

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

TEŚCIOWIE WCHODZĄ NAM NA GŁOWĘ

Jak postawić granice rodzinie,
zanim zaczną wybierać wam zaślony



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

SPIS TREŚCI

INTRO	1
Rozdział 1 - Kiedy troska zaczyna przypominać zarządzanie	8
Rozdział 2 - „My tylko chcemy dobrze” nie jest kartą dostępu do wszystkiego.....	16
Rozdział 3 - Dlaczego partner nagle znów ma dwanaście lat	27
Rozdział 4 - Poczucie winy: rodzinny pilot zdalnego sterowania	38
Rozdział 5 - Im więcej się tłumaczysz, tym dłużej trwa negocjacja	50
Rozdział 6 - Granica bez konsekwencji jest tylko uprzejmą sugestią	61
Rozdział 7 - „Ale zawsze tak robiliśmy” nie jest argumentem	74
Rozdział 8 - Nie próbuj wygrać rodzinnej dyskusji	84
Rozdział 9 - Gotowe zdania na sytuacje, w których mózg nagle bierze wolne	96
Rozdział 10 - Ustalcie zasady wizyt, zanim „wpadliśmy na chwilę” zje wam sobotę.....	108
Rozdział 11 - Dziadkowie są ważni. Rodzice nadal są rodzicami	121
Rozdział 12 - Pieniądze, przysługi i rodzinne rachunki, których nikt nie wystawił	134
Rozdział 13 - Święta nie muszą być logistycznym triathlonem	147

Rozdział 14 - Telefon nie jest elektroniczną smyczą.....	160
Rozdział 15 - Co zrobić, kiedy po granicy przychodzi obraza majestatu	174
Rozdział 16 - Granice w kryzysie: kiedy rodzina naprawdę potrzebuje pomocy.....	188
Rozdział 17 - Co zrobić, kiedy granice działają przez tydzień, a potem wszystko wraca	203
Rozdział 18 - Jak nie zamienić granic w mur.....	216
Rozdział 19 - Jak rozpoznać, że rodzina znowu przejmuje stery	230
Rozdział 20 - Wasz dom nie potrzebuje rady nadzorczej.	244

INTRO

Zaczyna się niewinnie. Teściowa dzwoni w sobotę rano i pyta, co robicie w niedzielę. Odpowiadasz, że właściwie nic szczególnego, co w twoim języku oznacza: planujemy zostać w domu, zjeść późne śniadanie, obejrzeć coś głupiego i przez kilka godzin nie wykonywać żadnych ruchów mogących zostać uznanych za produktywne. W jej języku „nic szczególnego” oznacza jednak: jesteśmy całkowicie wolni, czekamy na propozycje i właściwie dziwne, że jeszcze nie przyjechaliśmy z ciastem. Dziesięć minut później niedziela jest zaplanowana. Obiad o czternastej. Wujek też będzie. A skoro już przyjdziecie, to może pomożecie przesunąć szafkę.

Tak wygląda wiele rodzinnych granic przed katastrofą: formalnie istnieją, tylko nikt nie wie, gdzie.

Problem rzadko zaczyna się od teściów, którzy pewnego ranka wpadają do waszego mieszkania z katalogiem firan, próbnikami farb i informacją, że „ta ściana aż się prosi o coś cieplejszego”. Zwykle rozwija się stopniowo. Najpierw są częste telefony. Potem niezapowiedziane wizyty. Potem pytania, które brzmią jak pytania, ale mają już jedną zatwierdzoną odpowiedź. „Przyjdziecie w niedzielę?” nie zawsze znaczy przecież: czy macie ochotę? Czasem oznacza: o której będziecie, bo rosół już mentalnie stoi na stole.

