

Psychologia: Dorosłe dzieci

Agnieszka Jucewicz

31 stycznia 2015 | 01:00



[2 ZDJĘCIA](#)

RYSUNEK AGATA KRÓLAK

-
-
-
- 5

Czym innym jest przekonanie: "Czasem mogę pomóc rodzinie", czy: "Pomagam rodzinie, kiedy to jest potrzebne", a czym innym przekonanie: "Ja ZAWSZE muszę się zajmować mamą czy tatą"

Prof. dr hab. Katarzyna Schier - psycholog, psychoterapeutka. Pracuje w Katedrze

Psychologii Klinicznej Dziecka i Rodziny na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego. Od początku kariery zawodowej łączy pracę naukową z pracą kliniczną. Autorka m.in. "Dorosłych dzieci" - pierwszej w Polsce naukowej monografii zjawiska parentyfikacji, czyli odwrócenia ról w rodzinie

"Bohaterski pięciolatek wezwał karetkę i uratował swoją mamę, która dostała ataku epilepsji". To nagłówek jednego z dzienników z zeszłego roku. Podobnym newsom zawsze towarzyszą te same epitety: "dojrzałe dziecko", "dziecko bohater", "dzielne dziecko".

Zgadza się, to jest wyraz dojrzałości i odpowiedzialności. Mnie jednak martwi to, że między innymi przez takie przekazy medialne kultura nieświadomie wspiera proces, w którym dzieci nie w wyjątkowych wypadkach, ale na co dzień zachowują się nad wiek dojrzałe i też ratują swoich rodziców przed śmiercią, na przykład wciągając pijanego rodzica z zimnego podwórka do domu albo czuwając nad depresyjnymi mamą czy tatą, żeby nie zrobili sobie krzywdy. Takich bohaterskich pięcio-, siedmio- czy 12-latków jest całe mnóstwo. Świat jednak woli się zachwycać tymi pojedynczymi przypadkami, bo to jest nam jakoś na rękę.

W jakim sensie?

Bo trzymając ten fakt w ukryciu, nie musimy się nim zajmować. Nie musimy dotykać traumy, nie musimy szukać systemowych rozwiązań. To jest jedno wielkie tabu. W Stanach Zjednoczonych podobno już 1,4 mln dzieci pełni funkcje opiekuńcze wobec innych członków rodziny, bo nie chodzi jedynie o rodziców, czasem to są schorowani dziadkowie albo niepełnosprawne rodzeństwo, albo po prostu młodsze rodzeństwo, któremu matkuje zwykle najstarsza siostra. Pewna amerykańska dziennikarka nazwała to "największym sekretem Ameryki".

Nie tylko Ameryki. W brytyjskim "Guardianie" niedawno ukazał się artykuł o tym, że opieka społeczna dopiero odkryła, jakiej skali jest to problem. W Wielkiej Brytanii już tysiące dzieci samodzielnie opiekują się swoimi chorymi, fizycznie bądź psychicznie, rodzicami, głównie samotnymi matkami.

Mnie wcale nie dziwi, że dopiero to "odkryto". Te dzieci są przecież bardzo samodzielne. Muszą takie być. Jeśli chodzą do szkoły, nie są obdarte, to z zewnątrz wszystko wygląda OK. To cierpienie jest utajone. "System" dostrzega problem dopiero wtedy, kiedy dziecko opuszcza się w nauce albo w ogóle przestaje chodzić do szkoły, chociaż też nie zawsze. Pamiętam pewnego dziesięcioletniego pacjenta z mojej praktyki w Niemczech, który cierpiał na tak dużą fobię szkolną, że w końcu został skierowany na leczenie do kliniki chorób psychosomatycznych. Kilkuosobowy personel nie był w stanie go tam wprowadzić, chłopiec tak się opierał. Okazało się, że za nic nie chciał zostawić chorej matki samej w domu.

To zjawisko, o którym rozmawiamy, ma nazwę?

Badacze, którzy się tym zajmują, w zależności od nurtu mówią o "dorosłych dzieciach", o "DD", o "dzieciach sparentyfikowanych" (od angielskiego słowa "parent" - rodzic). Mówi się również o odwróceniu ról w rodzinie - chodzi o takie sytuacje, w których dziecko opiekuje się dorosłym (najczęściej rodzicem) w sposób nieadekwatny do swojego wieku i możliwości, przyjmuje na siebie, jako jedyne, rolę osoby dorosłej. Dorośli z kolei psychicznie i emocjonalnie pozostają dziećmi. I to oni są zawsze w centrum zainteresowania.

