

**„By żyć po katastrofie” – o rodzinach uwieczonych w idei,
po stracie i w drodze ku naprawie.**

Tekst inspirowany filmem „Captain Fantastic”

„Jeżeli założysz, że nie ma nadziei, gwarantujesz sobie, że ta nadzieja nigdy się nie pojawi. Jeżeli założysz, że możliwość zmieniania rzeczy istnieje, wtedy pojawia się prawdopodobieństwo, że zmienisz świat na lepsze”.

— Noam Chomsky¹



Fot. Pixabay.com

I. O czym opowiada film *Captain Fantastic* ?

Film *Captain Fantastic*, w reżyserii Matta Rossa, miał swoją premierę w 2016 roku i od razu przyciągnął uwagę widzów oraz krytyków. Zdobył m.in. nagrodę dla najlepszego reżysera na Festiwalu Filmowym w Cannes (sekcja *Un Certain Regard*), a Viggo Mortensen, wcielający się w główną rolę, otrzymał nominacje do Oscara, Złotego Globu i nagrody BAFTA dla najlepszego aktora.

To opowieść o rodzinie — ośmioosobowej, jeśli liczyć matkę, ojca i szóstkę dzieci — która żyje z dala od społeczeństwa, w gęstych lasach północno-zachodnich Stanów Zjednoczonych, prowadząc życie według własnych, radykalnych zasad. Ojciec, Ben, wychowuje dzieci w duchu fizycznej samowystarczalności, intelektualnego rygoru i całkowitej niezależności od „systemu”. Codziennosc tej

¹ Cytat zaczerpnięty z filmu.

rodziny to wspinaczki, czytanie Noama Chomsky’ego, uczenie się języków obcych, gra na instrumentach, łowiectwo i wieczorne dyskusje filozoficzne przy ognisku. W tej rzeczywistości nie ma miejsca na konsole, telewizory, fast foody ani szkoły publiczne. Z pozoru wszystko wygląda jak spełnienie utopii: dzieci są błyskotliwe, elokwentne, fizycznie sprawne i krytycznie myślące. Jednak bardzo szybko pojawia się pytanie — zadawane najpierw przez widza, a potem przez samych bohaterów — **czy ten świat naprawdę ich chroni, czy raczej trzyma na łańcuchach?**

Prawdziwy dramat zaczyna się, gdy dochodzi do tragedii: matka dzieci, zmagająca się z chorobą afektywną dwubiegunową, popełnia samobójstwo w szpitalu psychiatrycznym. To wydarzenie wyrwa rodzinę z dotychczasowego trybu życia — stawia ją w sytuacji granicznej. Rodzina, która dotąd funkcjonowała jak zamknięty mikrokosmos, zostaje zmuszona, by skonfrontować się z zewnętrznym światem: społecznymi normami, instytucjami, rodziną po stronie matki, ale przede wszystkim — z własnym bólem i niewypowiedzianą stratą. Śmierć matki nie jest tu tylko zdarzeniem fabularnym. Jest cezurą — jak pisał Wilfred Bion², chwilą, w której dotychczasowy sposób organizowania życia psychicznego traci sens. W *Captain Fantastic* cezura ta nie tylko wstrząsa emocjonalnie — ona zmusza rodzinę do przeformułowania swojej tożsamości, do zmierzenia się z pytaniami, których wcześniej nie wolno było zadawać: Czy to życie naprawdę było dobre? Czy dzieci mają wybór? Czy ojciec widzi w nich osoby, czy tylko swoje przedłużenie?

Film nie daje łatwych odpowiedzi. Ale właśnie dzięki temu może stać się inspiracją do rozmowy o rodzinie w kryzysie. O rodzinie, która przeżywa katastrofę — chorobę, śmierć, bunt dziecka, samookaleczenia, hospitalizację — i która musi podjąć decyzję: czy pozostać w tym samym miejscu (nawet jeśli to miejsce jest znane, ideowe, „wychowawczo spójne”), czy może pójść w stronę prawdy, relacji, zmiany?



