

Rozdział 4

Lojalność dziecka wobec rodziny

Monika Piątek

Wzajemna międzyludzka zależność – współzależność jest jednym z ważniejszych aspektów funkcjonowania. Nikt nie może rozwijać się bez udziału innych osób i nikt nie może rozwijać się bez autonomii. Żadna jednak skrajność ani nadmierna zależność, ani całkowita autonomia nie są pożądane dla osobistego wzrostu. Istotą ludzkiego bytu jest być z innymi w wolności, rozwijać się z nimi, kochać, być wrażliwym na innych. Pierwszą szkołą relacji społecznych, szczególnie współzależności, dającą możliwość wszechstronnego rozwoju jest rodzina, która w podejściu systemowym ujmowana jest jako całość będąca czymś więcej niż prostą sumą jednostek.

Życie w rodzinie, podobnie jak w każdej innej grupie społecznej, oparte jest na zobowiązaniach, wzajemnych oczekiwaniach, wspólnych działaniach, przestrzeganiu norm i lojalności, która jest osadzona zarówno w oczekiwaniach zewnętrznych, jak w zinterioryzowanych przekazach, także tych płynących od dalekich przodków i krewnych. Za sprawą psychologicznych koncepcji systemowych, w tym transgeneracyjnych, znaczenia dla rozumienia rodziny i niesienia jej skutecznej pomocy nabierają powiązania pomiędzy doświadczeniami wyniesionymi z rodziny generacyjnej (pochodzenia) a funkcjonowaniem w rodzinie prokreacyjnej.

4.1. Lojalność – definicja

Według *Uniwersalnego słownika języka polskiego* lojalność to: „prawość, wierność, rzetelność w stosunkach z ludźmi”⁸³. Potocznie lojalność dzieci w rodzinie ujmowana jest jako ich posłuszeństwo wobec matki i ojca oparte na uczciwości

⁸³ S. Dubisz (red.), *Uniwersalny słownik języka polskiego*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2006, s. 465.

i sprawiedliwości rodziców. Ivan Boszormenyi-Nagy oraz Geraldine Spark określają lojalność jako: „poczucie solidarności i zobowiązania, które upodabniają potrzeby, uczucia, oczekiwania, myślenie i motywacje osób pozostających w relacji”⁸⁴. W obrębie systemu, jakim jest rodzina, osoby są „ze sobą związane silnymi, trwałymi i wzajemnymi więzami uczuciowymi i poczuciem lojalności, których natężenie zmienia się w czasie, lecz może się utrzymywać w ciągu całego życia rodziny”⁸⁵.

Źródłem lojalności rodzinnych jest szeroko rozumiana wzajemność. Otrzymywanie czegośkolwiek od kogoś (informacji, uczuć, troski, dóbr materialnych itp.) rodzi chęć odwzajemnienia się, niekoniecznie w tej samej formie i wobec osoby, która coś dała. Spłacanie uzyskanych dóbr pozwala żyć bez poczucia winy. Mechanizm ten tłumaczy również zasada równowagi, oparta na chęci odebrania zainwestowanych kosztów i spłacenia zaciągniętych długów. Im więcej ktoś otrzymał od swoich rodziców miłości, zainteresowania, wsparcia, tym bardziej czuje się wobec nich zobowiązany, mimo że otrzymane dobra mogą nie być dane bezinteresownie. Często bowiem pozwalają wzmocnić kontrolę i władzę nad dzieckiem⁸⁶.

Część terapeutów pracująca z rodzinami jest przekonana, że bez świadomości istnienia takiego aspektu relacji jak lojalność, nie można zrozumieć funkcjonowania rodziny. Szczególnie, że każda rodzina ma swoje własne jawne i ukryte oczekiwania w stosunku do siebie na wzajem.

4.2. Podstawy teoretyczne wyjaśniające mechanizm lojalności rodzinnej

Mechanizm lojalności rodzinnej został ujawniony dzięki pracy psychoterapeutów systemowych z rodziną. Zauważyli oni, że w systemie, jakim jest rodzina, powtarzają się wzory wzajemnych odniesień członków rodziny, które regulują ich zachowania i podtrzymują system. W każdej rodzinie ustalają się z czasem względnie stałe układy emocjonalnych odniesień między osobami, wzory komunikacji i wzajemne oddziaływania. Wzorami wzajemnych interakcji rządzą

⁸⁴ I. Boszormenyi-Nagy, G.M. Spark, *Invisible loyalties. Reciprocity in intergenerational family therapy*, Medical Department, Harper & Row, Publisher, Inc. Hagerstown, Maryland, [za:] M. Wolska, *Rodzinna lojalność*, [w:] B. Kosek-Nita, D. Raś (red.), *Kontakty z ludźmi „innymi” jako problem wychowania, opieki i resocjalizacji*, Wydawnictwo UŚ, Katowice 2000, s. 49–60.