Jakich rodzin to dotyczy?

Grupy ryzyka to oczywiście rodziny alkoholowe, rodziny, w których mama bądź tata są chorzy fizycznie lub psychicznie, jest przewlekłe chore rodzeństwo albo dziadkowie. To może również dotyczyć dzieci imigrantów lub takich, które utraciły opiekuna. Ale trzeba też pamiętać, że opieka nad dorosłym członkiem rodziny nie zawsze jest dla dziecka zła. W psychologii rozróżnia się tzw. zdrową parentyfikację i destrukcyjną parentyfikację.

Można być "dorosłym dzieckiem" i jednocześnie nie ponosić dużych kosztów związanych z taką rolą?

W specyficznych sytuacjach - tak. Wielu psychologów podkreśla, że jeśli na przykład inny członek rodziny doceni to, co dziecko robi, i nazwie to wprost: czymś trudnym, ponad jego siły, wyzwaniem - to może to sprawić, że konsekwencje dla tego dziecka będą mniejsze. Ale tu nie chodzi o takie niby-komplementy typu: "No, Marysiu, ty się tak pięknie mamą zajmujesz", albo: "Jak ty, Jacusiu, się pojawiaasz, to jakby słońeczko wzeszło", a pod spodem jest taki komunikat: "Spróbuj się mamą nie zająć", albo: "Spróbuj nie być tym słończkiem". Chodzi o dostrzeżenie i nazwanie tego, że to są zadania ponad miarę tego dziecka. Szwajcarska psycholog Alice Miller mówiła, że przed różnego rodzaju zaburzeniami może chronić obecność tzw. oświeconego świadka, który widzi i słyszy, czyli rozumie to, co się dzieje, a w przyszłości może to poświadczyć. To może być brat, siostra, ale też w dorosłym życiu terapeuta czy przyjaciel.

Jeżeli to "rodzicowanie" swojemu rodzicowi dotyczy tylko pewnego etapu w życiu, to też konsekwencje są mniejsze.

Gorzej, jeśli ta rola jest nienazwana, ukryta, ciągnie się latami i dziecko ma poczucie, że taka sytuacja jest zupełnie normalna. Czym innym jest przekonanie: "Czasem mogę pomóc rodzinie", czy: "Pomagam rodzinie, kiedy to jest potrzebne", a czym innym przekonanie: "Ja ZAWSZE zajmuję się mamą czy tatą".

Kiedy te dzieci są komplementowane za to, że "tak pięknie opiekują się rodzicami", nie czują się z tego powodu dumne? Ich poczucie własnej wartości nie rośnie?

Czują, ale co z tego? Co im po tej wyjątkowości? Jeszcze bardziej się umacniają w tej opiekuńczej roli, a to poczucie własnej wartości jest pozorne. Mogą też być straszone albo szantażowane - nie wprost - pogorszeniem stanu rodzica albo wręcz śmiercią. Na przykład dziecko-terapeuta przychodzi zestresowane ze szkoły i zwierza się, że się pokłóciło z najlepszym przyjacielem, na co matka reaguje tak: "Już mi nic nie mów! Ja mam tyle rzeczy na głowie, a ty mi jeszcze z tym Adasiem wyjeżdżasz. Już mnie serce boli! Ja się wykończę!". Rezultat jest taki, że dziecko w ogóle przestaje mówić o sobie.

Wymieniła pani dzieci imigrantów. Jak rola, którą odgrywają, ma się na przykład do dzieci rodziców niepełnosprawnych czy dzieci alkoholików?

