

BOGDAN DE BARBARO

PO CO ŚWIATU
**PSYCHO
TERAPIA**

© Wydawnictwo WAM, 2023

© Bogdan de Barbaro, 2023

© Tygodnik Powszechny, 2023

© Agora SA, 2023

Opieka redakcyjna: Damian Strączek

Korekta: Monika Karolczuk, Magdalena Koch

Projekt okładki: Adam Gutkowski

Fot. na skrzydełku okładki © Maria de Barbaro

Opracowanie graficzne i skład: Lucyna Sterczewska

Pamiętaj! Książka to bardzo ważne wsparcie,
ale nie zastąpi terapii czy pomocy specjalisty.

ISBN 978-83-277-3500-3

MANDO

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

tel. 12 62 93 200

www.wydawnictwomando.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255

e-mail: handel@wydawnictwomando.pl

Druk: SKLENIARZ • Kraków

Publikację wydrukowano na papierze Ecco book 70 g vol. 2.o
dostarczonym przez Antalis Poland Sp. z o.o.

Spis treści

Od autora	7
POCZĄTEK	
Słowa, które leczą (rozmawiała Hanna Łabędzka, lat 10).	15
I POKONAĆ SWOJĄ HISTORIĘ	
Gra w obwinianie (rozmawiała Agnieszka Jucewicz)	23
Leczenie niezabliźnionych ran (rozmawiał Artur Sporniak)	38
Partnerzy z bagażem (rozmawiał Marek Rabij)	45
Historia terapeutyczno-alegoryczna z epilogiem	54
II REAGOWAĆ NA KRYZYSY	
Jak żyć i nie zwariować (rozmawiała Kalina Błażejowska)	61
Senior w czasach postindustrialnych (rozmawiała Agnieszka Jucewicz)	77
Bez złotej korony (rozmawiali Anna Goc i Marcin Żyła).	94
Jestem smutny czy choruję na depresję?	102
Korona sprawdza (rozmawiał Michał Okoński)	106
Przychodzi szatan do lekarza (rozmawiał Tomasz Ponikło)	122
Diabeł tkwi w głowie (rozmawiali Anna Goc i Marcin Żyła).	132
Nadzieja: jaka i na co?	139
III BUDOWAĆ RELACJE	
Król głupszy od królowej (rozmawiała Katarzyna Kubisiowska)	149
O przyczynowości kolistej	157
Rozmowy wewnętrzne (rozmawiali Dariusz Jaworski i ks. Jacek Prusak).	161
Kłótnia jest lepsza niż obojętność (rozmawiała Agnieszka Jucewicz)	170
Córka bez ojca stale go szuka (rozmawiała Agnieszka Jucewicz)	183

Po co ktoś inny mówi (w moim imieniu)?	197
Zadania miłosne (rozmawiała Katarzyna Kubisiowska)	201

IV ODNALEŹĆ W SOBIE OBYWATELA

Pokorę można łączyć z odwagą (rozmawiała Agnieszka Jucewicz) . . .	213
Odwaga niejedno ma imię...	228
Idzie groźne (rozmawiali Michał Kuźmiński i Marcin Żyła)	232
Siła bezsilnych (rozmawiali Katarzyna Kubisiowska i Marek Kęskrawiec)	244
„Bo polityka mnie nie interesuje...” (rozmawiała Agnieszka Jucewicz)	256
Obywatelu, nie emigruj...	262
Spojrzenie psychoterapeuty na współczesne pandemic	266

V ZROZUMIEĆ SIEBIE

Zawsze prawdziwi prowokowalibyśmy niezłe katastrofy (rozmawiała Agnieszka Jucewicz)	281
Czy twój umysł jest twój?	301
Słabości silnych (rozmawiali Marcin Żyła i Artur Sporniak)	306
Wszędobylska medycyna?	311
Lęki bywają użyteczne (rozmawiała Agnieszka Jucewicz)	315
Na tym świecie nie ma mety	332
Myśl pozytywnie (ale odróżniaj dobro od zła)	336
Co czujesz? Niekoniecznie posługuj się emotikonem (rozmawiała Agnieszka Jucewicz)	340
Zapał światła przeciwmgielne...	354

POST SCRIPTUM

<i>Lot nad kukulczym gniazdem</i> – pół wieku później	367
Nota redakcyjna	381

POCZĄTEK

Lekarz psychiatra, którego PESEL sięga pierwszej połowy XX wieku, rozmawia z 10-letnią dziennikarką *in spe*.

