

Monika Wasilewska

TRUDNOŚCI Z OPUSZCZANIEM DOMU RODZINNEGO JAKO PRZYCZYNA REAKCJI DEPRESYJNYCH U MŁODYCH LUDZI

Jednym z podstawowych zadań stojących przed osobą wchodzącą w dorosłe życie jest oddzielenie się od rodziny generacyjnej, czyli inaczej mówiąc „przecięcie pępowiny”.

Można powiedzieć, że adolescencja jest ostatnim i ostatecznym stadium dzieciństwa. Przejście do okresu dorosłości wiąże się z rozwiązaniem dylematu zachodzącego pomiędzy intymnością a izolacją (Erikson). Aby możliwe było stworzenie intymnego związku z osobą przeciwnej płci, konieczne jest nabranie pewności własnej tożsamości. Jeżeli młodemu człowiekowi nie uda się stworzyć prawdziwej intymnej relacji z innymi, a zarazem z własnymi wewnętrznymi zasobami, to w przyszłości czeka go odizolowanie i utrzymywanie wyłącznie stereotypowych i formalnych relacji interpersonalnych lub też nieskuteczne – obciążone ciągłymi porażkami – poszukiwanie właściwego partnera. Doprowadza to w efekcie, poprzez tworzenie negatywnych doświadczeń, do jeszcze większej izolacji i narastania lęku przed podjęciem kolejnych prób. Człowiek znajdujący się u progu dorosłości ma przed sobą ważne do spełnienia zadania, początek dorosłości to konieczność podjęcia nowych wyzwań i funkcjonowania w nowych rolach społecznych. Należą do nich przede wszystkim role małżonka, rodzica i pracownika.

Zadania, jakie stoją zatem przed wkraczającym w dorosłe życie człowiekiem to: podjęcie pracy zawodowej, poszukiwanie i znalezienie partnera, założenie własnej rodziny. Warto jednak zaznaczyć, że dorosłymi – w psychologicznym znaczeniu tego słowa – stajemy się wówczas, gdy osiągamy równowagę i stabilność emocjonalną, autonomię moralną, jesteśmy zdolni do wydawania niezależnych opinii i sądów, zdobywamy umiejętność kontroli popędów i uczymy się zaspokajać je w taki sposób, aby nie czynić szkody innym. Istotne jest tu stwierdzenie, że „dojrzałość to zdolność do ‘bycia’ mężem, ojcem, żoną, matką, obywatelem, członkiem społeczności. ‘Bycia’ w przeciwieństwie do ‘posiadania’ – żony, męża, dzieci i ‘tego wszystkiego’ [J. Bomba, *Być rodziną*, s. 10]

Warunkiem niezbędnym do prawidłowego wypełnienia tych zadań jest oddzielenie się od własnej rodziny generacyjnej (czyli tzw. odcięcie pępownicy). Patrząc na ten problem z punktu widzenia teorii systemowej, można powiedzieć, iż nie chodzi tu o odizolowanie od rodziców czy zerwanie więzów, ale raczej o wypracowanie nowych pozycji w hierarchii rodziny, co wiąże się z nowymi prawami i obowiązkami. Powstaje wówczas nowa równowaga relacyjna, a także nowy zakres i forma indywidualizacji relacyjnej wszystkich członków systemu.

Ten proces oddzielania i wzajemnych negocjacji pozycji w rodzinie ma często dramatyczny przebieg. Można wyróżnić 3 rodzaje wzajemnych oddziaływań, efektem których są różnego rodzaju zaburzenia psychiczne u młodych osób. Są to: wiązanie, odsuwanie i delegacja. Krótko charakteryzując te rodzaje oddziaływań rodzinnych, należy powiedzieć, że „wiązanie” typowe jest dla rodzin, w których role i reguły funkcjonowania kładą nacisk na lojalność i spójność rodziny, a dzieje się to za cenę indywidualizacji i separacji jej członków. Młody człowiek jest uwięziony w swojej rodzinie niczym w pułapce. Innym rodzajem oddziaływań jest „odsuwanie” – zjawisko to ma miejsce w rodzinach, w których dzieci są zaniedbywane i nie zaspokajają się podstawowych potrzeb dziecka. Z kolei „delegacja” jest formą radzenia sobie rodziców z własnymi frustracjami i niepowodzeniami kosztem dzieci, które mają zrekompensować rodzicom ich własne braki i życiowe porażki.