Parentyfikacja może mieć dwa oblicza - instrumentalne i emocjonalne. Instrumentalna ma miejsce wtedy, kiedy dziecko dba o byt rodzica, np. zdobywa jedzenie, gotuje, sprząta, pomaga się ubierać, karmi. Emocjonalna polega na tym, że dziecko wspiera psychicznie - pociesza, wysłuchuje, doradza, rozwiązuje problemy. Czasem jedna z drugą idą w parze, np.

w rodzinach alkoholowych. Dzieci imigrantów też często pełnią wielorakie funkcje wspierające - zwykle szybciej i lepiej uczą się języka, więc automatycznie stają się tłumaczami dla swoich rodziców. Ponieważ łatwiej się asymilują, tłumaczą rodzicom również nową kulturę, szybciej opanowują jej kody i zjawiska. Zdarza się, że towarzyszą rodzicom przy załatwianiu pracy, a czasem i same tę pracę podejmują ze względu na swoje kompetencje.

Nowym fenomenem, specyficznym dla Polski, jest też eurosieroctwo, które dotyczy ok. 100 tys. dzieci. Takie dziecko, zwłaszcza najstarsze w rodzinie, często bierze na siebie rolę emocjonalnego opiekuna tego rodzica, który został, albo "rodzicuje" młodszemu rodzeństwu.

Który rodzaj parentyfikacji bardziej obciąża dziecko?

Badania pokazują, że emocjonalne odwrócenie ról jest bardziej destrukcyjne. Dziecko pełni wtedy funkcję terapeuty, bufora albo kozła ofiarnego, który jest zbiornikiem na wszystkie negatywne emocje w rodzinie. Dzieci w ogóle są wyposażone w naturalne "anten" do odczytywania emocji, więc świetnie się do roli terapeuty nadają.

Jak taka "terapia" może wyglądać?

Już nawet niemowlęta wchodzą nieświadomie w tę rolę. Robiono badania, w których brała udział para rodziców z kilkumiesięcznym dzieckiem. Kiedy między rodzicami było jakieś napięcie, konflikt, dziecko zaczynało skupiać uwagę na sobie, np. śmiało się i w ten sposób rozładowywało negatywne emocje między rodzicami. W terapii DDA o takiej roli rodzinnego rozśmieszacza czy wręcz clowna mówi się "maskotka". Starsze dzieci mogą zostać powiernikami rodziców, doradcami, pocieszycielami, również mediatorami, którzy kursują pomiędzy jednym rodzicem a drugim i próbują łagodzić konflikty. To są wszystkie zadania, które przekraczają ich możliwości.

Dlaczego to robią?

Żeby przetrwać - czasem dosłownie, fizycznie, a czasem emocjonalnie. One wiedzą, że aby coś od tego rodzica dostać - opiekę, jakieś uczucie - muszą najpierw się nim zająć, muszą mu coś dać.

I rzeczywiście wtedy coś od tego rodzica dostaną?

Jeśli to jest taki kontekst emocjonalny, to może im coś tam w końcu skapnąć. Jeśli, powiedzmy, mamy ojca, którego opuściła żona, który czuje się samotny i swoje uczucia, ale też problemy przelewa na córkę, to jeśli ona będzie wystarczająco dobrą słuchaczką i "terapeutką", to być może ojciec się trochę podniesie i wtedy będzie potrafił też jej dać coś od siebie. Warunek jednak jest taki, że to jego potrzeby są pierwsze w kolejności do zaspokojenia.

To mi teraz uświadomiło, że istnieje trzeci rodzaj parentyfikacji - seksualna. Co do której nie ma zgody wśród psychologów. Niektórzy uważają, że to po prostu kazirodztwo. Ja jestem wśród tych badaczy, którzy są zdania, że istnieją pewne formy odwrócenia ról w rodzinie, gdy dziecko nie tylko "rodzicuje" swojemu rodzicowi, ale także jest przez niego traktowane jako zastępczy partner.

Tam musi dojść do nadużycia seksualnego?

Niekoniecznie wprost, to może być bardziej zniuansowane. Jeśli, powiedzmy, mamy samotną, sfrustrowaną matkę z elementami depresji, która bierze na noc do łóżka swojego małego syna, bo brakuje jej w życiu kogoś, do kogo mogłaby się przytulić, to wtedy taki kontakt może mieć znamiona seksualnego nadużycia, chociaż nie jest on zamierzony, tylko nieświadomy. Dla dziecka nie jest jasne w takiej sytuacji, czy mama się przytula do niego, bo chce się właśnie do niego przytulić, czy też się nim wysługuje, żeby zaspokoić własne potrzeby i złagodzić frustrację związaną z brakiem dotyku. Jeśli matka w tym czasie doświadcza wszystkich symptomów seksualnego pobudzenia, to dziecko nie bardzo wie, co z tym zrobić. To też jest przykład odwrócenia ról, który może mieć bardzo poważne konsekwencje w dorosłości dla tego dziecka.