⁸⁵ H. Goldenberg, I. Goldenberg, *Terapia rodzin*, Wydawnictwo UJ, Kraków 2006, s. 214–216.

⁸⁶ M. Wolska, *op. cit.*, s. 49–60.

poziom dyferencjacji „ja” oraz podsystemy i granice między nimi. Tezy Salvadora Minuchina i Murraya Bowena, przedstawicieli podejścia systemowego, wskazały podstawy do rozumienia bliskości i dystansu w relacjach rodzinnych oraz tworzenia określonych granic pomiędzy podsystemami i poszczególnymi osobami. Aby rodzina funkcjonowała dobrze, granice między podsystemami i poszczególnymi członkami rodziny powinny być jasne i dobrze zdefiniowane, szczególnie między generacjami rodzice – dzieci⁸⁷.

W nurcie teorii systemowych wyrosły koncepcje transgeneracyjne, które zwróciły uwagę na wpływ przekazów międzypokoleniowych, szczególnie w zakresie doświadczenia bliskości i autonomii, zobowiązań, delegacji rodzinnych i lojalności, na wzory relacji między członkami rodziny oraz na emocjonalne i społeczne funkcjonowanie jej członków. Autorzy tych koncepcji ujawnili również, że sposoby spostrzegania i interpretowania relacji i zachowań bliskich są często zakorzenione w doświadczeniach międzypokoleniowych. Natomiast dysfunkcje w obszarze bliskości i autonomii prowadzą do trudności, do zaburzeń emocjonalnych i objawów psychopatologicznych⁸⁸.

Terapia kontekstualna, zainspirowana również teoriami systemowymi, podkreśla znaczenie zjawisk intrapsychicznych i międzypokoleniowych dla rozumienia funkcjonowania poszczególnych osób w relacjach rodzinnych. Według jej założeń, zdarzenia z przeszłości oraz system oczekiwań, roszczenia, prawa, zobowiązania, nawet w poprzednich pokoleniach, mają wpływ na zachowanie członków rodziny. Rodzaj, kierunek i wolność działań osoby w rodzinie, zgodnie z tym nurtem, zależy od jej doświadczeń wewnętrznych, jak i komunikacji w rodzinie, ról, sojuszy, zasad dawania i brania, praw, odpowiedzialności, zasług i zobowiązań, długów, wzajemności, troski, równości i lojalności. Terapia kontekstualna wprowadziła pojęcie etyka relacji, które jest rozumiane jako długotrwały bilans sprawiedliwości pomiędzy członkami rodziny. Zgodnie z tą tezą każdy jest coś winny swoim bliskim, a spłatenie długu dla wielu osób jest sprawą niezwykle ważną. Niepisana zasada sprawiedliwości obowiązuje zawsze i pozwala oczekiwać, że rodzinne rachunki zostaną spłacone. W sytuacji, gdy ktoś w rodzinie jest krzywdzony, pojawia się u ofiary oczekiwanie odszkodowania lub zadośćuczynienia⁸⁹.

⁸⁷ K. Kaleta, *Rodzinne uwarunkowania społecznego funkcjonowania jednostek w świetle teorii Minuchina i Bowena*, „Roczniki Psychologiczne” 2011, 14(2), s. 141–158.

⁸⁸ M. Pilecki, B. Józefik, K. Sałapa, *Powiązania pomiędzy spostrzeganiem funkcjonowania rodziny przez pacjentki z zaburzeniami odżywiania się i ich rodziców a percepcją relacji w rodzinach pochodzenia rodziców*, „Psychiatria Polska” 2014, 48(4), s. 789–808.

⁸⁹ H. Goldenberg, I. Goldenberg, *op. cit.*, s. 214–216.

Z kolei Ivan Boszormenyi – Nagy oraz Geraldine Spark wprowadzili pojęcie niewidzialnej lojalności, która powstaje wtedy, gdy rodzice mają nieuczciwe żądania wobec dziecka albo dziecko ma nadmierne poczucie obowiązku. Niewidzialna lojalność rozumiana jest jako sytuacja, w której syn lub córka nieświadomie poświęca się, aby pomóc rodzicom. Niejednokrotnie zachowuje się tak, a nawet całe swoje życie dostosowuje do oczekiwań rodziców, aby potwierdzić ich poglądy i przewidywania na swój temat, nawet te negatywne. Mechanizm jest „podobny do samospełniającej się przepowiedni” i został tu nazwany dziedzictwem, spadkiem, które obejmuje wszystko to, co zostało otrzymane od członków rodziny i im dane. W dziedzictwie można otrzymać na przykład zaufanie lub jego brak. Najczęściej jednak to dziecko jest zobowiązane spłacać dług. Niekiedy lojalność jest tak silna, że dziecko może nieświadomie wybrać swoją krzywdę, po to, by ojciec lub matka mieli poczucie satysfakcji. Innymi słowy dziecko może nieustannie próbować spłacać dług rodzicom⁹⁰.