Następny etap to rodzinny consulting strategiczny. Dowiadujecie się, jak urządzić mieszkanie, gdzie pojechać na wakacje, ile powinniście oszczędzać, kiedy mieć dzieci, jak je wychowywać, dlaczego dziecko powinno nosić czapkę, nawet jeśli jest lipiec, oraz czy naprawdę potrzebujecie tego ekspresu do kawy. W pewnym momencie orientujecie się, że

dwoje dorosłych ludzi stworzyło wspólne życie, ale zarząd nad nim nadal spotyka się poza siedzibą firmy.

I żeby było jasne: najczęściej nikt nie planował przewrotu.

Teściowie nie zawsze są złymi ludźmi. Rodzice nie zawsze próbują was kontrolować. Czasem zwyczajnie robią to, co robili od lat, bo nikt nie powiedział im wyraźnie, że zasady się zmieniły. Dziecko dorosło, wyprowadziło się, założyło własną rodzinę, być może nawet kupiło zestaw garnków za własne pieniądze, ale w rodzinnej głowie aktualizacja systemu jeszcze się nie zainstalowała. Nadal można doradzić. Nadal można zdecydować. Nadal można wejść bez pukania, bo przecież „my jesteście rodziną”.

Rodzina ma zresztą niesamowitą właściwość: potrafi potraktować granicę jak osobistą obrazę. Powiedz koledze z pracy, że dziś nie możesz się spotkać, a prawdopodobnie odpowie: „Okej, innym razem”. Powiedz mamie albo teściowej, że w tę niedzielę chcecie zostać sami, a czasem usłyszysz ton, który sugeruje, że właśnie sprzedaliście rodzinny dom, zmieniliście nazwisko i zamierzacie rozpocząć nowe życie pod fałszywą tożsamością.

„Ale przecież ostatnio też was nie było.”

Ostatnio było trzy tygodnie temu.

Akta sprawy zostały jednak zachowane.

Największym problemem nie jest nawet to, że rodzina przekracza granice. Znacznie częściej problem polega na tym, że wy tych granic właściwie nie stawiacie. Podpowiadacie je. Sugerujecie. Wysyłacie subtelne sygnały. Liczycie, że druga strona sama się domysli. Mówicie „zobaczmy”, kiedy naprawdę macie na myśli „nie”. Mówicie „może innym razem”, kiedy chcecie powiedzieć „nie chcemy

spotykać się co tydzień". A później jesteście zdziwieni, że komunikat nie został prawidłowo odczytany.

Nie został, bo wysłaliście go czcionką rozmiar dwa, jasnoszarą na białym tle.

Do tego dochodzi poczucie winy. Potężne rodzinne urządzenie do sterowania zachowaniem, niewymagające baterii ani aktualizacji. Wystarczy jedno: „No dobrze, skoro nie macie czasu dla rodziny...” i człowiek, który pięć minut wcześniej był całkowicie pewien swojej decyzji, zaczyna się zastanawiać, czy przypadkiem nie jest emocjonalnym potworem. Potem jedzie na obiad, na który nie chciał jechać, siedzi cztery godziny, wraca wściekły i oznajmia partnerowi, że „następnym razem na pewno stawiamy granice”.

Następny raz następuje w kolejną niedzielę.

Granice mają kiepski PR, bo wielu osobom kojarzą się z konfliktem, chłodem albo odcinaniem ludzi. Tymczasem zdrowa granica nie brzmi: „Nigdy więcej do nas nie dzwońcie”. Znacznie częściej brzmi: „Dzisiaj nam nie pasuje”, „Prosimy, zadzwońcie przed przyjazdem”, „Tę decyzję podejmiemy sami” albo „Święta w tym roku spędzamy inaczej”. To nie jest wypowiedzenie wojny rodzinie. To instrukcja obsługi relacji.

Bez instrukcji każdy naciska wszystkie przyciski.

I właśnie dlatego ta książka nie będzie poradnikiem o tym, jak pokonać teściową, wygrać z rodzicami albo odebrać babci prawo do komentowania temperatury dziecka. Nie chodzi o zwycięstwo. Jeśli po rodzinnej rozmowie jedna strona czuje triumf, a druga planuje zemstę przy najbliższej Wigilii, prawdopodobnie nie stworzyliście granicy. Stworzyliście nowy sezon serialu.

