

**Monika Wasilewska**  
**Monika Szubrycht**

**JAK BYĆ**  
**SZCZĘŚLIWYM**  
**DOROSŁYM**

**bez szczęśliwego dzieciństwa**

# Rozdział 4

## PO KIM TO NIESZCZĘŚCIE?

*Anna pamięta, że mama cały czas się bala. Bala się rzeczy dużych i małych: że przypali zupę, albo przesoli, że jak córka pójdzie na spacer, to się przeziębi, że jak ojciec wyjdzie do pracy, to w biurze spotka koleżankę, w której się zakocha. Mała Ania obiecała sobie, że jak dorośnie, niczego nie będzie się bać. I rzeczywiście, wyglądało na to, że dorosła Anna zachowuje się zupełnie inaczej niż matka. Wszystko dzięki temu, że była znakomitą aktorką. Na terapię trafiła, kiedy rozpadło się jej małżeństwo i zaczęły się problemy z córką. Jednak pomocy najbardziej potrzebowała nie dorastająca latorośl, tylko Anna.*



**W książce *Tajemnice przodków*\* Anne Ancelin Schützenberger wyjaśnia podłoże dziedzictwa. Twierdzi, że wnuki i prawnuki dziedziczą traumę po swoich dziadkach, nawet jeżeli ich nie znają. To się odbywa na poziomie mózgowym – kortykosteroidów, czyli hormonu wytwarzanego przez korę nadnerczy.**

Przeprowadzono badania, które pokazywały poziom hormonu odpowiedzialnego za przeżywanie jakiegoś cierpienia i traumy. Poddano im osoby, które przeżyły traumę, i okazało się, że ich wnuki i prawnuki mają wyższy poziom tego hormonu. Jeżeli coś nie zostało wypowiedziane i przepracowane, to przechodzi w genach. Uczni nie wiedzą jeszcze dokładnie, dlaczego tak się dzieje. Schützenberger pisze, że pod koniec lat osiemdziesiątych pojawiła się psychoneuroimmunologia. Badania inspirowane tą dziedziną nauki odkryły w mózgu wielką liczbę neuroreceptorów (ponad sto), które są powiązane z leukocytami i neuroreceptorami w układzie odpornościowym.

### **Co to znaczy?**

Jest to dowód na to, że jeżeli przeżywasz stres i traumę, to twój układ immunologiczny gorzej funkcjonuje i łatwiej zapadasz na różne choroby, łącznie z nowotworami; również na wszelkie choroby somatyczne, nie tylko psychosomatyczne,

---

\* A.A. Schützenberger, *Tajemnice przodków. Ukryty przekaz rodzinny*, przeł. B. Łyszkowska, Warszawa 2016.

wyimaginowane, ale też realne choroby. Sposób funkcjonowania systemu immunologicznego wskazuje więc w zasadzie na stan psychiczny danej osoby. Idąc dalej: więzi transgeneracyjne i to, co jest przekazywane, pokazują, że możesz obdarować traumą kolejne pokolenia, które będą jej nieświadome. Wspominałam już w poprzednim rozdziale o epigenetyce – w ostatnich latach udowodniono istnienie międzypokoleniowego epigenetycznego dziedzictwa traumy. Oznacza to, że osoby, które w pierwszym pokoleniu doświadczyły wydarzeń traumatycznych, mogą ją przekazać na poziomie dziedziczenia genetycznego następnemu pokoleniu. Mark Wolynn w swojej książce *Nie zaczęło się od Ciebie* pisze, że doświadczona trauma potrafi podróżować zarówno przez społeczeństwa, jak i między pokoleniami. Trudne wydarzenia, które w znaczący sposób zakłóciły równowagę emocjonalną w systemie rodzinnym, mogą powracać w objawach u kolejnych pokoleń. Traumatyczne wspomnienia są przekazywane przez epigenetyczne zmiany DNA, czyli stres wywołuje epigenetyczne modyfikacje i są one dziedziczone.

