
Warszawa, 10 kwietnia 2024 r.

Ile wolności w rodzinie? przekaz międzypokoleniowy



Każdy z nas żyje w pewnym konkretnym środowisku. Przychodzimy na świat w rodzinach. Nawet w tych rzadkich sytuacjach, kiedy nowonarodzone dziecko jest z różnych przyczyn pozbawione rodziny, prosto z brzucha swojej matki trafia do nowego środowiska, gdzie staje częścią jakiegoś systemu. Najczęściej jednak niemowlę trafia w strukturę rodziny, której jest częścią, i bliscy zaczynają traktować je jako odrębną osobę. Ma już przypisane sobie miejsce.

Z pozoru może wydawać się, że każde dziecko ma przed sobą nieskończenie wiele możliwości wyboru, jaką drogą pójdzie przez życie, ale czy na pewno? Dzieci są w bardzo wielu aspektach podobne do rodziców. Mają na to wpływ oczywiście czynniki genetyczne, pewne wrodzone cechy, które sprawiają, że człowiek jest „jakiś”, ale nie tylko to. Mówi się w tym kontekście również o istotności

wychowania. Rodzice uczą swoje dzieci, pokazują im świat i wartości, które należy cenić, i którymi należy się kierować. To też element podobieństwa dzieci do rodziców – często dokonują podobnych wyborów, cenią podobne rzeczy, to samo budzi w nich sympatię i podobne sprawy wywołują w nich niechęć lub odrazę. Czasem, nawet jeśli się tego nie chce, w rodzinie niektóre kwestie są po prostu oczywiste. Nieraz też dorastające lub dorosłe dzieci starają się ze wszystkich sił wyrwać z tego systemu, nie popełnić błędów swoich rodziców, postępować inaczej. Jednak i w tym przypadku rodzina jest najważniejszym punktem odniesienia. To ona dyktuje, jak chcemy lub jak nie chcemy, żeby było w naszej nowej rodzinie – tej którą zakładamy.

W rodzinie jesteśmy otoczeni wieloma relacjami z innymi ludźmi. Nawet jeśli rodziny nie są same w sobie liczne, funkcjonują w relacjach ze światem zewnętrznym w pewien określony sposób. W pamięci rodzinnej funkcjonują również przodkowie, którzy sprawili, że jesteśmy obecnie w tym miejscu, w którym jesteśmy. Ich mentalność, decyzje, wybory, bohaterstwo lub nikczemność są elementami naszej historii i naszego dziedzictwa. Rodziny mają swoje tradycje. Jedni co roku w czasie świątecznym przygotowują przy stole puste nakrycie dla niespodziewanego gościa – i to jest oczywiste. Inni, nigdy tego nie robią i oczywiste jest,

że nie wpuszczają obcych do swoich mieszkań. Tego rodzaju zasady istnieją w domach i są elementem przekazu, którym starsze pokolenia obdarzają młodsze. Nie zawsze do końca wiadomo, z jakich przyczyn akurat takie zasady funkcjonują w naszych rodzinach. Krąży wiele śmiesznych opowieści o przekazach, który jest niepodważalny, choć nie zawsze całkowicie rozumiały. Dlaczego niektórzy nie kładą ubrań na łózkachⁱ? Albo z jakich powodów należy odkroić końcówki mięsa przed włożeniem go do brytfannyⁱⁱ? To drobne i zabawne przykłady norm panujących w różnych rodzinach, jednak większość przekazów płynących od starszych pokoleń do młodszych ma charakter o wiele bardziej globalny i mniej uchwytne.

Co ważne, przekaz międzypokoleniowy odbywa się na dwa sposoby – jawny i ukryty. Wcale nie oznacza to, że ten jawny jest w jakiś sposób „zdrowszy”. To raczej kwestia rodzaju treści, które są przekazywane. We wszystkich rodzinach, zapewne bez wielkiego namysłu, można wymienił wiele zasad, którymi ich członkowie kierują się w życiu. „Pomagamy sobie nawzajem”, „święta zawsze spędzamy razem”, „nie damy się zdeptać”, „będziemy walczyć o swoje”, „szklane wieżowce nie są dla nas”. Różne decyzje i zachowania poszczególnych członków rodziny wpasowują się w te zasady. Rodzice zwykle potrafią powiedzieć, czego chcieliby dla swojego dziecka: „nie ważne kim będzie, żeby tylko był szczęśliwy” albo „żeby skończyła studia i zdobyła dobrą pracę, wtedy życie się ułoży”. Ten jawny przekaz międzypokoleniowy – od dziadków do rodziców i dalej do dzieci – najczęściej ma charakter rozwojowy. Każdy chciałby, żeby było coraz lepiej. Jednak często trudne obszary życia nie są ubierane w słowa, a nawet bywają celowo, świadomie lub nieświadomie pomijane. Rodzina stara się zachowywać i żyć tak, jakby ich nie było.





Na poziomie niejawnym młodszym pokoleniom przekazywane są treści, które trudno wyrazić słowami, których członkowie rodzin nawet czasem zupełnie sobie nie uświadamiają. Są to najczęściej uczucia, pobudzenia, stany, symbole funkcjonujące w formie nieopracowanej, „surowej”. Mowa również o takich przeżyciach, o których nie da się myśleć, nie da się ich zrozumieć, a kiedy się pojawiają, nie ma przestrzeni na to, by się przy nich zatrzymać. Wtedy mówi się o transgeneracyjnym przekazie traumy. Bywają to ciemne obszary historii rodziny, porzucone lub nadużyte dziecko, zdrada, przemoc, nierozwiązane konflikty, kłamstwa, niezrozumiałe opowieści, zerwane więzi. Tego rodzaju wydarzeń z historii rodzinnej dzieciom często się po prostu nie ujawnia. Jednak emocje i przeżycia, które one budzą, jak najbardziej są w rodzinie obecne. Wyczuwa się je w atmosferze, nieświadomie wie się, że o pewnych rzeczach nie mówimy, o jakiejś sprawie nie pytamy. Do pewnych wspomnień nie powracamy. Na przykład w sytuacji gdy małe dziecko jest świadkiem przemocy fizycznej między rodzicami: słyszy dźwięki, widzi obrazy, czuje zapach, trwa w napięciu i jest przerażone, wie, że to jest groźne, ale nie rozumie, czym jest to, co je otacza. Nie potrafi tego opisać, nikomu nie opowie, bo nie zna układów słów, które oddadzą to, czego doświadcza. Takie treści bywają elementem transgeneracyjnego przekazu traumy.

W naszym kraju – jak i w wielu innych krajach i w wielu innych środowiskach – niewyobrażalna trauma dotknęła pokolenia żyjące podczas II Wojny Światowej. Dotyczy to praktycznie każdej rodziny. Nie ma możliwości, by ktokolwiek żyjący w Polsce w tamtym czasie, niezależnie od wieku, miejsca i roli, nie brał udziału w sytuacjach zastraszania, rozboju, morderstw, gwałtów, kradzieży i okrucieństwa. Każda, albo prawie każda, rodzina straciła swoich członków. Ludzie, którzy obecnie mają 80-90 lat byli w tamtym czasie dziećmi. Ich dzieci, które obecnie mają 60-70 lat urodziły się w rzeczywistości terroru, nierzadko w zrujnowanych, pełnych gruzów miastach. Zrozumiałe jest, że potrzeba czasu i spokoju, aby można było przeżyć i przepracować żal po tym, co się straciło. Znamy wiele opowieści z dawnych czasów, ale musimy zdawać sobie sprawę, że jest też wiele opowieści, których nie znamy. Wiele osób mających obecnie 30, 40, 50 lat ma tylko mgliste wyobrażenie i dziecięce wspomnienia o swoich dziadkach. Zwykle nie wiemy na tyle dużo, aby móc spójnie opowiedzieć o nich jako o osobach i nakreślić historię ich życia. O pokoleniu pradziadków najczęściej nie wiemy prawie nic. Duży wpływ



na nas ma jednak to, czego BRAKUJE w historiach i mitach rodzinnych. Pojawiają się pytania: Co się stało z tym wujkiem? Do kogo wcześniej należał ten dom? Jak babcia która była tam, znalazła się tu? Co musiała zrobić? Brak ciągłości historii, wyrwa w rozumieniu przyczyn i skutków sprawia, że rodzina jest, nie tylko przestrzenią, gdzie otacza nas miłość, ale również przestrzenią, gdzie pojawiają się niezrozumiałe uczucia, na przykład lęk i wstyd. Trauma w rodzinach może więc mieć wymiar indywidualny albo społeczny... albo oba jednocześnie.

Przekaz transgeneracyjny szczególnie silnie wpływa na nastolatków, ponieważ w okresie dorastania kształtuje się poczucie tożsamości. Zadają sobie oni pytania: skąd pochodzę, kim są moi przodkowie, jak żyli, co zrobili, że znalazłem się teraz w tym miejscu. Zastanawiają się nad swoją przeszłością i nad przyszłością. Jest to dla nich etap badania i dowiadywania się własnej historii. Dlatego dzieci adopcyjne właśnie w tym wieku często podejmują niezwykle bolesne trudy odszukania biologicznych rodziców, nawiązania z nimi kontaktu i dowiedzenia się prawdy o swoim pochodzeniu. Ta prawda jest dla wszystkich młodych ludzi niezwykle istotna, ponieważ staje się punktem odniesienia w dalszym życiu. Nieświadomie młodzież, za sprawą lojalności wobec przodków, stara się kontynuować zadania rodziny. Opisany przez Freuda przymus powtarzania sprawia, że nierzadko mimowolnie odtwarzamy w życiu historie naszych rodziców i dziadków. Można powiedzieć, że przynależność do rodziny zobowiązuje do wierności wzorcom. Młody człowiek potrzebuje znaleźć dla siebie symboliczne miejsce jako dla nowego dorosłego w rodzinie. Nieraz jednak zdarza się tak, że obserwując losy znajomych rodzin, widzimy, jak córka mimowolnie poszła śladami matki lub syn, starając się wybierać odwrotnie, zrobił to samo, co ojciec. Staje się to problemem wtedy, kiedy okazuje się, że rodzina od kilku pokoleń tkwi w więzieniu ograniczającym możliwość wyboru i rozwoju. I chociaż rodzice chcą dla dzieci jak najlepiej, podziemny nurt traumy związanych z nią uczuć i przeżyć, każe powtarzać to, co się zna.

Jak więc wydostać się z tego więzienia? Aby przekaz międzypokoleniowy mógł sprzyjać rozwojowi kolejnych pokoleń, między osobami – szczególnie rodzicami i dziećmi – musi istnieć przestrzeń na kontakt, na relację, na podmiotowość każdej z osób. Można wtedy rozmawiać, dzielić się swoimi przemyśleniami, punktami widzenia. Być uważnym na własny świat wewnętrznych przeżyć oraz na doświadczenia innych. Można empatycznie wyobrazić sobie, co druga osoba myśli i czuje. Jeśli w rodzinie wydarzyła się trauma, to prawdopodobnie wtedy nie było możliwe zatrzymanie się przy niej, dopuszczenie do siebie silnych uczuć i podzielenie się nimi z bliskimi. Prawdopodobnie nie było też miejsca ani czasu na to, aby dorośli pochylił się nad dziećmi i pomogli im zrozumieć, co się dzieje, przyjęli ich uczucia i na powrót zapewnili poczucie bezpieczeństwa. Jednak wraz z upływem czasu, gdy zły okres minie, warto poświęcić uwagę temu, co czujemy, zwłaszcza, jeśli te uczucia wydają nam się nie przystawać do rzeczywistości, która nas otacza. Warto je przyjąć i opowiedzieć o nich innym.



Fot.:canva.com

Czasami bardzo przydatna może okazać się psychoterapia: indywidualna, rodzinna, grupowa. Brak nadawania znaczenia przeżyciom, zdarzeniom, uczuciom i myślom powoduje nawarstwianie się tego, co niewypowiedziane i narastanie kolejnych nieopracowanych trudności.

(-) Iwa Magryta-Wojda

Iwa Magryta-Wojda – psycholog, certyfikowana psychoterapeutka Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. W Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Bemowo prowadzi konsultacje oraz terapię par i rodzin, również w języku angielskim.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Bemowo jest komórką organizacyjną Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa” działającą dla mieszkańców Warszawy.
Zapraszamy do zapoznania się z innymi artykułami w naszej [czytelni!](#)

Skontaktuj się z nami:



22 664 13 42
22 664 08 49



poradniabemowo@spr.waw.pl



www.centrumwspieraniarodzin.pl/



[@sprwarszawa](#)

-
- i Być może z tego powodu, że dawniej dzięki temu ubrania były chronione przed pchłami, prusakami i innym robactwem.
 - ii Sąsiadka: Dlaczego odkrajasz boki mięsa, przed włożeniem do brytfanny?
Kobieta: Bo wtedy pieczeń wychodzi najlepsza. Moja mama tak mnie nauczyła, a ją nauczyła jej mama.
Babcia kobiety: Skądże znowu? Ja musiałam odkrajać, bo miałam w domu tylko jedną małą brytfannę...