Chodzi o coś znacznie bardziej praktycznego: jak odzyskać wpływ na własne życie bez konieczności zrywania relacji z rodziną. Jak powiedzieć „nie”, nie pisząc przy tym siedmiominutowego uzasadnienia. Jak reagować na obrażanie się, naciski, komentarze i rodzinne „my tylko chcemy dobrze”. Jak ustalić zasady wizyt, świąt, opieki nad dziećmi, telefonów, pieniędzy i udzielania rad, o które nikt nie prosił. Jak sprawić, żeby partner nie stał pośrodku konfliktu jak człowiek próbujący rozbroić bombę przy pomocy drewnianej łyżki.

Bo to również częsty problem: teściowie są tylko połową układanki. Drugą połową jest wasz związek.

Jeżeli jedno z was mówi: „Musimy coś z tym zrobić”, a drugie odpowiada: „Ale mama już taka jest”, sytuacja szybko staje się trudniejsza. Zdanie „mama już taka jest” należy zresztą do tej samej kategorii co „drukarka już taka jest” albo „ten samochód zawsze tak stuka”. Może być prawdziwe. Nie oznacza jeszcze, że trzeba z tym żyć bez końca.

W kolejnych rozdziałach uporządkujemy więc nie tylko relację z rodziną, ale też zasady między wami. Zobaczymy, dlaczego jedna krótka odmowa działa lepiej niż pięć minut tłumaczeń, co zrobić, kiedy ktoś ignoruje ustalenia, jak przestać negocjować każdą granicę od początku i kiedy uprzejmość zaczyna być mylona z pozwoleniem. Będą gotowe przykłady rozmów, wersje minimum dla osób, którym na samą myśl o powiedzeniu teściowej „nie” robi się gorąco, oraz Plan B na wypadek, gdyby druga strona zareagowała zgodnie z rodzinną tradycją, czyli dokładnie tak źle, jak przewidywaliście.

Nie musicie stać się zimni. Nie musicie przestać pomagać. Nie musicie organizować rodzinnego szczytu pokojowego w neutralnym państwie.

Macie tylko przestać oddawać innym decyzje, które należą do was.

Bo można kochać rodzinę i nie spędzać z nią każdej niedzieli. Można szanować rodziców i nie pytać ich o zgodę. Można wysłuchać rady i jej nie zastosować. Można też posiadać własne mieszkanie i samodzielnie wybrać zaślony.

Naprawdę.

Nawet jeśli teściowa uważa, że beż byłby praktyczniejszy.

Rozdział 1 - Kiedy troska zaczyna przypominać zarządzanie

Sobota, 9:12. Dzwonek do drzwi. Nie spodziewacie się nikogo, więc przez pierwsze trzy sekundy istnieje jeszcze nadzieja, że to kurier. Potem zza drzwi dobiega znajome: „Otwórzcie, to my!”. I właśnie kończy się wasz spokojny poranek. Teściowie przyszli „tylko na chwilę”. Chwilka ma torbę z jedzeniem, pudełko ciasta, kilka nowych informacji rodzinnych oraz elastyczną definicję czasu, która pozwala jej trwać do późnego popołudnia.

Wchodzą. Teściowa rozgląda się po salonie i mówi:

– O, przestawiliście stół.

Nie brzmi to jak obserwacja. Brzmi jak początek audytu.

– Tak, tutaj jest nam wygodniej.

– No nie wiem. Tam było przytulniej.

Pięć minut później dowiadujecie się jeszcze, że kwiatek stoi za daleko od okna, dziecko ma za cienkie skarpetki, a na balkonie przydałaby się skrzynia. Teść natomiast zauważa, że macie źle ustawione ciśnienie w oponach, mimo że samochód stoi trzy piętra niżej i nikt jeszcze nie poruszył tematu motoryzacji.

