

# Może warto odważyć się i wyprostować...

Z ks. doktorem Grzegorzem Polokiem, adiunktem w Katedrze Zarządzania Publicznego i Nauk Społecznych na Uniwersytecie Ekonomicznym w Katowicach, kierownikiem Akademickich Warsztatów Pedagogicznych i akademickim duszpasterzem rozmawia Aleksandra Orman

Niedługo Boże Narodzenie, najbardziej rodzinne, najbardziej serdeczne święta w roku, tymczasem – jak wynika z badań Księdza – blisko połowie dorosłych dom rodzinny nie kojarzy się z bezpieczeństwem, miłością i spokojem. Święta Bożego Narodzenia – z jednej strony cudowny rodzinny klimat, bo oto Bóg się rodzi w Betlejem dla nas jako człowiek, z drugiej zaś wielu myśli o nich z lękiem i niepokojem – bo kolejny raz ktoś zapije, kolejny raz ktoś się pokłóci, kolejny raz ktoś nie będzie w stanie побыć dłużej z rodziną, bo jest pracoholikiem i praktycznie ucieka z domu, bo ktoś został na emigracji...

Denerwiają mnie świąteczne reklamy, które pokazują Święta hajlajfowo i super, tymczasem bywa różnie. Są rodziny, gdzie Święta to pozytywne, mocno integrujące doświadczenie, ale są i takie, gdzie jest to doświadczenie bardzo trudne. Dobrze pokazał to film Marka Koterskiego *Wszyscy jesteście Chrystusami*.

**Jaka więc powinna być prawdziwa rodzina?**

Przede wszystkim powinna to być rodzina pełna, czyli kochający się bezwarunkową miłością mąż i żona, ojciec i matka. Kiedy rodzą się dzieci, dostają tę bezwarunkową miłość, z biegiem czasu przechodząc od relacji symbiotycznej, czyli całkowitej zależności, do relacji autonomicznej, gdzie mają jasno określone

granice, gdzie dostają pozytywne komunikaty: „kocham cię”, „przepraszam”, „dziękuję”, „masz prawo do błędów”, „masz prawo do swojej drogi”, i dziecko uzyskuje coraz pełniejszą autonomię. Jest to sytuacja optymalna. Oczywiście, nawet w takiej rodzinie zdarzają się błędy i trzeba korygować swoje zachowania, ale panuje w niej prawdziwa ludzka miłość. Dla wierzących fundamentem wszystkiego jest bezwarunkowa miłość Boga, który w sakramencie małżeństwa wspiera małżonków i ich rodziny.

**Kiedy możemy mówić o rodzinie dysfunkcyjnej?**

Rodziny dysfunkcyjne to takie, w których jedna z podstawowych jej funkcji nie jest spełniana. Najłatwiej wychwycić – jako przyczynę dysfunkcji rodziny – nadużywanie lub wręcz uzależnienie od alkoholu jednego lub obojga rodziców.

**Trauma rodziny alkoholowej przeżywana w dzieciństwie skutkuje w dorosłym życiu.**

Jak wykazują statystyki 50% dzisiejszych alkoholików to są dorosłe dzieci alkoholików (DDA), 60% dziewczyn wywodzących się z rodzin z problemem alkoholowym wychodzi za partnera z jakimś uzależnieniem. Wykazano, że jeśli któreś z dziadków nadużywało alkoholu, u wnuków możliwość popadnięcia w uzależnienie alkoholowe jest trzykrotnie większa, a czterokrotnie



– jeśli uzależnione było któreś z rodziców. Oczywiście, nie jest to żaden automatyzm, a tylko pewna prawidłowość, która może wystąpić, ale też człowiek może się jej nie poddać. Znam rodziny, gdzie jedno z dzieci powielił model rodziny alkoholowej i jest uzależnione, a drugie potrafiło się od tego oderwać i funkcjonuje w społeczeństwie w miarę prawidłowo. Czyli są uwarunkowania, ale też jest możliwość wyboru.

**Dysfunkcyjność rodziny to jednak nie tylko problem alkoholowy.**

Równie częstą przyczyną jest zjawisko rodzin rozwiedzionych – prawnie lub emocjonalnie, gdzie rodzice mieszkają wprawdzie pod jednym dachem, ale żyją niejako obok siebie.

bie, są sobie obcy, a dzieci niestety są elementem gry – bywają przekupywane, stają się partnerem zastępczym dla kogoś z rodziców i to powoduje, że nie ma w rodzinie najważniejszego, czyli klimatu miłości i akceptacji.