**To jest przerażające, że można dziedziczyć coś w tyłu pokoleniach. Brzmi jak wyrok.**

Ale da się to przepracować. Można sobie z tym poradzić, często objawy znikną, kiedy się do nich dotrze. Opowiem pewną historię: jeden z moich pacjentów miał duży problem z akceptacją, czuł lęk przed odrzuceniem, miewał ataki złości. Bał

się, że nie będzie lubiany, że ludzie na niego dziwnie patrzą. W różnych relacjach społecznych towarzyszyło mu poczucie wstydu, które nie wiadomo skąd się brało. Chodził do mnie na terapię, zrobiliśmy genogram, ale nic szczególnego w nim nie zobaczyłam. I oto pewnego roku przyjechała do niego ciocia, która opowiedziała mu historię, której nie znał. Otóż jego babcia jako mała dziewczynka została oddana do innej rodziny, ponieważ matka urodziła kolejne dziecko, była wojna, bieda, rodzice bali się, że nie utrzymają dwójki dzieci. Z obawy przed tym, że widując się z nimi, dziewczynka będzie płakać, w ogóle jej nie odwiedzali. Po wojnie zabrali ją do siebie, ale nie było między nimi więzi, dziewczynka czuła się obco; ani w jednej, ani w drugiej rodzinie nie czuła się kochana. U małego, wrażliwego dziecka takie odrzucenie w sytuacji wojny i realnego zagrożenia życia może być olbrzymią traumą, traumą, która może być przekazywana kolejnym pokoleniom poprzez zapis DNA. Dlatego wnuki lub prawnuki, nie znając tej historii, mogą czuć niezrozumiały dla nich – i nieadekwatny do sytuacji w której się znajdują – lęk, w tym przypadku przed odrzuceniem.

Zresztą w tej rodzinie miała też miejsce inna historia. W czasie drugiej wojny światowej, gdy Niemcy wysiedlali ich ze wsi, jedna z kobiet, której nie udało się znaleźć miejsca na wozie i szła z dziećmi piechotą, postanowiła zostawić przy drodze najmłodsze ze swoich dzieci, bo stwierdziła, że sobie ze wszystkimi nie poradzi. Eskortujący ich esesman zabiłby malucha,

gdyby nie starszy brat porzuconego dziecka. Wziął je na ręce. Ten ocalony człowiek do końca życia czuł ogromną wdzięczność za uratowanie go przed śmiercią. To była rodzina, która miała przekaz porzucania, pozostawiania dzieci w obliczu trudnych, traumatycznych sytuacji. Mój pacjent ewidentnie odziedziczył tę traumę.

**Przychodzi do Ciebie dorosły człowiek, który całe swoje życie był lojalny wobec rodziny, robił to, czego ona chciała, choćby nieświadomie. W pewnym momencie orientuje się, że to nie jego droga, że chciałby robić coś innego, być kimś innym.**

Wielu moich pacjentów dochodzi do takich wniosków podczas terapii. Najprościej zauważyć rodzinną lojalność w przypadku dziedzicznych zawodów, na przykład ojciec jest lekarzem, a potem córka ma nim zostać. Mówi: „Skończyłam te studia, ale tak naprawdę mnie to nie interesuje. Poszłam na medycynę, bo tata czy mama tego ode mnie oczekiwali”. Obserwuję też sytuacje, w których rodzice nie werbalizują wprost swoich oczekiwań – na przykład co do tego, jaki zawód ma wybrać ich dziecko, ale ono podświadomie wyczuwa, że jak pójdzie na studia, które są mile widziane w jego rodzinie, to może się przypodoba rodzicowi, na którego akceptacji mu zależy. Dzieje się tak, gdy w całym procesie dorastania dziecko odczuwa spory deficyt miłości i troski rodzicielskiej, a gdy wchodzi w okres dojrzewania, czyli teoretycznie buntu wobec rodziców, nadal pragnie tej

akceptacji i miłości. Myśli więc sobie: „Jak skończę medycynę, to może tata mnie bardziej polubi”, albo: „Udowodnię mu, że nie jestem taka beznadziejna i nic niewarta”.

