

Czym skorupka za młodu nasiąknie... - o przekazach międzypokoleniowych.

Rodzina jest pierwszą grupą społeczną, w której funkcjonuje człowiek. To w niej rozpoczyna się jego historia. Kontekst społeczny i kulturowy, miejsce zamieszkania, czas narodzin, wybór imienia zaczynają definiować to, kim jesteśmy. Na wiedzy o sobie i świecie przekazywanej przez rodziców osoba buduje tożsamość i podejmuje decyzje związane z tym, jak wygląda jej życie. Jak długo ludzie pozostają pod wpływem swoich rodzin? Czy da się całkowicie odciąć od historii i sposobu postępowania pierwszych opiekunów? Czy brak kontaktu z krewnymi może zapewnić lepsze życie?



Fot. Canva.com

Jak stwierdził psycholog dziecięcy Donald W. Winnicott „*Dom jest punktem wyjścia*”. To właśnie tam zaczyna się życie człowieka. Sposób pojawienia się na świecie i historia z tym związana określają miejsce osoby w rodzinie, czasem również definiują jej dalszy rozwój i stan zdrowia. Obecność stałego dorosłego i sposób opieki nad niemowlęciem wpływają w dużym stopniu na to, jakie relacje z innymi ludźmi zbuduje w przyszłości. W trakcie dorastania i wychowania dziecko widzi świat niejako oczami swoich rodziców lub opiekunów. To oni uczą je, jak się odnaleźć w społeczeństwie, jakie tradycje i obyczaje panują w miejscu, w którym żyje, jak kształtowała się jego historia, pokazują pierwsze autorytety, uczą komu warto ufać. Poza normami i wiedzą związanymi ze światem zewnętrznym, dziecko uczy się tego, jakie zasady i zwyczaje panują w jego rodzinie. Zyskuje wiedzę o swoich przodkach, tradycjach, ważnych wartościach, ale też akceptowanych i premiowanych zachowaniach. Te specyficzne dla danej rodziny informacje tworzą przekaz transgeneracyjny.

Przekaz międzypokoleniowy to przepływ różnych procesów emocjonalnych, somatycznych i społecznych z pokolenia na pokolenie. Zawierają się w nim historie i zwyczaje rodzinne, sposoby utrzymywania relacji między generacjami, niepisane zasady, którymi kieruje się rodzina, strategie, które pozwalają jej członkom trzymać się razem, mimo niesprzyjających okoliczności i kryzysów. Na pewno dużą wartością przekazów jest to, że tworzą punkt odniesienia dla kolejnych pokoleń i tożsamość rodzinną. Na różnych etapach życia rodziny mogły również pełnić rolę adaptacyjną, pozwalającą dostosować się do nowych okoliczności. Przekaz może być jawny lub ukryty. Jawny to ten, którego świadomi są różni członkowie rodziny, potrafią o nim opowiedzieć i się do niego odnosić, wiedzą, że jest ważną wartością w ich życiu lub pokoleniu rodziców czy dziadków. Przekazy ukryte nie są tak łatwe do określenia. Są odnośnikami, według których funkcjonują osoby w rodzinie, jednak nie zawsze potrafią wyjaśnić, dlaczego tak jest. Przekazy te mogą określać sposób funkcjonowania emocjonalnego, na przykład uczucia, których przeżywanie w rodzinie jest nieakceptowane, tematy tabu, miejsce i ważność danej osoby w rodzinie. Choć dany przekaz może nie być jawny, jego siła oddziałuje na kolejne osoby. Na przykład, gdy rodzina żyje w przekonaniu, że "Więzy krwi są najważniejsze", może nie akceptować tego, że jeden z jej członków spędza ważne święta ze swoimi teściami, a nie w domu rodzinnym. Taka osoba, mimo iż w innych sytuacjach jest ze swoimi krewnymi, może być traktowana jak outsider lub zdrajca, nawet jeśli jej bliscy zdają się rozumieć i przyjmować racjonalne argumenty związane z takim wyborem.

