

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Mam dość swojej rodziny

**Jak kochać bliskich bez konieczności
spędzania z nimi każdej niedzieli**



Mamy problem. Ale spokojnie. Da się go rozwiązać
i jeszcze będzie z czego się pośmiać.

SPIS TREŚCI

INTRO	1
Rozdział 1 - Miłość to nie karta wstępu bez limitu	8
Rozdział 2 - Poczucie winy, czyli rodzinny pilot zdalnego sterowania	15
Rozdział 3 - Dla rodziny nadal masz dwanaście lat	23
Rozdział 4 - Co nie działa, choć robimy to od lat	30
Rozdział 5 - Nie jesteś pogotowiem rodzinnym 24/7	39
Rozdział 6 - Nieproszona rada, narodowy sport rodzinny ..	46
Rozdział 7 - Święta, uroczystości i inne operacje logistyczne	55
Rozdział 8 - Przestań kupować spokój własnym czasem ...	63
Rozdział 9 - Jak powiedzieć „nie” i nie wygłosić przy tym mowy obronnej	72
Rozdział 10 - Ustal częstotliwość, zanim rodzina ustali ją za ciebie	81
Rozdział 11 - Granica bez konsekwencji jest tylko uprzejmą sugestią	91
Rozdział 12 - Zmień miejsce, czas i format, zanim zmienisz rodzinę	103
Rozdział 13 - Jak reagować na obrażanie się, focha i rodzinne „rób, jak chcesz”	113
Rozdział 14 - Gotowe zdania na sytuacje, w których mózg wyjeżdża na urlop	123
Rozdział 15 - A jeśli po postawieniu granic robi się gorzej?	136

Rozdział 16 - Co robić, kiedy sam zaczynasz tęsknić za starym układem	146
Rozdział 17 - Co robić, kiedy rodzina naprawdę nie odpuszcza	157
Rozdział 18 - Jak zauważyć, że znowu wracasz do starego układu	169
Rozdział 19 - Jak utrzymać granice bez robienia z rodziny projektu zarządzanego.....	180
Rozdział 20 - Kochaj ich po swojemu	191

INTRO

Jest niedziela, godzina 12:43. Telefon leży na stole i właśnie zaczyna wibrować. Patrzysz na ekran. „Mama”. Przez ułamek sekundy rozważasz bardzo dojrzałe rozwiązanie sytuacji, czyli wyjazd do Ameryki Południowej pod zmienionym nazwiskiem. Odbierasz. Po krótkim „cześć” pada pytanie, które teoretycznie jest tylko pytaniem, ale w rodzinnej praktyce potrafi mieć ciężar wezwania przed komisję śledczą: „To o której będziecie?”. I wtedy przypominasz sobie, że przecież w zeszłą niedzielę byliście. Dwa tygodnie temu też. W środę rozmawialiście przez telefon. W piątek dostałeś czternaście zdjęć nowej firanki. Ale najwyraźniej rodzinny kalendarz resetuje się w każdą sobotę o północy i wszystkie wcześniejsze kontakty przestają się liczyć.

Mówisz więc ostrożnie: „Dzisiaj chyba zostaniemy w domu”. Po drugiej stronie następuje cisza. Nie zwykła cisza. Cisza rodzinna. Taka, w której mieszczą się rozczarowanie, poświęcenie trzech pokoleń, samotna starość oraz pytanie, po co właściwie człowiek wychowywał dzieci, skoro teraz dzieci bezczelnie chcą czasem obejrzeć serial we własnym salonie. Potem pada krótkie: „No dobrze. Jak nie macie czasu dla rodziny...”. I oto twój spokojny niedzielny poranek oficjalnie przekształca się w międzynarodowy kryzys dyplomatyczny dotyczący rosołu.

Rosół oczywiście nie jest winny.

Problem polega na tym, że wiele rodzin działa według niepisanej zasady: skoro się kochamy, powinniśmy chcieć spędzać ze sobą dużo czasu. A jeśli ktoś chce tego czasu trochę mniej, zaczynamy podejrzewać awarię uczuć. Nie przyjechałeś na obiad? Czyli się oddalasz. Nie odebrałaś

telefonu? Coś się dzieje. Chcesz spędzić święta inaczej? Rodzina prawdopodobnie rozpocznie badania archeologiczne, żeby ustalić, w którym dokładnie momencie wychowania popełniono błąd.

Tymczasem można kochać swoich rodziców i nie chcieć widzieć ich co tydzień. Można lubić rodzeństwo i po trzech godzinach przy wspólnym stole marzyć o pokoju hotelowym bez zasięgu. Można troszczyć się o babcię, a jednocześnie nie mieć ochoty po raz dziewiąty odpowiadać na pytanie, kiedy ślub, dzieci, drugie dziecko, zmiana pracy, mieszkanie, pies albo „coś porządnego z tym życiem”. Miłość i potrzeba dystansu nie wykluczają się. To, że po czterech godzinach rodzinnego spotkania zaczynasz intensywnie interesować się instrukcją obsługi piekarnika, nie oznacza jeszcze, że nie masz serca.

Czasem oznacza tylko, że masz limit.

I właśnie z limitem wiele osób ma największy problem. Nie z rodziną samą w sobie, ale z przekonaniem, że wobec rodziny limitów mieć nie wolno. Można odmówić znajomemu. Można nie iść na imprezę firmową. Można powiedzieć fryzjerowi, że jednak nie chcemy „czegoś odważnego”. Ale gdy mama proponuje kolejny obiad, tata chce pomocy przy czymś „na pięć minut”, co wymaga czterech godzin i wiertarki, a ciocia zaprasza na urodziny kuzyna, którego ostatni raz widziałeś, gdy obaj mieliście mleczne zęby, nagle zwykłe „nie mogę” zaczyna brzmieć jak zdrada stanu.

W efekcie robimy rzeczy, na które nie mamy ochoty, a potem jesteśmy źli. Jedziemy, choć chcieliśmy odpocząć. Siedzimy, choć chcielibyśmy już wrócić. Słuchamy rad, o które nie prosiliśmy. Odpowiadamy na pytania, które nas drażnią. Uśmiechamy się, zaciskamy zęby i mówimy: „Nie, naprawdę wszystko dobrze”, podczas gdy wewnątrz

właśnie projektujemy domek w lesie oddalony o dwieście kilometrów od najbliższego krewnego.

To nie jest szczególnie skuteczny model budowania rodzinnej bliskości.

Bo jeśli regularnie spotykasz się z bliskimi wyłącznie z poczucia obowiązku, bliskość zaczyna przypominać abonament, którego nie pamiętasz, żebyś zamawiał, ale co miesiąc pobiera opłatę. Teoretycznie korzystasz. Praktycznie coraz bardziej zastanawiasz się, gdzie jest przycisk „anuluj subskrypcję”. A przecież celem nie jest anulowanie rodziny. Celem jest takie ustawienie relacji, żeby kontakt nie był obowiązkowym dyżurem, po którym potrzebujesz dwóch dni regeneracji.

Ta książka nie będzie namawiała cię do spektakularnego odcinania ludzi, blokowania numerów i publikowania w internecie grafik z napisem „Usunąłem toksyczność ze swojego życia”, podczas gdy połowa rodziny zastanawia się, czy chodzi o nich. Czasami zerwanie kontaktu rzeczywiście bywa konieczne, szczególnie gdy relacja jest przemocowa, uporczywie przekracza granice albo poważnie szkodzi twojemu bezpieczeństwu. Ale ogromna część rodzinnych problemów żyje w znacznie mniej dramatycznej strefie. Tam, gdzie ludzie się kochają, tylko zdecydowanie za często wchodzi sobie na głowę.

I właśnie tam będziemy pracować.

Zajmiemy się poczuciem winy, które pojawia się pięć sekund po odmowie. Tym dziwnym przekonaniem, że dorosłość daje ci prawo decydować o własnym życiu, ale najwyraźniej nie obejmuje niedziel między 13:00 a 18:00. Przyjrzymy się rodzinnej presji, nieproszonym radom, obowiązkowym wizytom, świętom organizowanym jak

operacja wojskowa, telefonowi odbieranemu ze strachu oraz temu, dlaczego zdanie „mamy inne plany” potrafi uruchomić przesłuchanie bardziej szczegółowe niż kontrola graniczna.