Kolejną przyczyną dysfunkcji rodziny to emigracja zarobkowa. Kilka lat temu, kiedy była pierwsza fala emigracji i wyjeżdżało jedno lub oboje rodziców, jedna czwarta dzieci w Polsce była euro sierotami. Dzieci wychowywały babcie, dziadkowie, ciotki, wujkowie, przyjaciele, ulica... Teraz mamy kolejną falę emigracji. W lipcu tego roku byłem w Anglii, spotkałem się z ludźmi, którzy wyjechali tam do pracy i wiem, jak bardzo poważny jest to problem.

Powodem dysfunkcyjności w rodzinie może być także stosowanie przemocy fizycznej bądź emocjonalnej, terror psychiczny, a więc zastraszanie lub szantażowanie członków rodziny, nieuszanowanie ich indywidualności, nadmierne oczekiwania względem dzieci...

**„Ja ci daję wszystko, ja się dla ciebie poświęcam a ty co...”**

To bardzo niebezpieczne, kiedy rodzice mają nadmierne względem dzieci oczekiwania, kiedy w trosce o ich dobre przygotowanie do przyszłości, nie pozwalają im przeżywać dzieciństwa, tylko wypełniają im każdą wolną chwilę, opłacając rozmaite zajęcia dodatkowe czy lekcje kilku języków obcych. Żeby sprostać tym wszystkim potrzebom rodzice popadają w pracoholizm, są stale nieobecni, uważają, że jak dadzą pieniądze, zapewnią rodzinie dostatni byt materialny, to wystarczy. A przecież najważniejsza jest relacja osobowa, wzajemne wspieranie się, bycie razem, pełna akceptacja, na ile jest to możliwe.

Stąd tak ważne są korzenie. Jesteśmy jak modelina, która raz uformowana zachowuje swój kształt. „Czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci” – mówi stare przy-

słowie. To, jak funkcjonujemy w życiu dorosłym, zależy od naszego rodzinnego domu, pewne zachowania, sposób myślenia, komunikaty – np. „nie ufaj ludziom” – wynosimy z domu i to nam zostaje.

Znałem pewnego mężczyznę, któremu ojciec powtarzał: „Pamiętaj, dopiero drugie małżeństwo będziesz miał udane”, i ten syn jest już w drugim związku, tak silny był to komunikat. Podobnie jest z brakiem akceptacji. Mówił mi pewien 30-letni mężczyzna, że jego ojciec nigdy go nie chwalił, jeśli zrobił coś dobrze – milczał, jeśli źle – ochrzaniał go. To sprawiło, że poczucie własnej wartości było u niego bardzo niskie.

Taka jest ogólna prawidłowość – stopień naszej akceptacji siebie, poczucia własnej wartości dzisiaj, jest wprost proporcjonalny do tego, jak akceptowali nas nasi rodzice.

Inny problem to rodzice zamrożeni emocjonalnie, którzy w relacji z dziećmi nie objawiają żadnych uczuć. Spełniają swoje podstawowe obowiązki, ale nie dają dziecku żadnego wsparcia emocjonalnego, zapewne sami mają z tym problemy wynikające z ich własnej przeszłości. Dzieci takiego zamrożonego ojca czy matki także mają problem z oka-

zywaniem i nazywaniem własnych emocji.

Przyczyną dysfunkcyjności rodziny może być ponadto choroba psychiczna lub przewlekła choroba fizyczna kogoś lub obojga rodziców.

**Jak widać, skala możliwości jest bardzo duża...**

Możemy powiedzieć, że około 60% dorosłych Polaków wywodzi się z rodzin, gdzie ujawniła się jakaś dysfunkcja. Oczywiście, siła oddziaływania tego, co się działo w rodzinie, jest zależna indywidualnie od człowieka, od jego temperamentu, od wsparcia, jakie miał od dalszej rodziny, szkoły, kolegów, podwórka. Generalnie jednak doświadczenie braku miłości, dysfunkcja w rodzinie przekłada się na funkcjonowanie w dorosłym życiu.