### **Skąd się bierze deficyt rodzica? Dlaczego chcemy być dobrym dzieckiem i spełniać oczekiwania taty albo mamy?**

Myślę, że warto w tym miejscu nawiązać do Ericha Fromma i jego książki *O sztuce miłości*. W mojej ocenie jego myśli nadal są aktualne. Fromm twierdził, że gdy rodzi się dziecko, to potrzebuje być kochane za to, że jest. I musi być kochane za to, że jest, jeżeli ma dalej normalnie się rozwijać. Jeżeli czuje miłość rodziców, pełną akceptację swojej osoby, rozwija w sobie bezpieczny wzorzec: że świat jest sprzyjający i może się w tym świecie realizować i zaspokajać swoje potrzeby. A jeżeli „na wejściu” tego nie dostaje, czyli nie jest kochane za samo swoje istnienie, bezwarunkowo, po prostu za to, że pojawiło się na świecie, to musi cały czas walczyć o tę miłość, starać się na nią zasłużyć. Oczywiście półroczny maluch nie zdaje sobie z tego sprawy. Ale jeżeli ktoś – matka bądź ojciec – przyjmują taką postawę wobec dziecka, że ono musi zasłużyć na miłość w wieku pięciu, siedmiu czy dziesięciu lat, to prawdopodobnie mieli ją od początku. Albo od początku kochamy dziecko miłością bezwarunkową za to tylko, że jest, albo wysyłamy mu inne komunikaty, przez które może się ono czuć odrzucone, kwestionowane. I nie chodzi tu o to, żeby się zgadzać na każdy rodzaj zachowania dziecka, nie karcić go czy nie zwracać uwagi na jego niewłaściwe



postępowanie. Chodzi o to, że dziecko ma się czuć bezwzględnie kochane i akceptowane, podczas gdy jego zachowanie może już być ganione i nieakceptowane. Dziecko potrzebuje bezwarunkowej miłości, ale też stawiania granic. Jeżeli powiemy: „Twoje zachowanie jest skandaliczne, nie wolno tak robić”, to nie znaczy, że go nie kochamy. Właśnie dlatego, że kochamy i zależy nam na nim, uczymy je zachowań prospołecznych.

Tym, co przeszkadza rodzicom w bezwarunkowej miłości, jest często brak akceptacji samego siebie, niska samoocena, brak wiary w swoje kompetencje wychowawcze czy rodzicielskie. W każdym z nas jest wewnętrzne dziecko – struktura, w której kryją się nasze pragnienia i potrzeby. Jeżeli czujemy do tego wewnętrznego dziecka miłość i szacunek, to znacznie łatwiej nam poczuć to samo w stosunku do naszego biologicznego dziecka. Gdy nie lubimy siebie, trudniej nam też okazać miłość naszemu potomstwu. Stąd może się również brać deficyt tej miłości, a nasze dziecko uczy się, że jak będzie realizowało potrzeby rodziców, to oni będą bardziej zadowoleni, nie będą krzyczeć, dostanie więcej akceptacji. I w młodym człowieku wytwarza się postawa: muszę pilnować tego, żeby zadbać o innych. Wtedy z kolei nie mam już czasu dbać o siebie. Długo tak funkcjonować się nie da. Po jakimś czasie pojawiają się deficyt i depresja. Krótko mówiąc, z dziedzictwem przekazów może być tak, że dziecko wchodzi w schemat i myśli: „Może i tata nie mówi wprost, że bym wybrała medycynę, ale jest lekarzem i na pewno byłby zadowolony, gdybym poszła w jego ślady. Może

wreszcie uzyskam od niego coś więcej niż to, co mi dotychczas dawał, może wreszcie zasłużę na jego uznanie”.