Rodzina potrafi zebrać dane szybciej niż dział kontroli jakości.

I tu pojawia się pierwsza trudność: gdzie właściwie przebiega granica między troską a wchodzeniem wam na głowę?

Bo przecież rodzice i teściowie często naprawdę chcą dobrze. Czasem przywożą jedzenie, bo wiedzą, że macie ciężki tydzień. Oferują pomoc przy dzieciach. Pytają, czy

wszystko w porządku. Doradzają, bo sami popełnili mnóstwo błędów i chcą oszczędzić wam części z nich. Problem zaczyna się wtedy, gdy pomoc przestaje być ofertą, a staje się obowiązującą procedurą.

„Mogę wam coś ugotować?” to pomoc.

„Przywiozłam wam jedzenie, bo wy i tak nic porządnego nie jecie” to już pomoc z dołączonym raportem pokontrolnym.

„Chcecie, żebyśmy zostali z dziećmi?” to wsparcie.

„Przyjedziemy po dzieci o dziesiątej, bo przecież i tak potrzebujecie odpocząć” to decyzja podjęta w cudzym imieniu.

Różnica nie zawsze leży w samej czynności. Leży w tym, czy nadal możecie powiedzieć „nie” bez uruchomienia rodzinnego systemu alarmowego.

Test jednej odmowy

Najprostszy sposób, żeby sprawdzić, czy macie do czynienia z troską, czy już z przekraczaniem granic, polega na obserwacji tego, co dzieje się po waszym „nie”.

Wyobraźmy sobie prostą sytuację.

– Wpadniemy jutro po południu.

– Jutro nam nie pasuje.

Zdrowa reakcja może brzmieć:

– Okej, to może w przyszłym tygodniu.

Granica przyjęta. Świat nadal się obraca. Giełdy nie spadły. Nikt nie musiał dzwonić do kuzynki w Radomiu.

Mniej zdrowa wersja zaczyna się tak:

– Jak to wam nie pasuje?

A później następuje przesłuchanie.

Czy gdzieś wychodzicie? Z kim? O której? Na długo? A rano jesteście? A wieczorem? A przecież oni chcieli tylko na kawę. A może chociaż na godzinkę. A przecież dawno się nie widzieliście. A poza tym babcia będzie pytać.

Wasze jedno zdanie zostało właśnie potraktowane jak wniosek administracyjny wymagający siedmiu załączników.

To ważny sygnał. Granica nie polega na tym, że druga osoba ją lubi. Polega na tym, że może jej nie lubić, a mimo to ją respektuje.

To dwie zupełnie różne rzeczy.

Rodzice mogą być rozczarowani, że nie przyjedziecie na obiad. To normalne. Mogą powiedzieć: „Szkoda, liczyliśmy na was”. Też normalne. Nie musicie urządzać życia tak, aby żadna bliska osoba nigdy nie poczuła rozczarowania. Taki projekt wymagałby prawdopodobnie sześciu wersji was samych, pracujących zmianowo.

Problem zaczyna się wtedy, kiedy rozczarowanie staje się narzędziem wpływu.

Trzy sposoby wchodzenia na głowę

Rodzinne przekraczanie granic przyjmuje różne formy, ale zwykle kręci się wokół trzech mechanizmów.

Pierwszy to przejmowanie decyzji. Ktoś nie pyta, tylko ustala. Święta będą tutaj. Dzieci pójdą tam. W niedzielę przyjedziecie. Na urlop powinniście jechać w czerwcu. Kredyt lepiej wziąć taki. Samochód kupić większy. Mieszkanie urządzić inaczej.

Drugi to prawo do pełnego dostępu do informacji. Rodzina chce wiedzieć wszystko: ile zarabiacie, ile kosztowało mieszkanie, dlaczego nie planujecie drugiego dziecka, czy pokłóciliście się wczoraj, ile macie oszczędności i czemu nie