**Jak można sobie z tym radzić?**

Najważniejsze, to uświadomić sobie swą własną prawdę – jacy jesteśmy dziś i dlaczego tacy jesteśmy. Na stronie [www.rozwinacskrzydla.pl](http://www.rozwinacskrzydla.pl) znajduje się test, a zawarte w nim pytania pomogą nam nazwać nasze dzisiejsze problemy, poznać ich korzenie. Od siebie, od swoich problemów nie da się uciec. One są w nas i tylko my – poznawszy ich przyczynę – możemy je rozwiązać.



Wykład podczas Spotkania Integracyjnego w Kałkowie, 2014 r.



Test, oczywiście, nie jest wyrocznią, ale jego wynik może wskazać, że warto podjąć terapię indywidualną bądź grupową, warto skorzystać z pomocy psychologa. Sieć pomocowa jest dziś w Polsce bardzo dobrze rozwinięta – poprzez szpitale, ośrodki antyalkoholowe, grupy AA, grupy terapeutyczne DDA (dorosłe dzieci alkoholików) czy DDD (dorosłe dzieci z rodzin dysfunkcyjnych) – wystarczy wpisać w wyszukiwarce nazwę miejscowości.

Oczywiście są tacy, którzy uważają, że terapia nie jest im potrzebna. Przez lata wypracowali sobie i utrwaliли takie mechanizmy obronne, że jakoś potrafią na co dzień

funkcjonować, ale może warto odważyć się i wyprostować, a nawet rozwinąć skrzydła.

Taki właśnie tytuł *Rozwinąć skrzydła* nosi napisana przez Księdza książka, której w tym roku ukazało się już 8. wydanie.

Znajduje się ona na wspomnianej stronie internetowej i można ją pobrać za darmo w formie e-booka i audiobooka. Zadedykowałem ją wszystkim tym, którzy nie poznali pełni radości czasu dzieciństwa i dorastania. Powstała dla nich, ale też oni są niejako jej współautorami. W książce pokazałem, jak wielkie są możliwości posługi we wspólnocie Kościoła katolickiego – poprzez pomoc psychologiczną, tworzenie grup wsparcia, grup terapeutycznych, a także poprzez wsparcie religijne – modlitwę, posługę sakramentalną w konfesjonale czy poprzez sakrament chorych udzielany nie tylko osobom chorym fizycznie, ale też tym, których trapią rozmaite dolegliwości duchowe. Pan Bóg kocha ludzi miłością bezwarunkową i to jest ten fundament, na którym można oprzeć proces zdrowienia.

**Może więc warto zacząć właśnie teraz, przed Świętami Bożego Narodzenia, zamiast nadal udawać, że wszystko jest ok...**

Tak, jeśli komuś wystarczy odwagi, to powinien zrobić test i powiedzieć sobie: „To mój problem, ale Ty, Panie Jezu urodzony w Betlejem, jesteś ze mną i pomożesz mi znaleźć kompetentne osoby, które będą umiały pomóc mi poukładać życie od nowa. I będziesz mnie wspierał, bym nie odrzucił ich pomocy, tylko umiał z niej skorzystać”.

Początkiem zmiany jest powiedzenie sobie: „Nikogo nie osądzam, ani rodziców, ani rodzeństwa, ani przeszłości. Ja po prostu chcę żyć inaczej”.

**Ktoś może sobie pomyśleć: „dla mnie już za późno, jestem za stary”...**

Terapia to nie jest problem wyłącznie ludzi młodych. Pamiętajmy, w każdym kolejnym pokoleniu dysfunkcyjność rodziny pogłębia się, narasta niczym kula śnieżna. Uświadomienie sobie tego i podjęcie terapii może ten proces zatrzymać. Każdy – bez względu na wiek – kto z rodziny dysfunkcyjnej zdrowieje, może pozytywnie wpływać na zdrowienie pozostałych jej członków.

Najważniejsze, żeby przełamać w sobie tę barierę „nie mówić!” – wspólną dla wszystkich rodzin dysfunkcyjnych, bez względu na rodzaj dysfunkcji. Szanse są ogromne, trzeba tylko nie bać się podjęcia tego trudu, bo rodzina to nasz największy dar.

Patrzmy na Rodzinę Nazaretańską – mimo skromnych warunków życia oparta na Bogu miłość wzajemna dała pozytywny klimat wzrostu Synowi Bożemu.

I tego właśnie – wzajemnej miłości – życzymy wszystkim polskim rodzinom.

**Dziękuję za rozmowę.**