W cyklu życia rodziny następują zmiany lojalności, wynikające z zadań rozwojowych poszczególnych jej członków. Dorosłość, podjęcie roli małżonka powinno pociągać za sobą zmniejszenie lojalności wobec własnych rodziców i zwiększenie jej wobec współmałżonka⁹¹.

Lojalność jest jednym ze zjawisk, które w systemie rodzinnym funkcjonuje zarówno na poziomie jawnym, jak i ukrytym. Psychoterapeuci w swej praktyce zawodowej często spotykają się z sytuacją, gdy świadome postawy członków rodziny pozostają w konflikcie z ich ukrytymi oczekiwaniami. Wiele negatywnych w rodzinie zjawisk, na przykład narzucanie roli kozła ofiarnego, może mieć paradoksalnie pozytywne znaczenie dla całej rodziny, jak i samej „ofiary”. Kluczem do zmiany sytuacji jest uświadomienie sobie wzajemnych zależności i ich znaczenia dla funkcjonowania i rozwoju każdego członka rodziny. Podobnie jest w sytuacji, gdy coś wydaje się zjawiskiem pozytywnym. Na przykład może to być władza w rodzinie, która pociąga za sobą poza korzyściami również poczucie winy u osoby, która tę władzę ma. W tym przypadku korzyści na jawnym poziomie są równoważone przez straty i wyzysk na poziomie ukrytym. W procesie terapii rodzina pracuje zarówno na poziomie jawnym, jak i ukrytym⁹².

Ukryte i jawne zależności w rodzinie są również przedmiotem analiz w terapii Berta Hellingera, gdzie zwraca się szczególną uwagę na międzypokoleniowe prawo wyrównania i przejmowanie cudzej winy oraz prawo przynależności. Twórca tej terapii zauważył, że w relacjach istnieje potrzeba wyrównywania tego, co brane

⁹⁰ *Ibid.*

⁹¹ I. Namysłowska, *Terapia rodzin*, Springer PWN, Warszawa, 1997.

⁹² M. Wolska, *op. cit.*, s. 49–60.

i dawane, oraz potrzeba odpokutowania swoich lub swoich bliskich przewinień za pomocą cierpienia, niepowodzeń czy choroby. Prawa te determinują zachowanie i postawy członków danego systemu rodzinnego często na poziomie nieświadomym i między innymi wyjaśniają, dlaczego dziecko jest związane z rodzicami bez względu na to, jacy oni są i jak jest przez nich traktowane. Zdarza się, że więź z rodzicami bywa tak silna, że dziecko jest gotowe poświęcić swoje szczęście dla dobra ojca i matki⁹³. Przykładem są tu adoptowane dzieci, które będąc osobami dorosłymi, niejednokrotnie poświęcają się i opiekują się swoimi biologicznymi uzależnionymi rodzicami.

4.3. Konflikt lojalności w okresie adolescencji i wczesnej dorosłości

W okresie adolescencji, u prawidłowo rozwijającej się młodzieży relacje z rodzicami czy innymi opiekunami oparte są na coraz większej równości i samowystarczalności. Pojawiają się nowe autorytety i powstają nowe relacje osłabiające więź z rodzicami⁹⁴. W tym okresie zmniejsza się siła lojalności wobec rodziców, chociaż trudno ustalić konkretny moment ustania obowiązku posłuszeństwa. Jednocześnie ten etap rozwoju nie wyklucza bliskości, która wyraża możliwość podtrzymywania więzów z rodzicami opartych na zaufaniu i wzajemnym poszanowaniu granic. Oddzielanie się od rodziny pochodzenia (generacyjnej) umożliwia młodemu człowiekowi ćwiczenie kontroli nad swoim życiem i branie odpowiedzialności za skutki swoich decyzji i zachowań oraz nawiązywanie głębokich bliskich relacji. W jakim stopniu proces ten przebiegnie pomyślnie, zależy od wielu czynników. Jednym z nich jest poziom dyferencjacji „ja” nastolatka, czyli nabycie przez niego umiejętności rozdzielania uczuć od intelektu, ponieważ dobrze wewnątrznie zróżnicowane „ja”, czyli właściwe granice między wewnętrznymi strukturami psychicznymi wiążą się bezpośrednio z silnymi granicami zewnętrznymi⁹⁵. Poziom dyferencjacji „ja” ma znaczenie dla rozwoju indywidualności i przynależności do innych, decyduje o rozwoju tożsamości i indywidualności, czyli określenia swojego poziomu odrębności i niezależności w rodzinie.

Z kolei na następnym etapie rozwoju, czyli w okresie wczesnej dorosłości konieczne jest już postawienie granic między sobą a innymi, szczególnie rodzicami,

⁹³ D. Janus, *Metoda ustawień systemowych Berta Hellingera*, psychologia.net.pl (10.06.2015).

⁹⁴ I. Kołbik, *Lojalność rodzinna*, [w:] B. de Barbaro (red.), *Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny*, Collegium Medicum UJ, Kraków 1994.

