

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

RODZICE WCIAŻ TRAKTUJĄ MNIE JAK DZIECKO:

Jak dorosnąć również podczas rodzinnego obiadu



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

SPIS TREŚCI

INTRO	1
Rozdział 1 - Masz trzydzieści lat. Dla mamy nadal siedemnaście.....	9
Rozdział 2 - Tłumacz się jeszcze trochę, może dostaniesz pozwolenie	17
Rozdział 3 - „A kiedy dzieci?” i inne pytania z rodzinnego przesłuchania	28
Rozdział 4 - Nie każda rada wymaga natychmiastowego wdrożenia	39
Rozdział 5 - Przestań prosić o zgodę, której nie potrzebujesz	51
Rozdział 6 - Granica, która istnieje tylko w twojej głowie, nie działa	64
Rozdział 7 - Obrażanie się to nie argument.....	79
Rozdział 8 - Rodzice nie muszą rozumieć twojego życia	91
Rozdział 9 - Jak powiedzieć „nie”, żeby nie robić z tego rodzinnego szczytu NATO	104
Rozdział 10 - Zdarta płyta, czyli co mówić, kiedy oni pytają po raz ósmy	118
Rozdział 11 - Nie wracaj do liceum tylko dlatego, że tata użył tego tonu	133
Rozdział 12 - Jak rozmawiać o czymś trudnym, zanim wybuchnie przy rosale	148
Rozdział 13 - Oddziel troskę od kontroli, zanim pokłócicie się o kurtkę.....	162

Rozdział 14 - Twoja rodzina nie potrzebuje pełnego dostępu administracyjnego	175
Rozdział 15 - A jeśli spokojne granice nie działają?	190
Rozdział 16 - Co zrobić, kiedy sam wracasz do starych nawyków.....	205
Rozdział 17 - A jeśli oni naprawdę się nie zmieniają?	219
Rozdział 18 - Jak nie zepsuć wszystkiego po pierwszym sukcesie.....	232
Rozdział 19 - Dorosłość nie potrzebuje publiczności	247
Rozdział 20 - Przyjedź na obiad jako dorosły i wróć nim do domu.....	261

INTRO

Masz trzydzieści kilka lat, własną pracę, rachunki, obowiązki i prawdopodobnie co najmniej jedną rzecz, za którą regularnie płacisz zdecydowanie za dużo. Sam podejmujesz decyzje, umawiasz wizyty, rozwiązujesz problemy, kupujesz ubezpieczenie i potrafisz wybrać z menu bez konsultacji z dorosłym. Potem jedziesz do rodziców na niedzielny obiad, przekraczasz próg i w ciągu siedmiu minut następuje niezwykle zjawisko biologiczne: znowu masz dwanaście lat.

– Załóż kapcie, bo zimno od podłogi.

I już wiadomo, kto tu rządzi.

Możesz zarządzać zespołem w pracy, prowadzić firmę, wychowywać własne dzieci albo właśnie negocjować kredyt hipoteczny na trzy dekady, ale dla mamy nadal jesteś człowiekiem, który bez zewnętrznego nadzoru prawdopodobnie wyjdzie zimą bez czapki, zje za mało surówki i podejmie kilka bardzo nierozsądnych decyzji życiowych przed deserem. Tata natomiast może uznać, że skoro przyjechałeś, to jest doskonały moment, żeby zapytać, kiedy wreszcie zmienisz samochód, pracę, mieszkanie, partnera, fryzurę albo poglądy na temat odpowiedniego sposobu przechowywania wiertarki.

Rodzinny obiad bywa jedynym miejscem na świecie, gdzie pytanie „A ty na pewno wiesz, co robisz?” może dotyczyć jednocześnie twojego małżeństwa i krojenia schabowego.

Problem nie polega jednak wyłącznie na tym, że rodzice traktują cię jak dziecko. Gdyby chodziło tylko o ich zachowanie, sprawa byłaby znacznie prostsza. Problem polega na tym, że ty często bardzo uprzejmie wchodzisz z

powrotem w rolę dziecka, chociaż absolutnie nie masz takiego planu.

Mama mówi:

– Powinieneś częściej do nas przyjeżdżać.

Ty masz ochotę odpowiedzieć:

– Przyjeżdżam tak często, jak mi odpowiada.

Ale z twoich ust wychodzi:

– No wiem, mamo, ostatnio naprawdę dużo się dzieje, bo w pracy mamy teraz taki okres, a jeszcze w zeszłym tygodniu...

I właśnie rozpocząłeś prezentację PowerPoint pod tytułem „Dlaczego moje życie spełnia warunki do uzyskania rodzicielskiej zgody na rzadsze wizyty”.

Nie potrzebujesz tej zgody.

Masz jednak kilkadziesiąt lat treningu w jej zdobywaniu.