Fot. Pixabay.com

II. Kiedy środowisko rani, ale też może naprawiać – o dziecięcej nadziei i psychoanalitycznym sensie regresu

Po śmierci matki i zderzeniu z otoczeniem rodzina z *Captain Fantastic* zostaje brutalnie skonfrontowana z czymś, czego wcześniej nie uznawała: że ich własny świat, choć wewnętrznie spójny, nie chronił przed cierpieniem, a czasem sam był jego źródłem. To dzieci stają się na tym nowym etapie nosicielami prawdy. Ich zachowania — bunt, frustracja, milczenie, chęć ucieczki — nie są wyrazem zepsucia czy niewdzięczności, lecz wewnętrznego wołania o zmianę, jak pisał Donald

² Bion, W. R. (2015). *Przekształcenia*. Przeł. D. Golec. Warszawa: Wydawnictwo Oficyna Ingenium.

Winnicott. W swoim tekście „*Terapia zaburzeń charakteru*”³ opisuje on dzieci, które zachowują się w sposób antyspołeczny lub aspołeczny — kradną, uciekają, są agresywne, nieprzystosowane. Ale on nie widzi w tych działaniach złych intencji. Wręcz przeciwnie: dostrzega w nich nadzieję, wołanie o pomoc, która będzie miała sens tylko wtedy, gdy środowisko najpierw uzna realność wcześniejszej deprivacji.

W języku rodziny z filmu: dziecko nie buntuje się dlatego, że system jest zły — ale dlatego, że system nie widzi jego bólu. Winnicott mówi jasno: dopóki środowisko nie zaakceptuje regresu dziecka, nie zrozumie, że ono *cofa się*, by wrócić do miejsca, gdzie została przerwana jego ciągłość emocjonalna — dopóty żadna naprawa nie będzie możliwa. Dorośli bohaterowie ekranizacji zbyt mocno uwierzyli, że wiedzą, co najlepsze. Ojciec nie był okrutny. Jednak jego styl życia nie pozwalał na słabość, zależność, regresję. W tym świecie nie było miejsca na smutek, poczucie winy, niepewność. I dopiero katastrofa — śmierć matki — otwiera rodzinie oczy na te zapomniane wymiary życia psychicznego.

To, co w filmie ukazane jest subtelnie, w terapii rodzin zdarza się często: że to dziecko przynosi rodzinie objaw, który domaga się uwagi. To dziecko się tnie. To dziecko odmawia jedzenia. To dziecko nie chce wracać do szkoły. Z punktu widzenia psychoanalizy nie jest to „problem dziecka”, lecz informacja o całym systemie relacyjnym — o tym, co nie zostało wypowiedziane, uznane, przeżyte. Freud pisał w 1919 roku, w tekście „*Dziecko jest bite*”⁴, że dzieci bywają nieświadomie wciągane w świat fantazji dorosłych, stając się przedmiotem ich pragnień, projekcji, czasem niespełnionych ambicji. Dziś powiedzielibyśmy, że dziecko staje się „projektem”, „przedłużeniem” rodzica. W filmie *Captain Fantastic* ten aspekt wybrzmiewa wyraźnie. Dzieci nie mogą decydować o tym, co czytają, co czują, gdzie chcą mieszkać. Ojciec nie jest brutalny — ale jego miłość zawiera warunek: **bądź taki, jaki ja chcę, żebyś był.**

Jak pisał Winnicott⁵: dziecko, które zachowuje się w sposób zaburzony, często w ten sposób daje nadzieję — bo pokazuje, że jeszcze coś czuje, że jeszcze domaga się odpowiedzi. Jeśli zostanie ukarane, zgaszone, „naprawione” — może zamknąć się całkowicie. Natomiast jeśli rodzina stanie obok niego i powie: „Widzę cię. Wiem, że cierpisz. Nie rozumiem jeszcze, ale chcę zrozumieć” — wtedy możliwa staje się reparacja.

III. Terapia jako miejsce prawdy – nie poprawności

³ Winnicott, D. W. (2002). *Terapia zaburzeń charakteru*. W: D. W. Winnicott, *Dziecko, jego rodzina i świat zewnętrzny* (s. 241–254). Przeł. H. Grzegołowska-Klarkowska. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN. (Oryg. publ. 1963).