⁹⁵ K. Kaleta, *op. cit.*, s. 141–158.

i co z tym wiąże się – określenie stopnia zależności od innych. Osiągnięciem rozwojowym tego okresu jest równowaga pomiędzy przynależnością, współzależnością, bliskością, zażyłością a dystansem, autonomią, separacją i indywidualnością. Coraz większa autonomia emocjonalna, poznawcza, społeczna, finansowa, która określa poziom niezależności i tożsamość własną, jest podstawą powodzenia w wypełnianiu ról i obowiązków przypadających na okres dorosłości⁹⁶.

U części młodzieży proces indywidualizacji nie przebiega normatywnie i wówczas młody człowiek jest bardzo długo zależny od rodziców. Emocjonalna silna zależność, niekiedy istniejąca jeszcze w okresie młodzieńczym czy wczesnej dorosłości, może świadczyć o bardzo dużej potrzebie aprobaty, bliskości i wsparcia u młodego człowieka. Nadmierne wiązanie się z rodzicem może mieć na celu uzupełnienie poczucia siebie i może dawać bezpieczeństwo, nawet za cenę poczucia winy, niepokoju, nieufności, żalu, gniewu, głębokiego poczucia własnej niewierności, co wtórnie może prowadzić do „chorej – nadmiarowej lojalności”⁹⁷.

Zdarza się również, że to rodzice wymagają okazywania względem siebie lojalności od dzieci w okresie młodzieńczym czy dorosłym. Na takim etapie życia dziecka może to skutkować również nieadekwatną do wieku zależnością, albo zerwaniem kontaktów i więzi emocjonalnych z rodziną pochodzenia. Inną formą reakcji w takiej sytuacji jest wycofanie się ze stosunku zależności poprzez bunt lub ucieczkę z domu. Walka z zależnością może też polegać na tłumieniu czy potępieniu emocji związanych z jakąkolwiek zależnością, na przykład z czułością, serdecznością, wrażliwością lub paradoksalnie może też być maskowana nadmiarową uprzejmością i posłuszeństwem lub angażowaniem się wyłącznie w swoje sprawy. Dorosłe dzieci nadmiernie zależne od swoich rodziców mogą ich negatywnie oceniać, winić za swoje porażki, dystansować się emocjonalnie, a nawet mogą być agresywne⁹⁸. Dosłownym tego przykładem, chociaż niekoniecznie świadomym, może być wyprowadzenie się dorosłego dziecka poza granice swojego kraju, aby być jak najdalej od rodziców.

Dziecko na żadnym etapie rozwoju nie jest własnością rodziców. Zadaniem rodziców w okresie adolescencji, a czasami i wczesnej dorosłości, jest wspieranie go w procesie indywidualizacji. Wiąże się to ze zmniejszaniem psychologicznej kontroli nad własnym dzieckiem oraz wspieraniu go w dążeniu do autonomii oraz samowystarczalności i tworzeniu przez niego własnej tożsamości⁹⁹. Tak jak

⁹⁶ M. Płopa, *Więzi w małżeństwie i rodzinie. Metody badań*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2006, s. 161–163.

⁹⁷ *Ibid.*, s. 169.

⁹⁸ J. Reykowski, *Z zagadnień psychologii motywacji*, WSiP, Warszawa 1976, s. 172–173.

⁹⁹ M. Płopa, *op. cit.*, s. 161–169.

dzieci, rodziców również obejmuje lojalność w postaci bezwarunkowej akceptacji dziecka, nawet jeśli w ocenie matki i ojca popełnia ono bolesne błędy. Rolą rodziców jest towarzyszenie dziecku w poszukiwaniu własnej drogi i pokazanie mu, że niezależnie od sytuacji kocha się je.

4.4. Sposoby wyrażania lojalności w rodzinie

Na co dzień w rodzinie lojalność jest rzeczywistością trudną do zaobserwowania, ponieważ zwykle nie jest nazywana i nie jest wyrażana słownie. Kluczem do odkrycia rodzinnych lojalności jest powtarzalność wzorców relacji rodzinnych w kolejnych pokoleniach, pielęgnowanie rodzinnych tradycji i mitów, zachowanie w szczególnych sytuacjach życiowych, przyjmowanie ról. Najczęściej lojalność dzieci wobec rodziców wyrażana jest poprzez przejmowanie określonych obowiązków lub odpowiedzialności za pewne sprawy, a czasami obejmuje nieprzeszkadzanie rodzicom. Dzieci zdolne są do czasowego podejmowania odpowiedzialności za sprawy rodzinne, a nawet są zadowolone, że mogą odplącić rodzicom w ten prosty sposób za ich trud i troskę. W niektórych jednak rodzinach rodzice nadmiernie obciążają swoje dzieci trudami dorosłości i sami zajmują pozycję dziecka potrzebującego opieki i troski. Być może w ten sposób wymuszają lojalność na dziecku i zatrzymują go przy sobie na zawsze. W takich sytuacjach dzieci mogą przejawiać różne objawy¹⁰⁰.