To właśnie sprawia, że relacje z rodzicami w dorosłości potrafią być zaskakująco skomplikowane. W innych obszarach życia uczymy się nowych ról. Z pracownika stajemy się szefem. Z singla partnerem. Z osoby, która dzwoniła do ojca z pytaniem, jak odpowiedzieć kaloryfer, stajemy się osobą, do której ktoś inny dzwoni z pytaniem, jak odpowiedzieć kaloryfer. Rodzina natomiast ma fenomenalną zdolność przechowywania starych wersji człowieka. Możesz się zmienić pięć razy, a w rodzinnym archiwum nadal figurujesz jako „ten, który kiedyś zgubił klucze na koloniach”.

Rodzice też nie robią tego zawsze ze złej woli. Często nadal próbują się tobą opiekować, ponieważ przez znaczną część życia właśnie to było ich zadaniem. Przez lata pytali, czy odrobiłeś lekcje, gdzie idziesz, z kim, kiedy wrócisz i dlaczego znowu nie ma twojej bluzy. Potem pewnego dnia

społeczeństwo oznajmiło im, że jesteś dorosły, a oni mieli podobno natychmiast przejść z trybu „zarządzanie projektem” na tryb „zewnętrzny konsultant bez prawa głosu”.

Nie każdy rodzic dostał tę aktualizację systemu.

Niektórzy nadal pracują na wersji Rodzic 1998.

Ty również możesz mieć problem z aktualizacją. Wchodząc do rodzinnego domu, automatycznie zaczynasz więcej się tłumaczyć, szybciej irytować, mocniej reagować na komentarze i dziwnie dużo energii poświęcać udowadnianiu, że jesteś dorosły. To ostatnie jest szczególnie zabawne, ponieważ im bardziej krzyczysz „JESTEM DOROSŁY!”, tym bardziej przypominasz nastolatka, któremu właśnie odmówiono późniejszego powrotu z imprezy.

Dorosłość rzadko wygląda efektownie.

Częściej wygląda jak spokojne:

– Rozumiem, że ty zrobiłabyś inaczej. Ja zrobię tak.

Bez wykładu. Bez trzaskania drzwiami. Bez trzydziestominutowej obrony pracy doktorskiej na temat własnych wyborów.

I właśnie tego będzie dotyczyć ta książka.

Nie będziemy tu próbować „naprawić” twoich rodziców, ponieważ prawdopodobnie nie przyszli z tobą i nie siedzą teraz cierpliwie na sąsiedniej stronie. Nie dostaniemy też magicznej instrukcji, po której mama przestanie pytać, czy jesz wystarczająco dużo, a ojciec zaakceptuje fakt, że możesz kupić coś do domu bez konsultacji z jego komisją techniczną.

Będziemy pracować nad jedynym elementem tego rodzinnego układu, nad którym naprawdę masz sensowną kontrolę.

Nad tobą.

Konkretnie: nad tym, jak reagujesz na rady, o które nie prosisz. Jak odpowiadasz na pytania, na które nie masz ochoty odpowiadać. Jak przestać tłumaczyć każdą decyzję jak podejrzanego podczas przesłuchania. Jak stawiać granice bez urządzania rodzinnej zimnej wojny. Jak odróżnić troskę od kontroli. Jak powiedzieć „nie” bez pięciu akapitów uzasadnienia. Jak nie wracać przy stole do swojej piętnastoletniej wersji tylko dlatego, że ktoś użył odpowiedniego tonu głosu.

Bo czasami wystarczy jedno:

– A nie mówiłam?

I nagle twoja dojrzałość opuszcza budynek tylnym wyjściem.

Nie chodzi też o to, żebyś stał się chłodny, wyniosły albo zaczął każdą wizytę słowami: „Pragnę przypomnieć, że zgodnie z paragrafem trzecim naszych relacji jestem autonomiczną jednostką”. To byłoby męczące. Rodzina nie potrzebuje regulaminu w segregatorze.

Potrzebuje nowych zasad działania.

Dorośla relacja z rodzicami nie polega na tym, że przestajesz być ich dzieckiem. Zawsze nim będziesz. Możesz mieć sześćdziesiąt lat, a mama nadal może wręczyć ci słoik zupy „bo na pewno nic porządnego nie jesz”. To nawet bywa miłe. Problem zaczyna się dopiero wtedy, kiedy bycie czyimś dzieckiem oznacza, że zachowujesz się tak, jakby twoje decyzje nadal wymagały zatwierdzenia.

Można przyjąć zupę i odmówić kontroli.

To naprawdę może współistnieć.

W kolejnych rozdziałach rozłożymy ten rodzinny mechanizm na części. Zobaczysz, dlaczego przy rodzicach uruchamiają się stare reakcje, dlaczego tłumaczenie zwykle tylko zachęca do dalszego przestuchania, jak zatrzymać nieproszone rady, co zrobić z poczuciem winy i jak prowadzić rozmowy, kiedy druga strona kompletnie nie jest zainteresowana twoją nową, spokojną dojrzałością.