Najważniejsze będzie jednak coś innego: nauczysz się ustalać granice bez zamieniania każdego rodzinnego obiadu w debatę konstytucyjną. Zobaczysz, jak odmawiać bez trzystronicowego uzasadnienia, jak skracać spotkania, jak reagować na obrażanie się, jak przestać odpowiadać na każde pytanie tylko dlatego, że zostało zadane, oraz jak budować kontakt częstszy lub rzadszy, ale za to bardziej dobrowolny. Bo granica nie polega na tym, że każesz wszystkim zachowywać się tak, jak sobie życzysz. Granica mówi, co ty zrobisz, jeśli ktoś zachowa się inaczej.

To mniej efektowne niż wygłoszenie płomiennej przemowy przy serniku.

Za to działa lepiej.

Będziemy też rozróżniać zwykły rodzinny dyskomfort od sytuacji, w których problem jest poważniejszy. Jedno to mama, która wzdycha, gdy nie przyjeżdżasz w niedzielę. Drugie to uporczywa kontrola, groźby, przemoc, szantaż finansowy albo zachowania, przy których zwykła technika spokojnego stawiania granic może nie wystarczyć. W takich przypadkach priorytetem nie jest zachowanie miłej atmosfery przy kawie, tylko bezpieczeństwo i odpowiednie wsparcie. Nie każdy konflikt da się rozwiązać lepszym sformułowaniem wiadomości na WhatsAppie. Gdyby się dało, psychologowie mieliby znacznie więcej wolnego czasu.

Ale jeśli twój problem brzmi raczej: „Kocham ich, tylko po każdej wizycie mam ochotę przez trzy dni nie rozmawiać z człowiekiem”, jesteś w odpowiednim miejscu.

Nie będziemy próbować stworzyć idealnej rodziny, ponieważ idealne rodziny istnieją głównie w reklamach stołów, gdzie wszyscy jedzą sałatkę, śmieją się w tym samym momencie i nikt nigdy nie pyta trzydziestopięcioletniej córki, czy „kogoś już ma”. Chodzi o coś bardziej realistycznego: relację, w której możesz być blisko bez ciągłego rezygnowania z siebie. Możesz odwiedzać, bo chcesz, a nie dlatego, że w przeciwnym razie przez tydzień będzie cię prześladował duch niewdzięcznego dziecka. Możesz powiedzieć „dzisiaj nie” i nie pisać później elaboratu wyjaśniającego, że nadal kochasz wszystkich uczestników niedzielного obiadu.

Rodzina nie musi mieć dostępu premium do całego twojego czasu.

Może mieć za to coś znacznie lepszego: kontakt z tobą, który nie jest wymuszony.

I właśnie o to tutaj chodzi.

Rozdział 1 - Miłość to nie karta wstępu bez limitu

Wyobraź sobie prostą sytuację. Jest sobota rano, masz wolny dzień, żadnych zobowiązań, lodówka pełna, kawa smakuje, podejrzanie dobrze i po raz pierwszy od tygodnia nikt niczego od ciebie nie chce. Wtedy przychodzi wiadomość: „Wpadniecie jutro?”. Pytanie jest niewinne. Problem zaczyna się sekundę później, gdy zauważasz, że pierwszą reakcją nie jest radość, lecz szybkie liczenie: kiedy byliśmy ostatnio, ile godzin wtedy siedzieliśmy, kto będzie, czy da się powiedzieć, że mamy inne plany i czy oglądanie drugiego sezonu serialu można prawnie zakwalifikować jako plany.

Można.

Przynajmniej na potrzeby własnego życia.

Wiele osób wpada w pułapkę, w której miłość do rodziny zostaje połączona z dostępnością. Im bardziej kogoś kochasz, tym częściej powinienes przyjeżdżać, odbierać telefon, pomagać, uczestniczyć, pytać, pamiętać, organizować i pojawiać się tam, gdzie według rodzinnej tradycji należy się pojawić. Brzmi to nawet logicznie, dopóki nie zauważysz, że w takim systemie człowiek może mieć sześćdziesiąt lat, własny dom, dzieci, kredyt, firmę i psa, a mimo to w niedzielę o trzynastej nadal tłumaczyć mamie, dlaczego tym razem nie przyjedzie na schabowego.