**Czyli niekoniecznie musi być tak, że rodzic powie: „Studiuj medycynę, a wtedy odziedziczysz po mnie gabinet”, tylko dziecko jest jak gdyby o krok przed rodzicem, chcąc spełniać jego oczekiwania?**

Tak. To też jest jeden z rodzajów parentyfikacji. Zamiast się zastanawiać, jakie są potrzeby dziecka, rodzic prowokuje sytuacje, w których to dziecko musi się domyślać, jakie mogą być potrzeby rodzica, nawet względem niego samego, i próbuje je zaspokoić. Najważniejsze dla dziecka jest, żeby rodzic był dumny z niego, bo wtedy da mu akceptację, której przez cały czas tak brakowało w procesie rozwoju. Oczywiście nie chodzi tu o sytuację, w której dziecku tak się podoba zawód wykonywany przez rodzica, że samo również chciałoby go wykonywać. Chodzi o możliwość wyboru, o refleksję i swobodne znalezienie odpowiedzi na pytanie: „Czego ja chcę w życiu?”, a nie: „Czego oczekują ode mnie rodzice?”. Może się zdarzyć, że obie strony będą chciały tego samego – i znakomicie! Ten wybór musi jednak być poprzedzony refleksją, autonomiczną decyzją. Nie ma nic złego w tym, że rodzice mówią swoim dzieciom: „Może byś wybrał/wybrała ten czy inny kierunek studiów”. Ja też mówiłam mojemu synowi: „Słuchaj, może pójdziesz na psychologię, pomogę ci, będziesz mógł przyjmować u mnie w gabinecie”. Roześmiał się i powiedział: „Dobra, dobra,

mamusi, daj spokój”. I na tym się skończyły rozmowy na ten temat. To była luźno rzucona przeze mnie neutralna propozycja. Mój syn miał jednak inne plany, a ja je zaakceptowałam, podobnie jak wszystkie decyzje w jego życiu, bo to jego życie, a nie moje. Ja jestem zaledwie figurą, która go wspiera i kocha bezwarunkowo, także wtedy, gdy syn popełnia błędy.

Wracając jednak do przekazów, mogą one rzecz jasna dotyczyć nie tylko wyboru kierunku studiów czy zawodu, ale właściwie wszystkiego, co jest związane z codziennym życiem, na przykład wyboru miejsca zamieszkania. Bywa, że rodzice kupują swoim dzieciom działki budowlane niedaleko miejsca, gdzie sami żyją. Mam wielu takich pacjentów, którzy nie chcą mieszkać tam, gdzie rodzice wybudowali im dom, kiedy oni byli jeszcze dziećmi. Mają inny pomysł na życie, lecz dla rodziców to jest jak cios w serce, zdrada. „Myśmy włożyli w to swoją krwawicę, a ty chcesz nas zostawić? Co za niewdzięczne dziecko!”. Tak jakby to dziecko miało od urodzenia skrypt, że nie jest wolnym człowiekiem.

### **Jest zaprogramowane na to, żeby zostać przy rodzicach w ich miejscowości.**

Tak, czyli nie ma prawa do własnego zdania, nie ma prawa stworzyć swojego światopoglądu, budować go, tylko dalej musi się troszczyć o potrzeby rodziców i ich oczekiwania w odniesieniu do jego osoby i jego życia. Wiąże się to z przekazem, a nawet z przykazaniem, mówiącym o tym, że rodzicom należy

się posłuszeństwo i szacunek. Przekaz sam w sobie nie brzmi źle, gorzej z jego interpretacją, bo co tak naprawdę oznacza: że nie wolno się buntować, nie wolno się z rodzicami nie zgadzać?

**Dlaczego rodzic może władać dzieckiem? Jego zdanie jest decydujące? Pamiętam, jak za czasów mojego dzieciństwa opowiadała się, że jeśli podniesiesz rękę na rodzica, to ta ręka uschnie. Byłam przekonana, że to prawda. Strasznie się tego bałam. Pamiętam historię chłopaka, który gdy był dorosły, wniósł sprawę do sądu, by rodzice zapłacili mu odszkodowanie za znęcanie się nad nim w dzieciństwie. Źli rodzice to tabu? Jeżeli powiemy, że tacy są, to uderzymy też w siebie?**

Trudno się do tego przyznać przed światem. Nikt nie lubi otwarcie mówić o żalu do rodziców czy złości na nich. Na terapii omawiamy różne wątki, również uczucie złości na rodziców, więc pacjent musi powiedzieć, że na przykład jego mama się myliła albo czegoś mu zabrakło w relacji z rodzicami. Bardzo często te osoby mają problem, żeby wypowiadać się krytycznie o rodzicach. Przekonują: „Głupio mi o tym mówić, czuję się winna, ale moi rodzice nie byli tacy źli, żeby sobie pani tak o nich nie pomyślała”.