W rodzinach, gdzie małżonkowie nastawieni są na branie, mogą traktować dziecko jako przedłużenie własnej osoby, która ma realizować ich pragnienia i wyobrażenia¹⁰¹. Często też mają poczucie braku satysfakcji ze swojego życia i lęk przed odrzuceniem. Nielojalnością z kolei jest manifestowanie przez dzieci indywidualności, co może być karane odebraniem wolności.

Sposoby wymuszania lojalności wprost lub pośrednio przez rodziców na dziecku mogą być różne, np. rozpieszczanie (gdzie będzie ci tak dobrze jak w domu), szantaż uczuciowy (gdybyś kochał swoją matkę, córka powinna), obwinianie za swoje samopoczucie i samotność (dla ciebie poświęciłam wszystko), szantaż egocentryczny (jestem chora, potrzebuję opieki), straszenie (nie wierz nikomu, każdy cię wykorzysta), troska (to dla twojego dobra) oraz zależność finansowa¹⁰². W skrajnych przypadkach dzieci w rodzinach dysfunkcyjnych

¹⁰⁰ M. Wolska, *op. cit.*, s. 49–60.

¹⁰¹ V. Satir, *Terapia rodziny. Teoria i praktyka*, GWP, Gdańsk 2000.

¹⁰² E. Sujak, *Kontakt psychiczny w małżeństwie i rodzinie*, Wydawnictwo Wrocławskiej Księgarni Archidiecezjalnej, Wrocław 1991, s. 203–208.

poświęcają własny rozwój i przyjmują role, do jakich zostały oddelegowane, pomimo że nie są one adekwatne do ich wieku i możliwości, na przykład rodzic, kozioł ofiarny czy obiekt seksualny¹⁰³. Niektóre z tych ról są szczególnie widoczne w rodzinach z problemem alkoholowym, gdzie czynnikiem przymuszającym do silnej i bezkrytycznej lojalności jest strach przed zdemaskowaniem problemu rodziny i ujawnieniem rodzinnej tajemnicy. Ślepa lojalność u nawet dorosłych dzieci prowadzi do rezygnacji z własnych potrzeb, brania odpowiedzialności za uczucia innych i skupiania całej energii na ratowaniu rodziny i utrzymaniu tajemnicy¹⁰⁴.

4.5. Niszczące skutki głębokiej lojalności dzieci wobec rodziców

W rodzinach określanych przez Murraya Bowena jako uwikłane, nie ma wyraźnych granic pomiędzy poszczególnymi członkami rodziny. Panuje w nich duży chaos co do pozycji w systemie rodzinnym, pełnionych funkcji i ról oraz odpowiedzialności. Dzieci w takiej rodzinie nastawione są głównie na syntonie, zadowalanie innych, unikanie konfliktu, szukanie poczucia bezpieczeństwa. Potrzeba niezależności nie jest realizowana, ponieważ proces indywiduacji jest zaburzony na poziomie afektywnym, poznawczym i etycznym. Członkowie rodziny są przekonani, że odbierają rzeczywistość w ten sam sposób, to samo myślą i czują, są lojalni względem wszystkiego, czego doświadczają. Znana jest w praktyce terapeutycznej historia córki, która miała objawy schizofrenii tak jak jej chora matka, ale nie była chora psychicznie. Lojalność wobec matki była tak głęboka, że nieświadomie chciała uczestniczyć w tym, co matka, mimo tragicznych dla siebie konsekwencji¹⁰⁵.

Zgodnie z koncepcją kontekstualną życie rodziny zdeterminowane jest spadkiem otrzymanym od przodków, w postaci na przykład systemu oczekiwania. Szczególnie trudna jest sytuacja tzw. dobrych, w subiektywnej ocenie rodziców, synów czy córek. Takie „dobre dzieci” znajdują się w sytuacji konfliktowej, nawet gdy założą własną rodzinę. Skazane są na „męczące” dzielenie swojego czasu i uwagi, najczęściej na współmałżonka i matkę. Kierują swoimi dziećmi, przesadnie opiekują się nimi, powielając wzorce relacyjne w obszarze bliskości, autonomii

¹⁰³ H. Goldenberg, I. Goldenberg, *op. cit.*, s. 218.

¹⁰⁴ D. Reguła, *Terapia rodzinna, Przegląd teorii*, „Terapia Uzależnienia i Współuzależnienia” 2000, nr 6.

¹⁰⁵ K. Kaleta, *op. cit.*, s. 141–158.

i autorytetu osobistego. Najczęstsze nieprawidłowe wzory relacyjne, których doświadcza ich dziecko i które są dziedzictwem, to fuzja, triangulacja, izolacja oraz intergeneracyjne zastraszanie. Niejednokrotnie jednak zaborcza miłość matki nie chce dopuścić do realizacji relacji ze współmałżonkiem. Często więc takie osoby pozostają samotne, a jedynym ich towarzyszem życia jest rodzic¹⁰⁶.

Równie trudna może być sytuacja dzieci wychowywanych przez samotnego rodzica, niepełnosprawnego rodzica, czy najmłodsze dziecko w rodzinie. Wówczas relacja na poziomie dziecko–rodzic jest niezwykle silna, nawet w okresie adolescencji i wczesnej dorosłości. Dziecko w takim systemie pełni szczególną rolę dla rodzica, na przykład opiekuna, zastępcy, powiernika, doradcy itp. Każda próba życia po swojemu może być traktowana jak niewybaczalna zdrada¹⁰⁷.

Nadmierna, nieadekwatna lojalność może też prowadzić do osobowości zależnej, której funkcjonowanie oparte jest na podporządkowaniu się innym osobom. W zamian za uwagę, opiekę osoby zależne rezygnują z własnych potrzeb i autonomii, tłumią przykre emocje. Przeżywają silny lęk przed porzuceniem, ale też i zajęciami, decyzjami, które innym w tym wieku wydają się proste i oczywiste. Potrzebują innych, ponieważ im samym brakuje pewności siebie, aby podejmować decyzje¹⁰⁸. Silna potrzeba bycia z kimś prowadzi do zachowań natrętnych i uległych, bezradności, a niekiedy ataków paniki. Mając mało wyraźne własne granice, pozwalają innym na ich przekraczanie lub nie respektują granic innych. Nawiązują nierównoległe relacje i pozwalają innym na kontrolę siebie. Mogą też z powodu przedstawionych powyżej swoich „właściwości” znosić fizyczne lub psychiczne znęcanie się¹⁰⁹.

W sytuacji, gdy rodzice doświadczają konfliktów, rozwodzą się, dzieci przeżywają trudności w postaci konfliktu lojalności w stosunku do matki lub ojca¹¹⁰. Deprecjonowanie jednego rodzica przez drugiego, wciąganie dziecka w spisek z jednym rodzicem wpływa negatywnie na funkcjonowanie społeczno-emocjonalne dziecka, powoduje cierpienie psychiczne, a nawet może prowadzić do zaburzeń psychicznych, na przykład konflikt zewnętrzny staje się konfliktem wewnętrznym dziecka i jest to sytuacja tak bardzo obciążająca dla psychiki dziecka, że może ono mieć objawy nerwicowe. Każde zachowanie dziecka wobec matki lub

¹⁰⁶ *Ibid.*, s. 141–158.

¹⁰⁷ E. Napora, *Komunikowanie się matek z dorastającymi dziećmi w rodzinach o różnej strukturze, perspektywa dorastających*, „Psychologia Rozwojowa” 2013, nr 18 (1), s. 45–56.

¹⁰⁸ A.T. Beck, A. Freeman, D.D. Davis, *Terapia poznawcza zaburzeń osobowości*, Wydawnictwo UJ, Kraków 2005, s. 295–303.

¹⁰⁹ R.C. Carson, J.N. Butcher, S. Mineka, *Psychologia zaburzeń*, GWP, Gdańsk 2005, s. 515.

¹¹⁰ H. Goldenberg, I. Goldenberg, *op. cit.*, s. 47.

ojca jest w jego mniemaniu niedobre, podtrzymuje napięcie i niepokój¹¹¹. Z praktyki terapeutycznej znane są takie sytuacje, gdzie jeden z rodziców obarczał dziecko swoimi romansami czy relacjami seksualnymi, mającymi miejsce poza małżeństwem. Noszenie przez dziecko tego typu tajemnicy przed drugim rodzicem powodowało zaburzenia psychiczne i somatyczne, pośrednio trud dziecka związany był z brakiem lojalności wobec zdradzanego rodzica.

W literaturze przedmiotu spotkać się można z doniesieniami dowodzącymi, że lojalność wobec rodzica lub rodziny może być również przyczyną choroby („zachowania objawowego”), ponieważ dziecko czuje się zobowiązane do ratowania rodziców przed rozpadem. W praktyce może to oznaczać pojawienie się na przykład anoreksji, po to by rodzice skupili się na dziecku, a nie na konflikcie między sobą¹¹².

Są też i takie sytuacje, gdy silna lojalność wobec ojca nie pozwala dziecku dostrzec ryzyka krzywdy seksualnej czy ocenić dramatu gwałtu. U dziecka powstaje i narasta konflikt lojalności, ponieważ tylko ojciec-sprawca okazuje mu zainteresowanie i jednocześnie nie daje bezpieczeństwa i ochrony. Bezgraniczna miłość, lojalność i zaufanie może prowadzić do trwania w niszczącej relacji latami¹¹³.

Wiele osób, które mają trudności emocjonalne w relacjach, nie zdaje sobie sprawy, że destrukcyjna relacja z rodzicem może mieć miejsce nawet wtedy, gdy on nie żyje. Z praktyki terapeutycznej wynika, że kontrola rodzica zza grobu może być bardzo silna. Polega ona na kierowaniu się w życiu przekazami, prawdami, nakazami, oczekiwaniami rodzica bądź rodziców. Czas i przestrzeń wydają się nie mieć znaczenia, gdy siła oddziaływań rodzica za jego życia była zbyt duża¹¹⁴.

Kiedy rachunki lojalności są niewyrównane w danej rodzinie generacyjnej (pochodzenia), wyrównuje się je w następnych pokoleniach. Na przykład osoby, które były krzywdzone w rodzinie pochodzenia, mogą krzywdzić swojego współmałżonka lub dzieci i usprawiedliwiają to swoimi doświadczeniami. Takie międzypokoleniowe wzorce negatywnych zachowań w relacjach z bliskim są możliwe do zmiany w procesie psychoterapii¹¹⁵.

Niewyraźne granice międzypokoleniowe, sztywność i nadopiekuńczość przyczyniają się nie tylko do zaburzeń u małych lub dorosłych dzieci¹¹⁶.

¹¹¹ E. Sujak, *Życie jako zadanie*, Pax, Warszawa 1982, s. 137–141.

¹¹² H. Goldenberg, I. Goldenberg, *op. cit.*, s. 19.

¹¹³ C. Buck, S. Forward, *Toksyczni rodzice*, Jacek Santorski & Co, Warszawa 1989.

¹¹⁴ *Ibid.*

¹¹⁵ M. Wolska, *op. cit.*, s. 49–60.

¹¹⁶ K. Klimasiński, *Elementy psychopatologii i psychologii klinicznej*, Wydawnictwo UJ, Kraków 2000, s. 79.

Niekiedy prowadzą do głębokiego poczucia winy u rodziców, że nie dali dziecku tyle, ile powinni, i na siłę chcą odrobić zaległości. Wówczas popełniają kolejne błędy, na przykład wspierają dorosłe dzieci finansowo i dając, oczekują wdzięczności w zamian oraz czują się uprawnieni do ingerowania w ich sprawy.

Proces uniezależniania się od rodziców jest łatwiejszy, gdy młody człowiek rezygnuje z czerpania z zasobów rodzinnych, ale niejednokrotnie wymaga to zmiany przekonań, na przykład na temat relacji z matką lub ojcem. Skutki głębokiej lojalności odbijają się bowiem na budowaniu relacji intymnych, na małżeństwie i rodzicielstwie. Często rodzic w obawie przed utratą dziecka zwalcza lub bojkotuje jego sympatie. W skrajnych sytuacjach, posłuszeństwo czy zaspokajanie potrzeb rodziców przez dorosłe dzieci może doprowadzić do porzucenia swojego współmałżonka i dzieci¹¹⁷.

4.6. Strategie i techniki terapeutyczne dotyczące ujawniania oraz anulowania rodzinnych zobowiązań i długów

Celem terapii rodzinnej jest przede wszystkim poprawa umiejętności współżycia z innymi, korekta zobowiązań oraz bilansu otrzymanych i danych „dóbr”, wyrównanie emocjonalnych rachunków, przywrócenie równowagi i sprawiedliwości w relacjach rodzinnych¹¹⁸. Szczególnym zadaniem terapii jest ujawnienie i wypowiedzenie niejawnych przekazów przez członków rodziny. Odkrycie skierowanych do siebie oczekiwań nie musi oznaczać ich respektowania i stosowania się do nich, ale może pokazać, że zarówno odrzucenie, jak i przyjęcie praw systemu rodzinnego może się wiązać z przykrymi konsekwencjami. Terapia pokazuje złożoność relacji rodzinnych i wskazuje, że niekiedy żadne rozwiązanie nie może w pełni satysfakcjonować poszczególnych członków rodziny i wówczas trzeba się zgodzić na kompromis¹¹⁹. Zmiany te możliwe są dzięki procesowi terapeutycznemu opartemu na wykorzystaniu zasobów rodziny.

W terapii kontekstualnej, która mieści się w ramach terapii rodzinnej, szczególną uwagę zwraca się na zaufanie, uczciwość, dawanie innym różnych dóbr i możliwość zapracowania w ten sposób na zasługi. Podkreślanie w czasie terapii pozytywnej strony dawania innym pozwala osiągnąć niezależność indywidualną.

¹¹⁷ E. Sujak, *op. cit.*, s. 141–146.

¹¹⁸ H. Goldenberg, I. Goldenberg, *op. cit.*, s. 217–218.

¹¹⁹ M. Wolska, *op. cit.*, s. 49–60.

Terapia pozwala również oczyścić z zarzutów winowajców lub im przebaczyć. Pomaga również zmienić nieefektywne wzory relacji, czasami funkcjonujące w rodzinie od pokoleń.