Pytania bezpośrednie i proste bywają najtrudniejsze. A w każdym razie wymuszają gruntowną refleksję. Trochę tu wątków osobistych, trochę spraw życiowo zasadniczych, a w gruncie rzeczy otrzymujemy zapowiedź tego, o czym będzie mowa w następnych rozdziałach.

Słowa, które leczą

[rozmawiała Hanna Łabędzka, lat 10]*

Jakie jest pana ulubione słowo?

Lubię słowa, więc jednego takiego nie mam. Lubię całe zdania, które są znakiem miłości.

A gdyby dzisiaj, tak jak to było dawno, dawno temu, ludzie przestali się porozumiewać za pomocą słów, to jak by wyglądał świat?
Zapraszasz mnie teraz do ułożenia bajki?

Tak.

Hmmm... W tym świecie byłoby więcej przytulania, ale też i bicia. A gdyby nam w tej chwili zabrakło mowy, to zrobiłbym gest, by ci pokazać, że to jest mój gabinet, w którym pracuję. A mruczeć w tym świecie wolno?

* W *Nocie redakcyjnej* na końcu książki podane są źródła tekstów (przyp. red.).

Nie wolno.

Ale utrudniasz, Haniu! Bo dawno temu to mruczeć było wolno. Zapewne istniało mruczenie wrogie albo mruczenie czułe. Lub jęczenie z bólu czy okrzyk radości. Nie było tak źle – uczucia dało się wyrażać dźwiękami.

Czyli słowa nie są najważniejsze?

Świat bez słów byłby całkiem inny, to na pewno.

Ale tak mocne uczucie – miłość czy gniew – można okazywać bezsłownie. Mówi się nawet, że kiedy ludzie ze sobą rozmawiają, to najwięcej informacji płynie nie z tego, co jest mówione, lecz z tego, jaki ktoś przyjmuje ton, jakie wykonuje gesty, jak patrzy.

Może patrzeć źle.

I nie mówić żadnego złego słowa, prawda? Można też używać bardzo eleganckich słów na poniżenie drugiego człowieka.

To właściwie dlaczego człowiek wymyślił wulgarne słowa?

By połączyć złość z przekraczaniem tabu.

To teraz trochę zmienię temat, dobrze? Czy dorosły powinien rozmawiać inaczej z dzieckiem niż z dorosłym?

W rozmowie z dzieckiem dorosły nie powinien się wymądrzać. Ważne jest, by to była rozmowa, a nie jakieś przemówienie. Wtedy się zrozumiemy i wtedy rozmowa będzie dla nas ciekawa. I oboje czujemy, by być w tej rozmowie. Na przykład ty teraz oczami i ruchem głowy pokazujesz mi, że jesteś ze mną w kontakcie, a dla mnie to jest znak, że pozostajemy w rozmowie. Ale gdyby twoja twarz w pewnym momencie stężała, to dla mnie byłby to sygnał, że rozmowa się zerwała.

Czyli ważniejsze od słów są gesty i miny!

One na pewno wzmacniają lub osłabiają słowa. Ludzie potrafią udawać – mówić co innego, a czuć coś innego.

To się bardzo często zdarza! A o czym pan lubi rozmawiać ze swoim wnukiem?

Trochę go lubię pouczać, lecz on nie zawsze ma na to ochotę. Mówię mu na przykład, że od łacińskiego słowa *patria*, które oznacza „ojczyzna”, pochodzi słowo „patriotyzm”. A wnuk na to, dobrotliwie: „Dziadek, znowu ta łacina...”.

Łączą nas wspólne sprawy, jedną z nich jest piłka nożna, bo on się na niej świetnie zna. A jeszcze lepiej ode mnie zna się na przyrodzie. Codziennie mam okazję z nim rozmawiać, bo odwożę go do szkoły do Krakowa. Mieszkamy blisko siebie pod miastem.

Czym się różni zawód psychologa od psychiatry?

By zostać psychiatrą, trzeba najpierw zostać lekarzem, słowem: skończyć medycynę. A w praktyce oznacza to, że psychiatra może przepisać lekarstwa. Psycholog pomaga tylko rozmową. Czasami ona jest najważniejsza.

Rozmowa bardziej leczy niż lekarstwo?

Zdarza się, że nie ma wyjścia i lek trzeba podać. Kiedy ktoś jest w bardzo głębokim smutku – lekarze to nazywają depresją – to dobrze dobrane lekarstwa z tego stanu wyprowadzą.

Ale to, co jest najciekawsze, to związek między tym, co się dzieje w uczuciach, i tym, co się dzieje z ciałem ludzkim. Na przykład jeśli dziecko jest świadkiem wielu kłótni między rodzicami, to spada odporność jego organizmu i częściej cierpi na zapalenie gardła.

I wtedy potrzebne są lekarstwa. Więc złe rozmowy między rodzicami wymagają lekarstw dla dziecka.

A czy panu samemu pomagają czasami rozmowy z pacjentami?

One muszą być dla tych pacjentów. Gdy z nimi rozmawiam, to nie wolno mi zajmować się sobą. Potem mogę czuć satysfakcję, że się przydałem. Albo smutek, że nie mogłem pomóc.

Cieszy pana ten zawód?

Lubię go, ale nie wiem, czy mogę powiedzieć, że mnie cieszy.

Jak to?

Bo mam do czynienia z ludzkimi smutkami, konfliktami, cierpieniem. Więc trudno mówić, że to jest praca dająca łatwą radość. Ale mam poczucie, że się przydaję ludziom. Poza tym rozmowa o osobistych problemach może być niezwykle ciekawa, a wnikanie w zakamarki ludzkiej psychiki – pasjonujące. Ale nie może to być zwykła ciekawskość, lecz uważna wspólna podróż w głąb trudnych spraw.

Kiedy pan postanowił zostać psychiatrą?

W chwili, gdy zdawałem na medycynę. Czyli strasznie dawno temu.

Gdy był pan w moim wieku, to kim chciał pan być w dorosłości?

Piłkarzem. A wcześniej, żadna w tym oryginalność: taksówkarzem. Stopniowo zmieniałem zainteresowania, coraz bardziej ciekawił mnie człowiek.

Wnętrze?

Tak, interesowało mnie, co przeżywa. Lubiłem czytać książki. A ulubiona z tamtych czasów? *Trzej muszkietierowie*.

Czy dziś czuje się pan szczęśliwym człowiekiem?

To zależy, czy chodzi o chwilę, czy o dłuższy stan.

Chodzi mi o ten dłuższy.

Boję się powiedzieć, ale chyba tak.

A gdy człowieka zdradzi przyjaciel, to już będzie pamiętał to całe życie?

Jeśli przyjąć, że życie jest drogą, to rzadko kiedy bywa ona prosta i gładka. Na ogół jest krętą i wyboistą ścieżką, czasami pod górę, czasami w dół. Sytuacja, gdy przyjaciel sprawi zawód, na pewno jest trudna. A jednocześnie upadki, zranienia, niepowodzenia mogą być zapamiętane jako bolesne doświadczenie i tkwić w człowieku jako rana, która nie chce się zabiżnić.

Te upadki mogą nam pomagać w życiu?

Mogą. W szkole uczymy się matematyki i fizyki, ale życia uczymy się w trakcie tego życia. Na przykład jak będę złośliwy wobec przyjaciela, on się ode mnie może odwrócić. To bardzo ważna naučka i lepiej takie wydarzenie zapamiętać, by w przyszłości nie powtórzyć tego błędu.

To znaczy, że trudne sytuacje w naszym życiu są lepsze niż te przyjemne?

Chyba obie są potrzebne. Dobrze jest umieć się cieszyć, ale też radzić sobie z przeszkodami. Gdyby nasze życie sprowadzało się wyłącznie do przyjemności, byłoby płytkie. A gdybyśmy mieli same trudy, to mogłyby nas przygnieść. Więc najlepsza jest równowaga.

Pana kiedyś zdradził przyjaciel?

Ale zadajesz, Haniu, osobiste pytania... Ty mnie teraz pytasz, czy umiem wybaczać, prawda? Staram się. Pamiętam o tym, że człowiek, który mnie skrzywdził, zrobił też dla mnie coś dobrego. Dlatego obok spisu jego przewinień staram się mieć też listę jego dobrych uczynków. Bardziej mi się podoba wdzięczność i umiejętność wybaczenia niż zaciekłość i mściwość.

Jakiego uczucia najbardziej potrzebuje człowiek do życia?

Oczywiście: miłości i przyjaźni.

Dlaczego?

Bo one są zarazem i daniem, i braniem dobrego.

Haniu, mogę zmienić temat? Czy ty chodzisz do „czwórki” – bo widzę, że nosisz jej tarczę.

Chodzę!

Ja też dawno temu tam chodziłem. I bardzo tę szkołę lubiłem. Wygląda na to, że łączy nas nie tylko ciekawość świata i ludzi.

10-letnia HANIA zapisała się na kółko dziennikarskie. Dostała zadanie, by przeprowadzić wywiad ze sławną osobą. Pierwszym nazwiskiem, które Hani przyszło do głowy, był ks. Adam Boniecki. To jej druga opublikowana w „Tygodniku Powszechnym” rozmowa.

I

POKONAĆ SWOJĄ HISTORIĘ

Od psychoterapeuty oczekuje się tzw. neutralności: nie ma oceniać, nie ma ingerować w system wartości tych, którzy przychodzą do niego po pomoc. Ale jak tu nie być stronniczym, kiedy cierpienie jest skutkiem przemocy? Przemocy, która bywa nie od razu wyraźna i oczywista, bo dzieje się w przestrzeni rodzinnej lub duszpasterskiej. To jedno z najważniejszych i być może najtrudniejszych wyzwań, przed jakim staje terapeuta: rozumieć i być wrażliwym na problemy, z którymi zmagają się pacjenci, pomóc i ochronić ich przed złem – a z drugiej strony nie być pedagogiem, rodzicem ani sędzią.

Gra w obwinianie

[rozmawiała Agnieszka Jucewicz]

Chciałabym zacząć od poczucia winy.

Właśnie – poczucia. Bo wina i krzywda to kategorie etyczne, a tym psychoterapeuta się nie zajmuje. Przynajmniej nie powinien. Natomiast poczucie to sprawa psychologiczna.

Ale jak ja mam pani powiedzieć, co to jest?

Bywa, że jest ono uzasadnione, kiedy kogoś skrzywdziliśmy, powiedzieliśmy coś, czego żałujemy...

My, czyli kto? Są ludzie, którym ten stan jest zupełnie obcy. I tacy, którzy czują się winni na okrągło, mimo że nikomu nic złego nie uczynili. Tych pierwszych nazywa się czasem psychopatami albo socjopatami.

Jeśliby założyć, że każdy w nas ma w sobie, metaforycznie mówiąc, dziecko, dorosłego i rodzica, to poczucie winy często pojawia się pod wpływem głosu tego ostatniego. To głos, który mówi, co dobre, a co złe. Jest pełen dezaprobaty, kiedy nabroimy albo pomyślimy coś niecnego. Nie musi być głośny ani dewastujący, wystarczy, że tak sobie szmerze: „Tego nie rób”, „Wstydz się”.

Ten głos w zdrowych proporcjach jest potrzebny.

Ale są ludzie, którzy go nie słyszą.

Bo on jest bardzo nieprzyjemny. Freud twierdził, że poczucie winy to coś, czego ludzie za wszelką cenę będą chcieli uniknąć.

I robią to na różne sposoby. Na przykład racjonalizują: „Nie można było inaczej”. Albo dysocjują: „To nie ja”. Ludzie potrafią się tak rozszczępić, że ciemna strona ich duszy realizuje jakiś haniebny czyn, a im się wydaje, że to z nimi nie ma nic wspólnego.

Dziecko czasami na pytanie: „Dlaczego wylałeś zupę?”, odpowiada: „Bo mnie diabeł podkusił”. Dorosły też potrafi powiedzieć: „Coś mnie tak porwało!”. Skoro go porwało, to przecież nie jego wina. Można także zwalić na kogoś. Albo zapomnieć. Pójść w sublimację.

W sublimację?

Na przykład ktoś ma w sobie taki agresywny impuls, że lubi zabijać. Ale gdyby go do siebie dopuścił, toby się czuł winny, więc – jakby „w zamian” – chodzi na strzelnicę albo poluje na sarny „dla zachowania równowagi ekologicznej” i myśli, że jest w porządku, bo przecież nie morduje. No, ale może lepiej polować, niż mordować.

Jak można „zdrowo” obejść się z poczuciem winy?

Poczucie winy to informacja: „Zrobiłem źle”, która powinna prowadzić do pytania: „Jak teraz zrobić dobrze?”.

Należałoby sprawdzić, w czym się nawaliło, gdzie i dlaczego.

I na tej podstawie stworzyć system wczesnego ostrzegania czy system hamulcowy, żeby już tego nie powtarzać w przyszłości.

To rozwojowe skonsumowanie sytuacji. Niektórzy po to idą do spowiedzi.

A potem i tak robią to samo.

Jedni tak, inni nie. Dobry spowiednik zatrzyma się nad tym, dlaczego ktoś „trwa w grzechu”, wciąż go powtarza. Ale my przecież nie o konfesjonale mamy mówić...

Co z tymi, którzy czują się winni na okrągło?

Ci, dla których poczucie winy jest stałą nutą? Być może regularnie słyszeli od kogoś z rodziców: „Cokolwiek tkniesz, to zepsujesz” albo „Do niczego się nie nadajesz”. Zdarza się, że dziecko potem taki głos uznaje za własny i w swoim sercu zamienia go z „jesteś do niczego” na „jestem do niczego”.

Ale te komunikaty nie muszą być takie wprost.

Oczywiście. Wystarczy kamienna twarz rodzica. Grymas. Brak reakcji albo milcząca obraza. Bo dziecko potrzebuje do życia – przepraszam za takie banały – bezpiecznej miłości. U Johna Bowlby'ego, twórcy teorii przywiązania, to się określa mianem bezpiecznej więzi. Jeśli tej więzi brakuje, to dziecko ma kłopot i wzrasta w poczuciu, że jest „nie OK” – jak mówi inny znany amerykański psychiatra Eric Berne.

W tej relacji, jak rozumiem, dominuje karcący sposób wychowywania.

Karcący czy odrzucający albo lekceważący.

Proszę spojrzeć, jaką piękną ustawiłem konstrukcję z tego widelczyka do ciasta i łyżeczki. Jako żywo przypomina Pałac Kultury, nie sądzi pani?

Dziecko, które w przyszłości będzie się czuć wiecznie winne, raczej nie będzie słyszeć od rodzica: „Boże, dzióbeczku, jaki ty jesteś twórczy! Sprawdź, może jeszcze jakoś inaczej uda ci się te sztuczki ustawić”,

tylko: „Co ty, talerzyk chcesz rozbić?! Szlaban na komputer”. I to będzie raczej stała reakcja na różne przejawy takiej „twórczości” niż incydentalna.

Kiedy człowiek z takim bagażem wchodzi w dorosłość, to jak się kontaktuje z innymi i ze światem?

Wciąż słyszy w sobie ten głos: „Jesteś nie OK”. To nie musi być nawet wyraźnie zwerbalizowane. To może być rodzaj dyskomfortu, niezadowolenia z siebie, opór. Może nie chce badać świata, nie eksperymentować, trzymać się schematu, słuchać „starszego”, kimkolwiek on będzie – przełożonym, naczelnikiem... Nawet jak zrobi coś dobrego, coś mu się uda, to będzie w nim tkwiło przekonanie, że jest nie taki, jak trzeba. Nie mówiąc o tym, co w nim zajdzie, kiedy usłyszy krytykę. Wtedy ta wrażliwa struna będzie grać bardzo głośno.

I potwierdzi, że na nic innego nie zasługuje.

Przed chwilą mnie pani poprosiła, żebym schował telefon, bo może się sprzągać z dyktafonem. Gdybym miał problem z uogólnionym poczuciem winy, to mógłbym pomyśleć: „Jezu, znowu coś nie tak ułożyłem. Nie zauważyłem, że mogłem pani nagranie popsuć. Taki ze mnie głupek, że nawet nie wiem, na czym polega XXI wiek”.

W skrajnej formie to będą urojenia winy i grzeszności. W głębszej depresji często występuje taki objaw: „Potwornie zgrzeszyłem i teraz czeka mnie wieczne potępienie. Za to, co się dzieje, za całe moje życie, za wszystkie moje błędy”. Ale tym już się zajmują psychiatrzy.

Wyobrażam sobie, że z nutą wiecznego poczucia winy można też w miarę dobrze funkcjonować.