**Czyli bronią rodziców przed własnym terapeutą?**

Tak, ponieważ właściwie bronimy ich przed każdym. Staram się złagodzić sytuację i mówię, że miłość do rodziców jest zawsze ambiwalentna. Bo tak jest. Może być więcej miłości i wdzięczności, mniej złości, ale to nigdy nie jest samo dobro. Wszyscy

rodzice popełniają błędy, każde dziecko ma prawo mieć żal do rodziców i nie znaczy to, że ten żal czy złość wymazują miłość do nich. Tłumaczę swoim pacjentom: „To normalne, że pani tak się czuje”. Takie słowa zazwyczaj pomagają, uspokajają. Ale naturalne jest poczucie winy.

Ivan Boszormenyi-Nagy, twórca terapii transgeneracyjnej, twierdzi, że rodzimy się z długiem, że każdy z nas ma biologiczny dług wdzięczności wobec rodziców za to, że matka nas urodziła i wykarmiła. Każdy z nas przychodzi z tym długiem na świat i musimy coś z nim zrobić. Część procesu wychowania – jak choćby to, że rodzicom należy się bezwzględny szacunek – jeszcze ten dług wzmacniała, podobnie jak religia i Kościół. Cała historia ludzkości od setek lat proponowała taki model, że dzieci winne są rodzicom szacunek i posłuszeństwo, z tym, że w drugą stronę to już nie działało. Idea, że rodzic ma szanować dziecko, jest pomysłem dopiero dwudziestowiecznym, i to wcale nie z początku ubiegłego stulecia. To jest coś w historii ludzkości wcześniej nieznanego. Dziecko było dawniej własnością rodzica, tak jak przedmiot, jak krzesło czy stół. Potem zaczęto to uznawać za pewną normę – przecież nauczyciele też nie szanowali uczniów, a kary fizyczne były w szkole na porządku dziennym, podobnie jak przemoc wobec młodszych. Dorośli mieli władzę nad dziećmi, a dzieci były swego rodzaju przedmiotami, którymi można było dowolnie dysponować. Takie uprzedmiotowienie powodowało, że gdy dzieci dorastały, przenosiły ten model na kolejne pokolenia.

### **W końcu jednak się coś zmieniło i zmienia się cały czas. Co takiego się wydarzyło?**

Tak naprawdę początki zmian przypadają dopiero na epokę oświecenia. Jean-Jacques Rousseau pierwszy zaczął zwracać uwagę na to, że dziecko nie jest wcale upośledzonym dorosłym, tylko istotą ludzką, która ma swoje uczucia i którą trzeba wspierać. W myśli oświecenia pojawiały się jaskółki zmian w podejściu do dzieci, co nie znaczy, że wszyscy przeczytali dzieła encyklopedystów – przytłaczająca większość ludzi nie umiała czytać. Wychowanie na podstawie pism chociażby św. Augustyna czy potem według zasad purytańskiego nurtu protestantyzmu polegało na całkowitym ignorowaniu potrzeb dzieci i dostosowywaniu ich rozwoju do nakazów „bożych”. Święty Augustyn sugerował nawet, że niemowlę odmawiające spożywania mleka z piersi matki popełnia grzech. Purytanie za grzeszne uznawali wszelkie przyjemności i zabawy. W kanonie wychowania były surowość, zakazy, nakazy i całkowite posłuszeństwo. Na szczęście wiek oświecenia, wiek rozumu i rozwoju nauki, przyniósł załóżki zmian w tej dziedzinie i już parę wieków później świat zaczął się zmieniać, a my zaczęliśmy się bardziej cywilizować. Konwencja Praw Dziecka została przyjęta przez ONZ dopiero w 1989 roku, a ustawa o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie weszła w życie w roku 2006. W cywilizowanym świecie zakaz stosowania kar cielesnych jest zagwarantowany konstytucyjnie (w Polsce mówi o tym art. 40 Konstytucji). I jest to zakaz absolutny, co oznacza, że nie dopuszcza żadnych wyjątków.

Te regulacje prawne są stosunkowo nowe, zwłaszcza jeżeli chodzi o zmiany w mentalności ludzi.

Przychodzi mi tutaj do głowy pewna historia. Pamiętam, jak jedna z pacjentek opowiadała mi, jak w roku 1985 podczas pobytu nad morzem była świadkiem sceny, w trakcie której matka biła swoje kilkuletnie dziecko i krzyczała na nie. Nikt nie reagował, ale ona, nie mogąc na to patrzeć, zwróciła tej kobiecie uwagę, że bicie nie jest dobrą metodą wychowawczą i żeby przestała, na co w odpowiedzi spotkała się z atakiem ze strony innych obserwujących tę sytuację osób: „niech się pani nie wtrąca”, „to nie pani sprawa”, „znalazła się obrończyni” itd. A teraz inna sytuacja: jest rok 2014, do mojego gabinetu przychodzi spóźniony i bardzo poruszony pacjent. Pytam, co się stało. Opowiada mi, że na ulicy, przed moim gabinetem był świadkiem sceny – matka krzyczała na swojego 8–10-letniego syna i biła go. Zatrzymał się oburzony i zaczął jej tłumaczyć, że nie może tak robić, że to jest karalne i jeżeli nie przestanie, to on wezwie policję. Wokół zebrał się tłum gapiów, którzy słysząc, co mówi, zaczęli mu bić brawo. Te dwie historie są dla mnie dowodem na to, że jednak podejście ludzi do zjawiska przemocy powoli, ale jednak zmienia się, a także, że bardzo pomagają w tej zmianie właściwe regulacje prawne.

Oczywiście pomógł także rozwój nauki. W XIX wieku powstały psychologia i pedagogika, zaczęto badać rozwój dzieci, poznawać jego prawidłowości. W ogóle zaczęto się interesować rozwojem człowieka i stwierdzono, że jest jakaś ciągłość w tym

rozwoju, że dziecko nie jest gorszą wersją dorosłego. Ono też ma swój świat i ten świat jest ciekawy – inny, ale wcale nie gorszy. Badacze zrozumieli, że jeśli rodzice będą dobrze traktować swoje dzieci, to wyrosną z nich lepiej funkcjonujący dorośli. Idee humanizmu bardzo pomogły w poprawie jakości życia dzieci i dały podłoże lepszego ich rozwoju.

Im więcej rozumiemy, tym bardziej ustanawiane przez człowieka prawa są „ludzkie”, a mniej „boskie”. I to jest bez wątplenia z korzyścią dla ludzkości, a zawdzięczamy to rozwojowi humanizmu. Choć oczywiście daleko nam do ideału i pomimo znacznego w tej kwestii postępu zdarzają się w dziejach ludzkości momenty regresu; zresztą sam rozwój ze swojej natury kryje w sobie przecież pułapkę takiego regresu.

### **Jakby świat nie mógł za szybko się rozwijać.**

Tak, zupełnie jakby natura ludzka na to nie pozwalała. Ludzie bardzo wolno zmieniają swoją mentalność, przekonania, czasami kurczowo trzymają się starych prawd, dawno już nieaktualnych i nieprzystających do rzeczywistości. Wiele osób jeszcze dziś, w XXI wieku, uznaje kary cielesne za dobre, wręcz wskazane, i mówi o tym otwarcie, bez cienia zażenowania! Ja jeszcze rozumiem, jak zdarzy się rodzicowi dać klapsa dziecku, ale powinien mimo wszystko uznać, że nie jest to najlepsza metoda wychowawcza, że to wyraz jego bezradności, nie zaś głośić wszem wobec, że taka sytuacja jest w porządku i nie ma się czego wstydzić.