Z tego, co pani mówi, wynika, że zjawisko parentyfikacji polega na tym, że rodzice tych dzieci po prostu nie widzą. Traktują je jak uspokajacz, jak przedmiot.

Nie widzą ich jako odrębnych osób, ale ta krzywda dzieje się nieświadomie. Tylko malutki procent dorosłych robi to w sposób wyrachowany, reszta kompletnie nie zdaje sobie z tego sprawy, bo to jest proces, w którym biorą udział trzy pokolenia: dzieci, rodzice i dziadkowie, a jakby sięgnąć wstecz, to jeszcze więcej. Rodzice "dorosłych dzieci" nie mogą dorosnąć, ponieważ sami nie mieli wystarczająco dobrych rodziców, więc oczekują od swoich dzieci, że te wyrównają im ten dług. Kontakt z niemowlęciem uruchamia i ożywia w nich taką lawinę niezaspokojonych potrzeb z dzieciństwa, że od razu lokują je w swoim dziecku. Dobrze to opisuje książka Mikołaja Grynberga "Oskarżam Auschwitz" o dorosłych dzieciach ludzi, którzy przeżyli Holocaust. My wszyscy, żyjąc na tym największym cmentarzu Europy, też tą traumą jesteśmy obciążeni - nie tylko ci, którzy byli nią dotknięci wprost, ale i świadkowie tych zdarzeń. Nasi rodzice, dziadkowie w większości wychowali się w jakichś dużych niedoborach - emocjonalnych, egzystencjalnych.

Tacy rodzice mają nadzieję, że poprzez dzieci zrekompensują sobie to, czego sami nie dostali?

Dokładnie. Na nieświadomym planie ma zostać wyrównany rachunek. I jeśli któreś z tych krzywdzących rodziców trafi jakimś cudem na terapię i zda sobie sprawę z tego, że tak naprawdę karmiło się swoim dzieckiem, to jest ogromny ból i dramat. I długo trwa, zanim taki rodzic będzie sobie to w stanie wybaczyć.

Powiedziała pani: jeśli cudem trafią?

Bo zwykle na terapię trafiają ich dzieci. Kiedy już są dorosłe. Te dzielne dzieci, które nazywam Heraklesami albo Kopciuszkami.

Z czym najczęściej przychodzą?

Z depresją. To jedna z najpoważniejszych konsekwencji parentyfikacji. Z badań wyszło nam, że najczęściej cierpią na nią osoby, które doświadczyły emocjonalnej parentyfikacji w relacji z matką.

Ta depresja kiedy przychodzi?

Kiedy zaczynają czuć brak takiego dobrego rodzica w środku. Pustkę, brak oparcia w sobie. To są też często osoby, które cierpią na różnego rodzaju zaburzenia psychosomatyczne: zaburzenia układu gastrycznego, astmę oskrzelową, reumatoidalne zapalenie stawów, choroby skóry. To klasyczne choroby, w których komponent psychiczny jest niepodważalny. Ponieważ psychika nie radzi sobie z długotrwałym, często nieuświadomionym stresem, ciało jakby zaczyna mówić w jej imieniu. Kolejna rzecz to niezadowolenie ze swojego ciała.

Zaburzenia odżywiania?

Też, ale te objawy mają znacznie szersze spektrum. To może być niezadowolenie, które dotyczy różnych części ciała, witalności, seksualności, sprawności. Tak jakby ten człowiek w ciebie zwracał się przeciwko sobie, sabotował siebie. Co charakterystyczne, takie osoby często wyglądają na starsze, niż wskazywałaby ich metryka, a rodzice często na młodszych, bardziej witalnych, sprawniejszych - jak dzieci ukryte w skórze dorosłych. Pacjenci też często opowiadają o tym, że czują taki fizyczny ciężar, jakby dźwigali na plecach swoich rodziców. Kiedyś zapytałam jedną pacjentkę, jak sobie to wyobraża - czy niesie ich oboje w jakimś plecaku? Powiedziała, że matkę niesie w dużym plecaku na plecach, a ojca w takim małym plecaczku, który można zakładać z przodu na brzuch.