Najwyżej w miarę. Choć są i tacy, którzy w poczuciu winy się rozgaszczają. I wcale nie chcą z niego wychodzić.

Alfred Adler, austriacki terapeuta, uważał, że poczucie winy to „unik i wycofanie się z działania”.

A wie pani, że on swoją teorię psychoterapeutyczną oparł na obserwacji bawiących się w parku dzieci i na wątku dotyczącym instynktu mocy, tego, że człowiek potrzebuje być sprawczy, lepszy, mocniejszy? Poczucie winy, w którym się utożsamia, to zaprzeczenie sprawczości: „Wszystko to moja wina. No, ale taki już jestem i nic na to nie poradzę”. Taka nisza.

I co w niej fajnego?

Wygodnie może być.

Przede wszystkim nie trzeba ryzykować czegoś nowego. Sprawdzić, czy dałoby się inaczej, czy można mieć jednak jakiś wpływ na rzeczywistość.

Powiedzmy, że ojciec w szkole ciągle słyszy, że syn sprawia kłopoty. I za każdym razem czuje się z tego powodu winny, ale nic w tej sprawie nie robi poza tym, że czasem powie do syna: „Nie przejmuj się. To przeze mnie. Ja chyba po prostu jestem kiepskim ojcem”. A mógłby spróbować przejść do ofensywy i pomyśleć, w jakim stopniu rzeczywiście jest współodpowiedzialny za tę sytuację. Jak może synowi pomóc? Jaki ma wpływ na zmianę jego zachowania?

Mnie się wydaje, że po drugiej stronie poczucia winy jest pytanie o twórczość. Taką przez małe „t”. O działanie.

To skostnienie w poczuciu winy, o którym pan mówi, przypomina mi opowiadanie wybitnego terapeuty Irvina Yaloma z jego zbioru studiów o pacjentach pt. *Kat miłości*. Pacjentka po czterech latach od śmierci córki wciąż tkwi w poczuciu winy, że kiedy chora na raka córeczka umierała, ona akurat usnęła. To kompletnie zasłania jej pozostałą dwójkę dzieci, synów,

którzy sprawiają dużo problemów wychowawczych. Pozwala jej nie zajmować się tym, czym powinna się zająć.

Nie pamiętam tego opowiadania, ale nie wiem, czy to poczucie winy jest po to, żeby ona mogła nie zajmować się synami, czy dlatego nie zajmuje się synami, że tkwi w poczuciu winy i w depresji. Może to tzw. sprzężenie zwrotne. Kobieta zaniedbuje pozostałe dzieci, bo jest pogrążona w niedokończony żałobie, którą trudno zakończyć, gdyż jest ona zakotwiczona w poczuciu winy. Ta wersja wydaje mi się najbardziej użyteczna, bo ostrzega przed realnym zagrożeniem wynikającym z utkwienia w takim poczuciu: inni bliscy przestają być dla mnie ważni, tak mnie ta wina pochłania.

Jak się pracuje z kimś, kto w poczuciu winy jest zasklepiony?

Mnie się podoba docieranie do różnych głosów, które w nas są. Zapytałbym kogoś takiego na przykład: „No dobrze, czujesz się bez przerwy winny. Ale jak to się stało? Bo ja nie wierzę, żeby to był twój głos. Ludzie w sposób naturalny chcą zadbać o siebie, a ten głos jest przeciwko twoim fundamentalnym interesom. Więc do kogo on tak naprawdę należy – rodzica, babci, dziadka, nawet pradziadka”. Dalej można się zastanawiać: „A co byś mu chciał odpowiedzieć?”, „Ile chciałbyś mu dać nad sobą władzy?” itd.

Czyli pracowałby pan nad sprawczością?

Mnie się to słowo wydaje kluczowe.

Trudność polega na tym, że osoby, które mają w sobie głos: „Jestem nie OK”, często w dorosłym życiu wybierają na partnerów tych, którzy mówią do nich podobnym karcącym głosem.

Oczywiście oni zwykle nie wiedzą, że tak wybrali. To tak zwane odtworzenie. Szuka się kogoś, kto pomoże odtworzyć sytuację

z dzieciństwa, na przykład relację niesforne dziecko – surowy rodzic, mając nadzieję, że w ten sposób...