Specyficznym przykładem przekazów są tajemnice rodzinne. Często dotyczą okoliczności śmierci jednego z członków rodziny, uzależnienia, niechlubnych historii. Ci, którzy są nośnikami tajemnic, nie ujawniają ich treści ze względu na chęć ochrony kolejnego pokolenia przed trudnymi informacjami, własną niechęć do konfrontowania się z bolesnymi wspomnieniami, poczucie winy lub wstydu. Choć treść tajemnic pozostaje nieznana, są one żywe w relacjach, na przykład poprzez reakcje na powiązane z nimi tematy, zakazane zachowania. W rodzinie, w której nie rozmawia się o tym, że ktoś stracił życie w wypadku komunikacyjnym, napięcie mogą powodować pytania o samodzielny wyjazd dziecka, chęć zrobienia prawa jazdy, nieinformowanie o dokładnej godzinie powrotu. Poruszanie tych tematów może prowadzić do konfliktów, w związku z czym nie rozmawia się o nich, by zachować spokój. Inną możliwością jest tworzenie strategii działania, które zabezpieczą przed powtórzeniem lub przypomnieniem sytuacji. Może to być na przykład zapisanie dziecka do odległej placówki ze względu na wyższy poziom nauki, co generuje potrzebę odwożenia go i zorganizowania życia wokół wspólnych dojazdów. Skupienie na bieżących rozwiązaniach odwraca uwagę od tajemnicy i związanych z nią napięć.

W cyklu życia rodziny zdarzają się sytuacje, w których przekazy transgeneracyjne mogą być szczególnie widoczne. Na pewno pierwszym z nich jest wybór partnera życiowego i decyzja o założeniu rodziny. Na tym etapie weryfikacji podlegają dotychczasowe przekonania o życiu, rolach partnerskich, wartościach, na których można budować związek - to, co dla jednej osoby jest naturalne, dla drugiej może być czymś zupełnie obcym. Osoba wychowana w rodzinie nuklearnej (rodzice i dziecko) może nie mieć potrzeby kontaktu i poznawania dalszych



Fot. Canva.com

krewnych. Natomiast partner wychowywany w wielopokoleniowym domu może uznawać za naturalne, że święta lub ważne momenty spędza się z rodzicami, dziadkami i dalszą rodziną. Przekonania takie wynikają właśnie z międzypokoleniowych przekazów i żadne z nich nie mogą



Fot. Canva.com

być uznane za lepsze lub gorsze - są po prostu oparte na różnych doświadczeniach. W związku z tym rozwiązaniem takiej sytuacji nie będzie przekonanie drugiej osoby do tego, że mój sposób widzenia świata jest lepszy, a uzgodnienie, jak, na podstawie wcześniejszych doświadczeń i sposobu funkcjonowania rodziny, partnerzy chcą tworzyć swoje życie i zwyczaje.

Kolejnym ważnym momentem jest pojawienie się dzieci i ustalanie sposobów opieki nad nimi. Wtedy młodzi rodzice odtwarzają, czasem zupełnie nieświadomie, sposób zajmowania się dzieckiem, jaki jest im znany z domu rodzinnego. Jeśli wczesnodziecięce doświadczenia rodziców nie były dobre, starają się wypracować nowe, lepsze sposoby wychowania, próbując unikać konkretnych zachowań, które prezentowali ich rodzice. Niezależnie od obranej strategii, to właśnie przekaz międzypokoleniowy staje się punktem pozytywnego lub negatywnego odniesienia.

Cały okres wzrastania dziecka - wiek rozpoczęcia uczęszczania do placówek, nawiązywanie relacji z innymi dziećmi, wybór zainteresowań i grup rówieśniczych, są nieustannym polem do weryfikowania wewnątrzrodzinnych przekonań o świecie. Szczególnym okresem jest nastoletniość i dorastanie dzieci - rozwojowo to etap budowania własnej odrębności i tożsamości, w który wpisane jest zadawanie sobie pytania "Kim jestem?". Różne rozterki, kontestowanie dotychczasowego sposobu życia i domowych zasad, niejednokrotnie są postrzegane jako zagrożenie dla stałości rodziny i wypracowanych przez nią strategii funkcjonowania. Swego rodzaju lekarstwem na taką sytuację może być tworzenie nowych przekonań, których celem jest utrzymanie ciągłości i względnego spokoju w rodzinie.



Fot. Canva.com

Kłopoty, które sprowadza do domu nastolatek, na przykład trudności z nauką i wysoka absencja, mogą zachęcać rodziców do stworzenia koalicji z dzieckiem przeciw szkole, szukania nowej placówki, która będzie bardziej wyrozumiała, negocjowania z nauczycielami. W takiej sytuacji odrębność nastolatka traci na znaczeniu, ponieważ rodzina jednoczy się we wspólnym celu.

Wchodząc w dorosłe życie, jednostka nabiera świadomości przekonań wyniesionych z domu rodzinnego. Część z nich stanowi bezpieczną bazę, inne mogą być obciążające lub wikłające w rodzinne zależności. W związku z tym osoby szukają swoich sposobów odnoszenia do przekazów międzypokoleniowych. Korzystnym rozwiązaniem jest, gdy we wczesnej dorosłości następuje przejście przez proces separacji i indywiduacji, który jest związany z poznaniem różnych aspektów swojej osobowości i rozwiązaniem znaczących konfliktów wewnętrznych. Jeśli procesy te przebiegną bez większych zakłóceń, osoba jest w stanie stworzyć bliską, partnerską relację, założyć rodzinę i wypracować strategię kontaktu ze swoimi rodzicami i rodziną partnera lub partnerki. W niektórych rodzinach procesy te są blokowane - obecność dziecka jest potrzebna do wsparcia rodzica, opieki nad rodzeństwem, utrzymania swoich rodziców w rolach rodzicielskich, a co się z tym wiąże, podtrzymywania trwałości ich związku. Pomimo pozornego oddzielenia od rodziny i stworzenia osobnego życia, osoba może pozostawać w silnej zależności emocjonalnej i swoje wybory podporządkowywać dotychczasowym sposobom funkcjonowania w rodzinie.

Skrajnie odmienną strategią radzenia sobie z przekazami jest emocjonalne odcięcie od poprzednich pokoleń. Może do niego dojść poprzez dystans fizyczny np. wyjazd do innego kraju czy miasta, rzadkie, powierzchowne kontakty, wycofywanie się albo emocjonalne unikanie rodzinnych spraw bądź całkowite zerwanie relacji z rodziną. Odległość emocjonalna ma zapewnić osobie możliwość decydowania o swoim życiu i mniejsze angażowanie w życie rodziny. Choć osoba zdaje się być daleko od swoich krewnych, może realizować te same przekazy, ale w inny sposób, np. zamiast zapełniać życiową przestrzeń pracą jak rodzice, którzy nie mieli dla niej czasu, poświęci swoje życie działalności społecznej, której będzie przeznaczać cały wolny czas.

Nie wszystkie przekonania o świecie, które osoba czerpie z przekazów międzypokoleniowych, mają korzystny wpływ na jej życie. Zdarza się, że złe doświadczenia z dzieciństwa, brak opieki, przemoc sprawiają, że dorośli nie chcą mieć kontaktu ze swoją rodziną, a także czuć się do niej podobni. Nie oznacza to, że w żadnym aspekcie życia nie odtworzą tego, co jest im dobrze znane. Na tym właśnie polega moc przekazów – żyją i ujawniają się pod postacią różnych zachowań i w różnych relacjach. Pierwszym krokiem do zmiany ich znaczenia w dorosłym życiu jest poznanie i zrozumienie roli, jaką pełniły w naszej



Fot. Canva.com

rodzinie i uznanie tego, że były istotną częścią dotychczasowego życia. Mając tę świadomość, można nadawać im nowe znaczenia i budować inaczej swoje dalsze życie. Pomocne może być również poznanie przekonań i osób, które były na tyle wspierające, że pomagały przechodzić przez trudne sytuacje. Świadomość swoich rodzinnych zasobów i zmniejszanie destrukcyjnej roli deficytów czy negatywnych

przekonań mogą pomagać w osiągnięciu zadowolenia ze swojego życia i relacji z innymi ludźmi.

Warszawa, 27 maja 2025r.

(-) Agnieszka Turula

Agnieszka Turula – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Wawer. Prowadzi psychoterapię indywidualną i grupową dla młodzieży oraz młodych dorosłych, a także konsultacje i działania psychoedukacyjne dla rodziców.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna w Wawrze jest jednostką organizacyjną **Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa”** działającą dla mieszkańców Warszawy.

Zapraszamy do zapoznania się z innymi artykułami w naszej [czytelni](#)!

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



poradniawawer@spr.waw.pl



www.centrumwspieraniarodzin.pl/



[@sprwarszawa](#)