Omawiając problemy związane z opuszczaniem rodzin generacyjnych przez młodych, nie należy zapominać o tym, jak sytuacja ta przeżywana może być przez rodziców. Z ich strony sprzeciw wobec odejścia dzieci może być rozumiany jako lęk przed etapem „pustego gniazda”. Samodzielność dzieci zmusza rodziców do przeorganizowania własnego życia i związku małżeńskiego tak, aby możliwe stało się ustalenie nowej równowagi relacyjnej. Jest to trudne zwłaszcza dla tych rodziców, którzy sens swojego życia i małżeństwa znajdowali w opiece nad dziećmi. Bywa, że rodzice, obserwując życie swoich dorastających dzieci, uświadamiają sobie, że sami nie przeżyli w pełni własnej młodości, mogą wówczas próbować posłużyć się dziećmi jako delegatami mającymi zrekompensować im poczucie straty. Z punktu widzenia dorastających dzieci proces separacji będzie możliwy, jeżeli ich samoocena i poczucie wartości nie będzie zależne od wypełniania ważnych zadań jako delegatów rodzinnych.

Powstaje pytanie, jak pomagać rodzinom borykającym się z tego typu problemami. Tak postawiona kwestia sugeruje, że pomocy wymagają zarówno dzieci, jak i ich rodzice. Z punktu widzenia systemowej terapii rodzin jest to ujęcie słuszne, praktyka terapeutyczna pokazuje jednak, że częściej o pomoc zwracają się młodzi ludzie, u których w wyniku zaistniałych konfliktów pojawiły się objawy (najczęściej depresyjne, lękowe bądź psychosomatyczne). Zgłaszając się o pomoc, przeważnie nie rozumieją powodów swojego stanu, jeżeli już szukają przyczyn swego samopoczucia, to najczęściej dopatrują się ich w czynnikach niezwiązanych z sytuacją rodzinną.

Wystąpienie objawu jest z jednej strony informacją, że system stał się dysfunkcyjny dla niektórych jego członków, z drugiej jednak pozwala rozwiązać konflikt pomiędzy naturalnymi, rozwojowymi tendencjami jednostki do usamo-

dzielenia się a poczuciem lojalności wobec rodziny generacyjnej. Poniżej przedstawiono przykładowe wypowiedzi kobiet i mężczyzn (14 osób) w wieku między 19 a 24 lat, które zgłosiły się na terapię z powodu pogłębiających się stanów depresyjnych i lękowych. Oto wybrane wypowiedzi w Teście Zdań Niedokończonych Sachsa.

Moja rodzina traktuje mnie jak „niemądre dziecko z dziwnymi pomysłami”, „kogoś głupszego”, „trochę czarną owcę”.

Gdy będę starsza, „będę wolna”, „będę żył własnym życiem”, „chcę mieć rodzinę inną niż moja i chcę być kochana”.

Kocham moją matkę, lecz „chciałabym, aby pozwoliła żyć mi własnym życiem”, „chciałabym żyć z nią na większy dystans”, „chciałabym potrafić lepiej się z nią porozumiewać”, „chwilami jestem zmęczona jej obecnością”.

Czekam na „wolność”, „wyzwolenie”, „miłość”, „coś, co odmieni moje życie”, „szczęście”.

Przyszłość wydaje mi się „niepewna”, „skomplikowana”, „bardzo odległa”, „niezależna ode mnie”.

Chciałabym przestać się bać „popelnienia w życiu błędu, którego nie da się naprawić”, „życia”, „o to, czy jeszcze kiedyś będę szczęśliwa”, „samej siebie”.

Chciałabym, aby mój ojciec „docenił kiedyś to, co robię”, „bardziej mi ufał”, „się zmienił”.

Analizując powyższe wypowiedzi, można wyróżnić w nich następujące aspekty:

- 1) uczucie uwięzienia, uwikłania,
- 2) lęk przed zmianami, przed czymś nieodwracalnym,
- 3) niskie poczucie własnej wartości,
- 4) pragnienie uwolnienia się od matki,
- 5) trudności z porozumiewaniem się z rodzicami,
- 6) brak docenienia ze strony ojca.

Sytuacja separacji jest dlatego tak trudna do rozwiązania, że młody człowiek – niewierzący we własne możliwości, lękający się samodzielności i autonomii – czuje się niczym w potrzasku, nie ma siły sam z niej wyjść, gdyż aby tego dokonać, musiałby podjąć walkę z całym systemem rodzinnym, a na to jest zbyt słaby. Jest przecież w końcu tym „niemądrym dzieckiem”, które ma same głupie pomysły.

Z drugiej jednak strony nie umie i nie chce już dłużej żyć w roli wiecznego dziecka, potrzebnego rodzinie do utrzymania homeostazy. Siła rodziny będzie przejawiać się w takiej sytuacji w poczuciu winy, której doświadcza młody człowiek, za każdym razem ilekroć pomyśli o usamodzielnieniu się. Doświadcza wtedy również dotkliwego uczucia bezradności, potęgowanego niemożnością dostrzeżenia wyjścia z tej sytuacji. To właśnie ta bezradność i poczucie winy są podstawowym mechanizmem wywołującym stany depresyjne i lękowe u młodych ludzi.