Warto więc zacząć od rzeczy podstawowej: uczucie i częstotliwość kontaktu to nie to samo. Możesz kochać kogoś bardzo mocno i potrzebować widzieć go raz na dwa tygodnie. Możesz mieć ciepłą relację z siostrą, z którą rozmawiasz raz na miesiąc, i napiętą relację z rodzicem, z którym

kontaktujesz się codziennie. Liczba połączeń telefonicznych nie mierzy jakości więzi. Gdyby mierzyła, operatorzy komórkowi prowadziliby poradnie rodzinne.

A jednak wiele osób żyje tak, jakby obowiązywał niewidzialny licznik. Minęło pięć dni od telefonu do mamy. Niedobrze. Dwie niedziele bez wizyty u rodziców. Bardzo niedobrze. Nie pojechałeś na imieniny cioci. W rodzinnej centrali zaczyna migać lampka ostrzegawcza. Po pewnym czasie nie zastanawiasz się już, czy chcesz się z kimś zobaczyć. Sprawdzasz tylko, czy „wypada”.

I właśnie tutaj bliskość zaczyna się psuć.

Jeżeli spotkanie wynika głównie z obowiązku, przyjeżdżasz już lekko zirytowany. Potem ktoś zadaje niepotrzebne pytanie, ktoś komentuje twoją wagę, wychowanie dzieci, fryzurę albo pracę, a ty reagujesz mocniej, niż zareagowałbyś normalnie, bo w tle działa dodatkowa myśl: „Ja nawet nie chciałem tu dzisiaj być”. To uczucie potrafi podkreślić każdy drobiazg. Ciocia nie zapytała po prostu, czy zmieniłeś pracę. Ciocia właśnie przestuchuje cię w dniu, który miałeś spędzić na kanapie.

Nagle nawet kompot zaczyna działać prowokacyjnie.

Nie chodzi o to, żeby rodzinnym spotkaniom nadawać rangę traumatycznej wyprawy w strefę wojenną. Czasem jest po prostu miło. Czasem naprawdę chcesz pojechać. Czasem tęsknisz. Problem zaczyna się wtedy, kiedy twoje „chcę” przestaje mieć jakiegokolwiek znaczenie, ponieważ zawsze wygrywa „powinienem”. W zdrowej relacji bliskość ma zawierać element wyboru. Nie całkowitej spontaniczności, bo życie składa się również z zobowiązań, ale wyboru wystarczającego, byś nie czuł się jak pracownik działu

rodzinnego zatrudniony na umowę bez możliwości wypowiedzenia.

Pierwszym krokiem jest więc oddzielenie trzech rzeczy: miłości, obowiązku i przyzwyczajenia.

Miłość mówi: „Zależy mi na tobie”.

Obowiązek mówi: „Są sytuacje, w których chcę albo powinienem być, nawet jeśli nie jest to mój wymarzony plan na sobotę”.

Przyzwyczajenie mówi: „Robimy tak zawsze, więc robimy tak dalej”.

I właśnie przyzwyczajenie najczęściej przebiera się za święte prawo rodzinne.

Może od dwudziestu lat wszyscy spotykają się w niedzielę. Być może kiedyś miało to sens. Dzieci były małe, wszyscy mieszkali blisko, rodzice gotowali, nikt nie miał problemu z trzema godzinami przy stole. Potem dzieci dorosły, pojawiły się związki, praca, własne dzieci, dwa komplety rodziców, znajomi, obowiązki, odpoczynek i ta drobna potrzeba, żeby czasem przez pół dnia nie zakładać spodni z prawdziwym paskiem.

Tradycja jednak trwa.

Bo tradycja ma tę sympatyczną właściwość, że nikt już nie pamięta, po co ją zaczęto, ale wszyscy zauważają, kiedy próbujesz ją zakończyć.

Warto sobie zadać proste pytanie: gdyby nikt nie czuł się urażony, jak często naprawdę chciałbym widywać swoją rodzinę? Nie jak często powinienem. Nie jak często wypada. Nie jak często chciałaby mama. Jak często ty chciałbyś kontaktować się z tymi ludźmi, gdyby z równania usunąć poczucie winy.