⁴ Freud napisał tekst „*Dziecko jest bite*” w roku 1919. W Polsce został on opublikowany w tomie „*Charakter a erotyka*” w przekładzie Roberta Reszke, nakładem wydawnictwa KR, w roku 1996.

⁵ Winnicott, D. W. (2018). *Terapia zaburzeń charakteru*. W: D. W. Winnicott, *Procesy dojrzewania i sprzyjające środowisko* (s. 243–259). Przeł. A. Czownicka. Warszawa: Wydawnictwo Imago. (Oryg. publ. 1963).

Psychoanaliza nie obiecuje szybkiej poprawy. Oferuje coś innego: możliwość uczciwego spotkania, przestrzeń, w której rodzina może – często po raz pierwszy – zacząć mówić nie o tym, co należy robić, ale **co się czuje**, czego się bało, czego się nie rozumiało, a co się chciało dać najlepiej jak się umiało.

W pracy z rodziną – tak jak w pracy z dzieckiem – najważniejsze jest być uczciwym. Jeśli terapeuta udaje, że wszystko jest dobrze, system zamknie się jeszcze bardziej. Gdy jednak terapeuta wytrzyma ciszę, lęk, złość, żal – wtedy coś zaczyna się dziać. W filmie *Captain Fantastic* naprawa nie następuje przez wyrzeczenie się wartości czy przez ucieczkę w „normalność”. Ona dzieje się tam, gdzie pojawia się coś nowego: ciekawość. Ojciec przestaje być figurą wszechwiedzącego przewodnika i staje się człowiekiem, który też czegoś nie wie, który słucha, który nie wyklucza. To właśnie w tej nowej przestrzeni, pod koniec filmu, pojawia się poruszająca scena rozmowy ojca z synem. To już nie jest wykład, to nie jest instrukcja obsługi życia. To jest przekaz emocjonalny, zbudowany nie na idei, ale na relacji. Ojciec mówi:



Fot. Pixabay.com

— *Zawsze mów prawdę. Postępuj moralnie. Żyj tak, jakby każdy dzień był twoim ostatnim. Delektuj się. Życie szybko mija.*
— *Nie umieraj.*

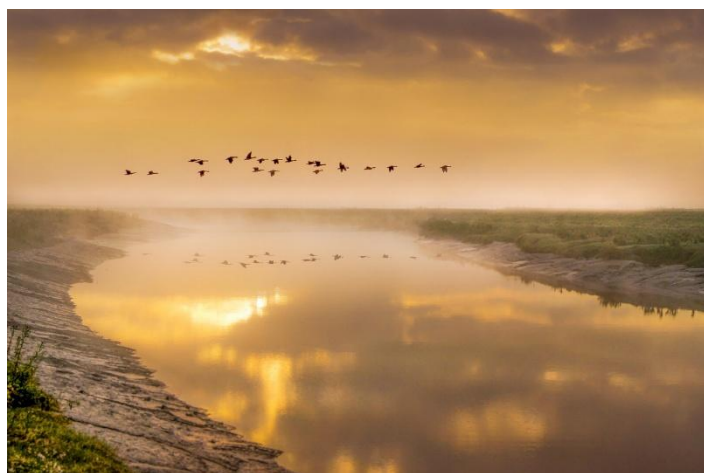
A syn odpowiada:

— *Nie umrę.*

Obaj się śmieją. I to właśnie w tym śmiechu – nie w słowach – zawiera się istota naprawy: jest w nim poczucie wspólnoty, uznanie różnicy, i przede wszystkim – miłość, która przestała być warunkowa.