Przynajmniej się nie przewracała.

Tak, był w tym jakiś rodzaj równowagi, która nie pozwoliła jej tak kompletnie paść i już nie wstać.

Inna pacjentka opowiadała mi, że jako dziewczynka rysowała sobie i innym postaciom korony na głowach, jakby były królowkami, ale po latach przyjrzała się tym rysunkom i okazało się, że te korony bardziej przypominały wielkie gary.

Ten stosunek do ciała wynika z bycia niedostrzeganym przez rodziców?

Tak, bo to "ja" cielesne tworzy się we wczesnej relacji z rodzicami, kiedy dziecko dostrzega granice między sobą a innymi. Dziecko, które nie jest przytulane albo jest przytulane wybiórczo, nie wie, gdzie się kończy, a gdzie zaczyna. Jeśli rodzic jest totalnie zaabsorbowany swoją traumą, swoim bólem, swoim przeżywaniem, to nie może reagować w otwarty sposób na potrzebę przytulenia dziecka, ponieważ natychmiast wtedy czuje swój ból - że on nie był wystarczająco kochany.

Depresja, choroby psychosomatyczne, zaburzony stosunek do własnego ciała, coś jeszcze?

Poczucie osamotnienia, niezrozumienia. To się w zasadzie pojawia już wtedy, gdy są dziećmi i czują się często starsze, doroślejsze od rówieśników. Czasem wchodzi z nimi z tego powodu w konflikty, brakuje im wspólnych tematów. A kiedy są dorośli, niestety, bardzo często powielają schemat i na swoich partnerów i przyjaciół wybierają tych, którzy potrzebują pomocy i opieki. Psychoanalitycy to nazywają "nadzieją ego na dobre rozwiązanie": jak się kimś dobrze zaopiekuję, na przykład mężem, to może on w końcu stanie się dorosły i nastąpi happy end.

Dla części osób ciągnięcie tego wzorca staje się jednak nie do zniesienia i decydują się zerwać te relacje, no ale może się okazać, że w zasadzie wszystkie bliskie relacje mają

podobny charakter. I wtedy jest ciężko.

Nie umieją prosić o wsparcie?

Nie umieją. Nie potrafią też mówić o swoich potrzebach, często nawet nie wiedzą, jakie te potrzeby są, więc to poczucie izolacji się pogłębia.

Jest jeszcze jedna ważna konsekwencja odwrócenia ról. To są zaburzenia związane z regulacją emocji.

Co to znaczy?

To pewien rodzaj odcięcia od stanów emocjonalnych, trudność ich różnicowania i brak zdolności opisanego za pomocą słów. Psychologowie to nazywają aleksytymią, a pacjenci często określają jako "zamrożenie uczuć". Kiedy czuję ból, cierpienie, brakuje mi poczucia bezpieczeństwa, odcinam się od tego - to jest taka strategia radzenia sobie z czymś, co jest nie do zniesienia. Pamiętam pacjentkę, która mówiła o sobie, że jest robotem i zawsze była robotem. Zrobiła karierę, miała piękny dom, wszystko wyglądało idealnie. Cierpienie przyszło po czterdziestce, kiedy odkryła, czego jej brakuje - własnej rodziny, dzieci. Kobiety, które matkują swoim rodzicom, mówią często o tym wprost: "Nie mogę sobie pozwolić na autonomię, na spełnianie własnych potrzeb, bo ja już mam dzieci. Są nimi moja mama i mój tata". Kiedy dorosłe dziecko zaczyna się starzeć, dostrzega, że pewne fazy życia są już dla niego niedostępne, i pojawia się poczucie straty, dociera do niego ten cały ból nagromadzony przez lata.

Koleżanka z doświadczeniem parentyfikacji, która ma świetną pracę, fajnego męża i dzieci, mówi, że całe życie czuje się za wszystko odpowiedzialna i że ma już tego dość. Czasem nachodzi ją chęć, żeby tak wszystko "rozwalić" - rzucić pracę, rodzinę, uciec. Zachować się jak dziecko, którym nigdy nie była.

To jest jakoś zrozumiałe. Osoby z takim doświadczeniem żyją w ciągłym napięciu, czują, że muszą nad wszystkim panować, wszystko kontrolować. Czasem tworzą dla innych, ale też dla siebie taki obraz bohatera jak z amerykańskich kreskówek, który ratuje świat i innych z każdej opresji. Część z nich nie daje sobie prawa do słabości. Brną w mit o Herkulesie. No i cały ten cykl: dzieciństwo - dorastanie - dorosłość, jest często pomieszany, poodwracany w nieadekwatnych momentach. Jak ktoś ma 12 lat i wykonuje zadania na miarę 40-latkę, to może chcieć, mając lat 40, zachowywać się jak 20-latek i imprezować bez umiaru z innymi 20-latkami. Co oczywiście nie przeszkodzi mu, jak już tego kaca wyleczy, niezwykle odpowiedzialnie zajmować się swoją starą, schorowaną matką i jeździć z nią na wakacje, zamiast na przykład szukać partnerki.

Jakimi rodzicami są ci, którzy byli rodzicami dla swoich rodziców?

Niestety, często dramat się powtarza. Nieświadomie. "Dorosłe dzieci", które same mają dzieci, oczekują od nich opieki i wsparcia, którego im w dzieciństwie zabrakło. Czasami jednak to przeskakuje o jedno pokolenie - dla swoich dzieci są niezwykle oddanymi rodzicami, wręcz nadopiekuńczymi, a spłata długu spada na wnuka.

Bo ci nadopiekuńczy rodzice nie stawiają swoim dzieciom granic?

Nie stawiają granic, nie wspierają ich do samodzielności, do autonomii, podają wszystko na tacy, nie pozwalają dorosnąć. Takie dzieci chowają się w przekonaniu, że inni są po to, żeby je obsługiwać i się nimi opiekować. I od swoich dzieci tego wymagają. Błędne koło.

Co się dzieje, kiedy takie "dorosłe dziecko" decyduje się przeciąć tę toksyczną więź z rodzicem? Wybić się na niepodległość?

Jest bunt, niezgoda, dramat. W zdrowej relacji z rodzicem następuje stopniowy proces oddzielenia się dziecka od rodzica, a kiedy te role są odwrócone, ta separacja nie następuje ani z jednej, ani z drugiej strony. W takich sytuacjach rodzic widzi swoje dziecko jako część siebie.

Więc kiedy ono odchodzi albo mówi: "Dosyć, nie będę cię niańczyć"

To tak, jakby ktoś temu rodzicowi rękę odrąbał. To odejście jest blokowane. Rodzic ucieka się do szantażu, do manipulacji. Pamiętam pacjentkę, która kiedyś przyszła do mnie. Była po czterdziestce. Obie z siostrą całe życie poświęciły zajmowaniu się matką - chodziły z nią na siłownię, do fryzjera, jeździły na wakacje, niańczyły. Żadna nie założyła rodziny, bo jakakolwiek nieśmiała próba kończyła się histerią i szantażem. W którymś momencie terapii pod drzwiami gabinetu pojawiła się matka pacjentki i ją stamtąd w dość spektakularny sposób zabrała. I ta 42-letnia dorosła kobieta za nią poszła i nigdy już nie wróciła. To jest oczywiście skrajny przykład, ale dobrze pokazuje, jak ci zinfantylizowani rodzice postrzegają świat. To jest poważne zaburzenie osobowości - oni nie widzą swoich dzieci jako odrębnych ludzi, widzą świat z perspektywy dwulatka, więc jak się zabiera dwulatkowi matkę, to wiadomo, że będzie protest i rozpacz.

Czy z matkowania swoim rodzicom są jakiekolwiek korzyści?

Takie, że się przetrwało, że się nauczyło odpowiedzialności. Jeśli w dorosłym życiu ma się możliwość przepracowania tego bólu i żalu za tym, że się nie miało dzieciństwa, jeśli ma się możliwość oddzielenia psychicznie od potrzeb rodziców, od tej misji, od tej delegacji, to można odzyskać siebie. Swoje ja, swoje potrzeby, swoją cielesność, siebie w bezpiecznych relacjach z innymi, a nie w lęku, że znowu ktoś czegoś ode mnie będzie chciał, że mnie wykorzysta, że będę musiał kogoś ratować. To jest chyba największa korzyść. Taka osoba staje się wtedy biegła w dwóch językach.