Przywrócenie równowagi w obszarze obligacji i zasług, uwolnienie od niewidzialnych lojalności i dziedzictwa wielu pokoleń jest procesem i przebiega etapowo¹²⁰. W pierwszej fazie terapii określa się dziedzictwo rodziny, w drugiej kwestionuje go, a w trzeciej konstruuje alternatywę. Najpierw terapeuta wspólnie z rodziną odnajduje i nazywa dziedzictwo rodziny. Przeświadczenia i interakcje, które chronią strukturę i niezmiennosc rodziny są analizowane co najmniej trzy pokolenia wstecz. W drugiej fazie członkowie rodziny podejmują decyzję, czy chcą kontynuować zachowania oparte na przekazach poprzednich pokoleń kosztem „zdrowia” niektórych jej członków, czy przeciwstawią się i odłączą od wielopokoleniowego dziedzictwa, ale zachowają „zdrowie” chorego członka rodziny na przykład bulimika, anorektyczki itp. Terapeuta ma za zadanie zwrócić uwagę na skutki zmian, które mogą polegać również na lekceważeniu lub potępieniu ze strony rodziny, utracie poczucia bezpieczeństwa czy nagłego odcięcia się od własnej przeszłości. W ostatniej fazie członkowie rodziny uczą się radzić sobie ze świadomością bycia odseparowanym i odmiennym od dziedzictwa poprzednich pokoleń¹²¹. Jeśli na przykład kryzys małżeński ma swoje źródło w zobowiązaniach wobec własnych rodziców, psychoterapeuta pomaga każdemu małżonkowi uwolnić się od obciążeń płynących z rodziny pochodzenia.

Techniką terapeutyczną najczęściej wykorzystywaną do określenia lojalności transgeneracyjnej jest genogram. Obrazuje on podstawowe wzorce relacji rodzinnych, co najmniej trzy pokolenia wstecz, wzorce zachowań w różnych sytuacjach, mity i delegacje rodzinne. Analiza genogramu obejmuje historie rodzinne, zarówno te trudne i bolesne, jak i niosące wsparcie i otuchę. Pokazuje przede wszystkim mechanizm lojalności wobec rodziców, rodzeństwa, dziadków czy dalszych członków rodziny, a także zasoby danej rodziny, które można wykorzystać¹²².

Z kolei w terapii interakcyjno-komunikacyjnej, inspirowanej teorią systemów, zadaje się członkom rodziny szereg pytań, które można pokategoryzować w kilka istotnych grup tematycznych. Najczęściej pytania te dotyczą negatywnych wyjaśnień związanych z wyborem danego rozwiązania, próby wyboru innych

¹²⁰ M. Starzomska, *Psychoterapia osób z zaburzeniami odżywiania*, [w:] L. Grzesiuk (red.), *Psychoterapia*, Eneteia, Warszawa 1994, s. 426–428.

¹²¹ *Ibid.*, s. 426–428.

¹²² Sz. Chrzastowski, *Wykorzystywanie genogramu we współczesnych nurtach terapii rodzin*, „Psychoterapia” 2009, nr 1(148), s. 65–76.

dostępnych opcji, podejmowania dylematów, konsekwencji zmian. Pytania są komplementarne i są zadawane z różnych perspektyw¹²³.

Przedstawiona problematyka lojalności rodzinnych pokazuje niezwykle delikatną rzeczywistość dotyczącą pierwotnych relacji i najbliższych osób. Szczególnie w sytuacjach trudnych i kryzysowych dla rodziny warto przeanalizować również i ten aspekt funkcjonowania w rodzinie. Poza pozytywną funkcją mechanizmu lojalności, polegającą głównie na zaspokajaniu potrzeby poczucia bezpieczeństwa i przynależności, mogą pojawić się i negatywne jego skutki. Nadmierna lojalność wobec rodzica jest przeszkodą w separacji i indywidualizacji dziecka, przeszkodą w budowaniu jego własnej autonomii i prawidłowych relacji z innymi. Głęboka lojalność dorastających i dorosłych dzieci może zniszczyć sferę emocjonalną i społeczną funkcjonowania młodego człowieka, a w skrajnych sytuacjach może doprowadzić do zaburzeń psychicznych.

Wykorzystanie w psychoterapii różnych poziomów funkcjonowania w rodzinie, także tych ukrytych, jak to ma miejsce w przypadku lojalności, zwiększa możliwość skutecznej pomocy. Już samo uświadomienie sobie, że niewłaściwe wzorce relacji przekazywane z pokolenia na pokolenie utrudniają rozwój, a czasem uniemożliwiają osiągnięcie szczęścia, ma działanie terapeutyczne, może bowiem prowadzić do świadomego anulowania rodzinnych zobowiązań i tym samym zmniejszyć siłę doświadczenia przykrych uczuć. Warto zatem korzystać z wiedzy o systemie rodziny i relacjach zależnościowych do podnoszenia świadomości rodziców i dzieci, działań psychoedukacyjnych oraz dalszych badań w terapii.

¹²³ *Ibid.*, s. 420–426.