Psychoterapia rodzinna w ujęciu psychoanalitycznym nie działa jak instrukcja naprawcza. Jej celem nie jest kontrola zachowań, lecz stworzenie przestrzeni, w której można się zatrzymać i

naprawdę siebie usłyszeć. To nie jest łatwe. Kiedy w rodzinie pojawia się cierpienie, wszyscy próbują *coś z tym zrobić*, kiedy najtrudniejsze pytania nie wymagają działania, tylko wytrzymania. Psychoterapia staje się wtedy miejscem, które potrafi przyjąć lęk, złość, żal i chaos. W takim sensie, jak pisał Wilfred Bion⁶, przestrzeń terapeutyczna pełni funkcję **myślenia tego, czego jeszcze nie da się pomyśleć**. W ludzkim języku oznacza to, że kiedy rodzina znajduje się w sytuacji emocjonalnej katastrofy, potrzebuje kogoś, kto pomoże przekształcić przeżycia w znaczenia. Potrzebuje kogoś, kto nie ucieknie w naprawianie, lecz pomoże zadać pytanie: „*Co się naprawdę wydarzyło?*” To moment, w którym upadają rodzinne mity. Mity o tym, że wszystko było dobrze: że kochaliśmy wystarczająco albo że



Fot. Pixabay.com

dziecko miało wszystko. I właśnie wtedy — kiedy osłabia się obrona, a jeszcze nie ma nowej struktury — psychoterapia ma pomóc rodzinie odnaleźć zaciekawienie sobą nawzajem. Zamiast szukać winnego, rodzina może zacząć rozumieć. Zamiast stawiać diagnozy — zadawać pytania. To początek rozwoju emocjonalnej zdolności

do myślenia, która jest darem, ale też wysiłkiem. To jest właśnie funkcja terapeuty – pomagać rodzinie pomyśleć coś, co wcześniej było zbyt trudne, by w ogóle mogło się uświadomić.

W takim procesie dziecko przestaje być objawem. Staje się głosem, który domaga się odpowiedzi, ale też daje szansę. Bowiem każda prawdziwa rozmowa, nawet jeśli zaczyna się od milczenia, nosi w sobie potencjał naprawy.

IV. Nadzieja jako akt psychiczny

Chomsky, którego słowa otwierają ten esej, mówi o nadziei nie jak o emocji, ale jak o akcie decyzji: „*Jeżeli założysz, że nie ma nadziei, gwarantujesz sobie, że ta nadzieja nigdy się nie pojawi. Jeżeli założysz, że możliwość zmieniania rzeczy istnieje, wtedy pojawia się prawdopodobieństwo, że zmienisz świat na lepsze*”.

⁶ Bion, W. R. (2018). *Uwaga i interpretacja*. Przeł. D.Golec. Warszawa: Oficyna Ingenium.

W tym zdaniu, choć pochodzi od językoznawcy, wybrzmiewa język psychoanalizy, bo i psychoanaliza odrzuca behawiorystyczną ideę, że wystarczy zmienić bodziec, by zmienić zachowanie. Ona pyta: Co czujesz, kiedy to robisz? Co było wcześniej? Co się nie wydarzyło? Zmiana nie zachodzi przez instrukcję. Zachodzi przez uznanie tego, co zostało zranione, opuszczone, wyparte.

Rodzina nie musi być idealna, by jej członkowie mogli się rozwijać. Nie musi mieć zawsze racji. Za to musi być zdolna do przerwania iluzji, że wie wszystko, i do stworzenia przestrzeni, w której dziecko może być sobą – nawet jeśli tym „sobą” jest ktoś pogubiony, zbuntowany, cierpiący. Wtedy reparacja staje się możliwa, a życie – nawet po katastrofie – może znów płynąć.

V. Zakończenie



Fot. Pixabay.com

By żyć po katastrofie to nie tylko tytuł tekstu. To wezwanie do rodzin, które przeżywają kryzys – by nie zatrzymywały się na tym, co widać: na objawie, na lęku, na nieposłuszeństwie. Ale by spróbowały zobaczyć głębiej. Bo tam, pod spodem, często wciąż tli się **możliwość spotkania** – i nadzieja, która, choć cicha, może zmienić wszystko.

ANEKS Kim są autorzy, na których się powołuję? (*Notki dla czytelnika niezajmującego się zawodowo psychoterapią*)

Noam Chomsky (ur. 1928) – amerykański językoznawca, filozof i działacz społeczny. Jeden z najważniejszych myślicieli XX wieku. Zastąpił jako twórca tzw. gramatyki generatywnej i krytyk psychologii behawioralnej, która tłumaczyła język jako mechaniczny system reakcji. Wierzył, że język wypływa z głębszych struktur umysłu. Angażuje się także w debatę publiczną, pisząc o etyce, władzy i manipulacji medialnej.