Jedna z pacjentek, odpowiadając na pytanie, „jak rozumie szczęście, na które czeka”, powiedziała, że tak naprawdę chciałaby przestać czuć się winna wobec rodziców, a uczucie to towarzyszy jej od wczesnego dzieciństwa i dotyczy większości ich wzajemnych relacji. Poniżej zaprezentowano fragmenty listu terapeutycznego, pisanego przez córkę do matki:

Czuję się winna wobec ciebie, ponieważ często mam irracjonalne poczucie, iż postępuję wbrew Tobie i Twoim oczekiwaniom. Często się jednak poddaję poczuciu, że coś robię nie tak i w rezultacie jestem zła zarówno na ciebie, jak i na siebie. Jednak nie mogę nawet o tym porozmawiać, bo ty prze-

cięż nic nigdy nie mówisz, a nawet jeśli zdecyduję się na jakąś rozmowę, to Ty zaczynasz się irytować i tak wszystko przedstawiasz, że tracę pewność i słuszność swoich przekonań, zastanawiam się, czy ja w ogóle jestem normalna i czuję się winna wobec ciebie jako że może niesłusznie cię oskarżam. Mam także poczucie winy w sytuacjach, w których podejmuję pewne decyzje i jestem przekonana, co do ich słuszności, lecz z Twojej strony spotykam się z niechęcią i dezaprobatą. Jest to dodatkowo o tyle trudne dla mnie, gdyż zazwyczaj czuję, że jesteś z czegoś niezadowolona, ale nie są to konkretne rzeczy, argumenty, tylko moje poczucie, że coś jest nie tak.

W chwilach gdy dochodzi między nami do konfliktów, czasem przestaję wierzyć we własne racje i poddaję się twoim zarzutom, co także w rezultacie prowadzi do poczucia winy. I chyba wówczas zatracam rozsądną i obiektywną ocenę sytuacji.

Ten pisany w ramach terapii list doskonale ilustruje przeżycia i stany emocjonalne wielu młodych ludzi uwikłanych w rodziny generacyjne. Analizując go, można zauważyć, jak dominuje poczucie winy, które pojawia się właściwie w większości sytuacji interakcyjnych (w tym wypadku sytuacje te dotyczą córki i matki).

Drugim ważnym elementem jest przewijające się poczucie niemocy, bezradności, związane z brakiem wiary we własne siły w sytuacji konfrontacji z całym systemem rodzinnym. Ponieważ powyższe rozważania mają częściowo charakter praktyczny, nasuwa się pytanie – jakie ma to implikacje dla praktyki terapeutycznej. Uważam, iż w takich przypadkach najskuteczniejszą formą terapii jest terapia prowadzona indywidualnie, jednakże pozostająca w kontekście rodzinnym. To, co może i powinien zrobić terapeuta, to nie tylko uświadomić pacjentowi cały kontekst, w którym pojawił się objaw, ale także wzmocnić jego poczucie własnej wartości, niezależności, wesprzeć jego tendencje do autonomii, aby w rezultacie pomóc uwolnić się od niewidzialnej lojalności, która wpływa dysfunkcjonalnie na jego życie.

Przeważnie jest tak, że stopniowe uświadamianie pacjentowi powodów, dla których znalazł się w takiej sytuacji emocjonalnej, współwystępuje z silnym poczuciem winy w stosunku do rodziców, których pacjent – w swoim przekonaniu – „zdradza” przez uczestnictwo w terapii. Naruszenie mechanizmu lojalności rodzinnej, z towarzyszącym temu poczuciem winy, może doprowadzić do chwilowego kryzysu w terapii, pogorszenia nastroju, a nawet chęci przerwania terapii.

Często siłą napędową zmian, które młody człowiek postanawia wprowadzić w życie, jest złość na rodziców (lub na jedno z nich). Jest to etap bardzo potrzebny w terapii, nie wolno jednak na nim poprzestać. Celem terapii nie powinno być przecież zerwanie więzi z rodzicami ani też stworzenie z nimi nowych relacji opartych na uczuciu złości. Przejście przez te krytyczne momenty pozwala na poprawę nastroju, a to z kolei umożliwia dalszą pracę w kierunku uzyskania autonomii, wywalczenia sobie nowej pozycji w rodzinie, stworzenia nowych, partnerskich relacji z rodzicami. Drobne sukcesy pozwalają uwierzyć w siebie i stają się siłą napędową do dalszych działań. Celem terapii jest zatem nie tylko ustąpienie objawów, ale także pomoc w rozpoczęciu dorosłego życia i przejściu do następnego etapu cyklu życia rodzinnego.

Bibliografia

- Bee H., *Psychologia rozwoju człowieka*, Warszawa 1998.
- Erikson E., *Tożsamość a cykl życia*, Warszawa 2004.
- Namysłowska I., *Terapia rodzin*, Warszawa 1997.
- Pietraśiński Z., *Rozwój człowieka dorosłego*, Warszawa 1990.
- Simon F., Stierlin H., *Słownik terapii rodzin*, Gdańsk 1998.
- Terakowska D., Bomba J., *Być rodziną*, Kraków 2004.
- Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny*, red. B. de Barbaro, Kraków 1999.