Jak to?

Mówi językiem przeszłości i językiem teraźniejszości, zdobytym w wielkim trudzie, ale który dobrze opisuje to jej prawdziwe ja, nie to fałszywe, które kreowało ją na "półboga". I to jest wielka umiejętność i też przyjemność z odzyskania siebie. Ukojenie. Dla terapeuty zresztą też to przyjemność, gdy może towarzyszyć takiemu pacjentowi w jego rozwoju.

Jest szansa, że wtedy krąg przekazywania sobie tego negatywnego spadku z pokolenia na pokolenie się zatrzyma?

Absolutnie tak. Na terapię ludzie często trafiają w momencie, kiedy ich rodzice rzeczywiście wymagają opieki, kiedy są już bardzo starzy albo niedołężni, i wtedy pacjenci się zastanawiają: "No, ale jak to tak? Do domu opieki mam teraz tego rodzica oddać, żeby nie robić już tego swoim kosztem, żeby się wyzwolić?". To nie o to chodzi. Chodzi o to, żeby w

sobie znaleźć gdzieś to oddzielenie, żeby wyrwać się z systemu potrzeb i oczekiwań rodziców, którzy już nigdy nie dorosną. Nawet jak będą mieli 80 czy 100 lat.

A co z dzieciństwem? Da się je odzyskać?

Odzyskać się nie da, ale można je oplakać. To dzisiaj duże wyzwanie, bo nasza kultura coraz gorzej radzi sobie z żałobą. Kiedyś jak ktoś umierał na wsi, to się go kładło na desce i przez trzy dni była celebra, przychodzili ludzie, śpiewali, modlili się, rodzina dostawała wsparcie. A dzisiaj buch - do pieca, albo buch - do ziemi. Jak najszybciej. Oplakiwanie dzieciństwa, którego się nie miało, to też żałoba, są w niej wszystkie fazy: rozpacz, wściekłość, depresja i na końcu - akceptacja. Dobrze by to było przechodzić w towarzystwie terapeuty. Wyniki badań pokazują, że ludzie, którzy odgrywali role rodziców własnych rodziców, często w dorosłości zajmują się pomaganiem innym: zostają lekarzami, pracownikami opieki społecznej, psychologami, terapeutami. I są w tym świetni, mają za sobą wieloletnią praktykę.

Wydaje się, że terapeuta, który sam to przeżył, będzie idealny do tego rodzaju terapii.

Niestety, nie zawsze tak jest. Część terapeutów w ogóle nie chce dotykać tego tematu. Bo jest on dla nich zbyt bolesny, zbyt trudny. I zamiast skupić się na doświadczeniu parentyfikacji w całej jego złożoności, zajmują się czymś innym.

Czy jak pani popatrzy na tych sparentyfikowanych pacjentów na przestrzeni swojego 30-letniego doświadczenia, to oni są do siebie podobni?

Czasem są bardzo poważni, ale nie zawsze. Często są inteligentni - w lot łapią jakieś sugestie czy obrazy, które odpowiadają temu, co czują. Gdy pytam ich o ulubione baśnie z dzieciństwa, zwykle wybierają podobne historie. Kopciuszek i Herakles to prawdziwe hity. A dla niektórych Superman albo Janosik, postacie już nie tak jednoznacznie kryształowe.

"Dziewczynka z zapalkami"?

Też! To jest jedna z ukochanych bajek. Historia o bardzo samotnej dziewczynce, która wyobrażała sobie, że rozmawia ze swoją ukochaną babcią, i grzała się tym wyobrażonym ciepłem.

Film "Cuda" w reż. Alice Rohrwacher (polska premiera 24 stycznia) porusza m.in. wątek odwrócenia ról w rodzinie. To historia 12-letniej Gelsominy, która matkuje swoim młodszym siostróm i jest emocjonalną opiekunką swoich rodziców hipisów. Mianowana "głową rodziny" jest delegowana do zadań ponad siły. Kiedy jednak w końcu podejmuje niezależną i dorosłą decyzję, by uchronić rodzinę przed bankructwem, zostaje odrzucona przez ojca jako ta, która zdradza rodzinę, jej wartości, a przede wszystkim - jego samego.