Źródło: Wikipedia – *Noam Chomsky*, dostęp 28.07.2025

Zygmunt Freud (1856–1939) – austriacki lekarz neurolog, twórca psychoanalizy. Uważał, że duża część naszych emocji i działań pochodzi z nieświadomości. To on wprowadził takie

pojęcia jak wyparcie, marzenie senne jako „królewska droga do nieświadomości”, kompleks Edypa, czy mechanizmy obronne. Jego myślenie stało się podstawą psychoterapii głębokiej i nadal inspiruje klinicystów na całym świecie.

Źródło: Wikipedia – *Sigmund Freud*, dostęp 28.07.2025

Wilfred Bion (1897–1979) – brytyjski psychiatra i psychoanalityk. Najpierw pracował z żołnierzami w czasie II wojny światowej i po jej zakończeniu, potem z pacjentami psychotycznymi. Uważał, że emocje w surowej postaci (np. lęk, wściekłość, rozpacz) potrzebują „przetworzenia” przez umysł – nazywał tę zdolność **funkcją alfa**. Pisał też o „cezurze” jako emocjonalnym momencie przełomowym, po którym świat wewnętrzny nie może już wyglądać tak samo.

Źródło: Wikipedia – *Wilfred Bion*, dostęp 28.07.2025

Donald W. Winnicott (1896–1971) – brytyjski pediatra i psychoanalityk dziecięcy. Pisał o tym, jak ważne jest, aby dziecko mogło rozwijać się w bezpiecznym środowisku – nie idealnym, ale „wystarczająco dobrym”. Uważał, że wiele trudnych zachowań dzieci to nie złośliwość, lecz **sygnał nadziei** – próba powiedzenia: „coś mi się stało, zauważ mnie”. Był autorem wielu poruszających esejów o zabawie, prawdzie i potrzebie bycia autentycznym.

Źródło: Wikipedia – *Donald Winnicott*, dostęp 28.07.2025

Warszawa, 12 sierpnia 2025r.

(-) Weronika Rybak

Bibliografia

1. Bion, W. R. (2018). *Uwaga i interpretacja*. Przeł. D. Golec. Warszawa: Oficyna Ingenium.
2. Bion, W. R. (2015). *Przekształcenia*. Przeł. D. Golec. Warszawa: Oficyna Ingenium.
3. Freud, Z. (1996). *Dziecko jest bite*. W: Z. Freud, *Charakter a erotyka* (s. 187–208). Przeł. R. Reszke. Warszawa: Wydawnictwo KR. (Oryg. publ. 1919).
4. Winnicott, D. W. (2018). *Terapia zaburzeń charakteru*. W: D. W. Winnicott, *Procesy dojrzewania i sprzyjające środowisko* (s. 243–259). Przeł. A. Czownicka. Warszawa: Wydawnictwo IMAGO (Oryg. publ. 1963).
5. Ross, M. (reż.). (2016). *Captain Fantastic* [Film]. ShivHans Pictures, Electric City Entertainment.
6. Chomsky, N. (cytat filmowy). *Captain Fantastic* (2016).
7. Wikipedia – hasła: *Noam Chomsky, Sigmund Freud, Wilfred Bion, Donald Winnicott* – dostęp 28.07.2025.

Weronika Rybak – psycholog ze specjalizacją z seksuologii, certyfikowana psychoterapeutka Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego i certyfikowana analityczka grupowa Instytutu Analizy Grupowej Rasztów z zespołu Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Bemowo. Od lat pracuje w obszarze pomocy psychologicznej na rzecz osób doświadczających głębokich kryzysów psychicznych oraz terapii par, rodzin, psychoterapii indywidualnej. Współautorka programu grupowego dla par "Inside Stories".

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Bemowo 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:



509 953 508



poradniabemowo@spr.waw.pl



www.centrumwspieraniarodzin.pl/



@sprwarszawa