terapia dla współuzależnionych). W przeciwnym razie, mąż nadal nie odnajdzie miejsca dla siebie w tej rodzinie i wróci do picia.

W tym model na uwagę zasługuje także sytuacja rozwodu. Należy pamiętać, że dziecko zawsze będzie miało mamę i tatę, bez względu na to, jak by nie wyglądała relacja między nimi. Nie powinno także wtrącać się w świat dorosłych. Próby rozmowy, wyjaśniania sytuacji – lepiej zastąpić ogólnym stwierdzeniem: „To jest sprawa dorosłych, między mamą a tatą. Ale Ty zawsze będziesz mieć mamę i tatę". Logika takiego postępowania wynika właśnie z tego, aby nie mieszać podsystemów i pewne sprawy pozostawić tylko w tym obszarze.

Nieco komplikacji może pojawiać się także w związku z rodziną pochodzenia. Najgorszym wariantem jest taki, gdy małżonkowie zamiast widzieć siebie nawzajem, patrzą na siebie przez pryzmat swoich rodziców. Oczekują, że on/ona da mu to, czego nie dał jej/jemu ojciec/matka. To klasyczna sytuacja, gdy dorosła osoba wyprowadziła się z rodziny pochodzenia, ale tylko fizycznie. Psychicznie nadal przebywa w domu swoich rodziców i obsadza współmałżonka w roli jednego z nich. Odcięcie pępowiny jest czasem bardzo istotne. Dziecko (dorosłe) potrzebuje stworzyć dystans do swoich rodziców nie dlatego, że jest takie złe i niewdzięczne, ale po to, aby zachować do nich miłość. Wyobraźmy sobie sytuację, gdy dorosły syn odwiedza z rodziną swoich rodziców, pojawiając się na świątecznym obiedzie. Po kilku godzinach, rozmowa jakby się nie klei, pojawiają się jakieś nie fajne tematy. „O-ho - myśli syn – już czas wyjść. Jeśli zostanę chwilę dłużej, rodzice zaczną mnie wkurzać. A ja przecież chcę ich kochać. Nie mogę na to pozwolić, aby złość przesłoniła mi dobre uczucia do nich". Tak to właśnie odbywa się w zdrowej rodzinie. Czasem bardzo ważne jest, aby wesprzeć młodych ludzi w takiej postawie budowania dystansu do swoich rodziców. Przecież wszyscy, najbardziej pragną tego, aby zacząć żyć własnym życiem...

IV. Odnajdź swoje źródło energii do pracy

Ponieważ odpowiadałem już na pytania: "co?" i „jak?" czas na odpowiedź na pytanie najważniejsze. Nie chodzi oczywiście o „gdzie?", „kiedy?" czy jakieś inne podobne. Najważniejsze pytanie to: „za ile?". Nie chcę jednak mówić tutaj o pieniądzach. Jeśli ktoś wykonuje swoją pracę z pasją i oddaniem, pieniądze przyjdą same. Raczej chodzi mi o to aby wskazać, gdzie istnieje rezerwuar sił, który pomoże osiągnąć zamierzone cele.

Ćwiczenie 3
Zaplanuj sobie ok. 15 minut, w czasie których nikt nie będzie Ci przeszkadzał. Usiądź wygodnie i zamknij oczy. Przypomnij sobie jakąś trudną sytuację ze swojej pracy. Może to być rodzina która odmawia współpracy, albo osoba, która tworzy problemy szybciej, niż udaje się je rozwiązywać. Kiedy stworzysz już wizje tej osoby, wyobraź sobie, że stoisz naprzeciw niej. Poczuj wszystko to, co przychodzi gdy myślisz o tej osobie. Następnie wyobraź sobie, że za Twoimi plecami stoją Twoi rodzice. Poczuj ich obecność za swoimi plecami. Popatrz jeszcze raz na ta osobę i zobacz, co się zmienia. Może uda Ci się zobaczyć rodziców tamtej osoby, stojących za jej plecami? Zachowaj ten obraz i pozwól mu zadziałać, gdy następnym razem spotkasz się z tą osobą. Zobacz, do czego dojdziecie, jeśli pozwolisz prowadzić się temu obrazowi.

Tak właśnie należy wdrażać elementy pracy systemowej. Trzeba zacząć od siebie. Nie chodzi tu o regułki czy instrukcje postępowania. Raczej o pewną uważność, empatyczne rozumienie i neutralność poglądową. Jeśli te warunki zostaną zachowane, efektem pracy stanie się większy przepływ miłości. Odczujesz to, jako wrażenie z dobrze wykonanej roboty.

"Wasze dzieci nie są waszymi dziećmi. Są synami i córkami powołanymi do życia przez Życie. Przychodzą przez was, ale nie z was. I choć są z wami, do was nie należą."
Khalil Gibran

Podsumowanie

Bardzo starłem się opisać paradygmat pracy systemowej. Jednak temat jest tak obszerny, ze nie sposób opisać wszystkiego. Jest bardzo wiele tematów, których w tym opracowaniu nie zmieściłem. Jest to na przykład systemowe rozumienie objawu, znaczenie choroby itd. Liczę jednak na to, że czytelnik zainteresuje się tą metodą pracy na tyle, że sięgnie po odpowiednią literaturę i doczyta to, czego będzie mu brakowało w tym opracowaniu.