Nie będziemy próbować wygrać każdego rodzinnego obiadu.

To bardzo ważne.

Jeśli potraktujesz każdą uwagę mamy jako bitwę o suwerenność, niedziela szybko zacznie przypominać szczyt dyplomatyczny dwóch wrogich państw, tylko z rosółem. Celem nie jest zwycięstwo. Celem jest sytuacja, w której ktoś może mieć opinię na temat twojego życia, a ty nie musisz natychmiast jej wykonywać, zwalczać ani przez trzy dni analizować pod prysznicem.

Rodzice mogą się z tobą nie zgadzać.

Mogą uważać, że robisz błąd.

Mogą nawet powiedzieć:

– Zobaczysz, jeszcze wspomnisz moje słowa.

A ty nadal możesz spokojnie wrócić do domu i zrobić po swoim.

To właśnie jest dorosłość, która interesuje nas w tej książce. Nie metryka. Nie dowód osobisty. Nie fakt, że samodzielnie opłacasz internet i masz kartę lojalnościową w sklepie budowlanym.

Dorosłość w relacji z rodzicami zaczyna się wtedy, gdy przestajesz potrzebować ich zgody na to, żeby żyć własnym

życiem, a jednocześnie nie musisz odcinać się od nich tylko po to, żeby to udowodnić.

Możesz kochać rodziców i się z nimi nie zgadzać.

Możesz słuchać ich opinii i jej nie wykonywać.

Możesz przyjechać na obiad, zjeść dokładkę, wziąć słoik na drogę i nadal pozostać dorosłym człowiekiem.

Nawet jeśli założysz te kapcie.

Rozdział 1 - Masz trzydzieści lat. Dla mamy nadal siedemnaście

Przyjeżdżasz do rodziców. Ledwo zdejmujesz kurtkę.

– Zjadłeś coś?

– Tak.

– Ale co?

To ważne pytanie. Samo „tak” nie spełnia norm rodzinnego audytu żywieniowego. Trzeba przedstawić dokumentację.

– Kanapkę.

Mama robi minę człowieka, który właśnie dowiedział się, że od tygodnia żywisz się korą brzoźową.

– Kanapkę? To nie jest jedzenie.

I zanim zdążysz przypomnieć sobie, że od piętnastu lat sam odpowiadasz za dostarczanie kalorii do własnego organizmu, przed tobą stoi talerz. Potem drugi. Następnie pojawia się pytanie, dlaczego jesteś taki błądy. Jeśli odpowiesz, że nie jesteś, możesz być pewien, że usłyszysz, iż jednak jesteś.

Argumenty są mile widziane.

Nie mają żadnego wpływu na wynik.

To jest jedna z pierwszych rzeczy, które warto zrozumieć w dorosłej relacji z rodzicami: oni często nie reagują na twój aktualny wiek. Reagują na rolę, którą przez lata pełnili wobec ciebie. Jeśli przez dwadzieścia lat ich podstawowym zadaniem było martwienie się, czy zjadłeś, ubrałeś się, wróciłeś i nie zrobiłeś niczego idiotycznego, trudno oczekiwać, że wraz z twoimi trzydziestymi urodzinami mózg rodzica wyświetli komunikat:

„Dziecko zaktualizowane do wersji Dorosły 3.0. Wyłączamy kontrolę obuwia oraz monitoring spożycia warzyw.”

Tak to nie działa.

Problem polega na tym, że twój mózg też ma stare ustawienia.

Możesz cały tydzień podejmować samodzielne decyzje bez najmniejszego problemu. W poniedziałek negocjujesz umowę. We wtorek rozwiązujesz kryzys w pracy. W środę decydujesz o wydatku na kilka tysięcy złotych. W czwartek wybierasz ubezpieczenie. W piątek planujesz wakacje.

W niedzielę mama mówi:

– Nie podoba mi się, że chcesz zmienić pracę.

I nagle zaczynasz tłumaczyć się z CV.

Nie dlatego, że jesteś niedojrzały. Nie dlatego, że masz problem z samodzielnością w każdym obszarze życia. Po prostu w relacjach rodzinnych bardzo łatwo uruchamiają się stare role. Rodzic mówi tonem, który twój układ nerwowy zna od lat, a ty odpowiadasz reakcją, którą ćwoczyłeś równie długo.

Kiedyś rodzic naprawdę miał prawo decydować o wielu rzeczach. Czy idziesz na imprezę. O której wracasz. Czy możesz nocować u kolegi. Czy dostaniesz pieniądze na nowe buty. Czy wakacje spędzisz tam, gdzie chcesz, czy tam, gdzie akurat zarezerwował ojciec.

Teraz sytuacja jest inna.

Tyle że rodzinne przyzwyczajenia potrafią działać jak pilot do telewizora, w którym jeden przycisk wciąż uruchamia ten sam program.

Mama: