

Magdalena Bajer: Terapia wszystkim potrzebna

Istotę systemowej psychoterapii rodzin stanowi rozmowa. I jest to przesłanie o palącej doraźności. Rozmowy – terapeutycznej w skutkach, choć niekoniecznie w deklarowanym zamierzeniu – potrzebujemy dzisiaj wszyscy, całe społeczeństwo. Powinna towarzyszyć przeżywaniu szybkich zmian cywilizacyjnych, pozbywaniu się obciążających myślenie stereotypów, ale też bronić przed bezkrytycznym uleganiem natrętnym modom – pisze Magdalena Bajer o nowej książce Ireny Namysłowskiej „Od rodziny nie można uciec”.

Nie dziwi mnie, że wywiad-rzeka z Ireną Namysłowską (*na zdjęciu*), pionierką systemowej terapii rodzin w Polsce [1], okazuje się bestsellerem. Dlatego, że dużo jest rodzin potrzebujących terapeutycznej pomocy i ta liczba raczej rośnie niż maleje. Dlatego, że książka zawiera wiedzę interesującą oraz przydatną rodzinom, które, nie mając kłopotów we wspólnym życiu, mogą dzięki tej lekturze, łatwiej uniknąć ich w przyszłości. Dlatego wreszcie, że doświadczona profesor psychiatrii i jej, dobrze zorientowani w temacie, rozmówcy pokazują główny środek terapeutyczny – rozmowę – w wielu wymiarach i znaczeniowych odcieniach, jako podstawowe lekarstwo na nie tylko rodzinne, ale w ogóle międzyludzkie kłopoty we wzajemnych relacjach. Uniwersalność tego lekarstwa uchyla niejako wzdragania przed uciekaniem się po pomoc psychiatry, nierzadko traktowaną przez otoczenie, ale także przez szukającego pomocy, jak piętnująca kapitulacja przed chorobą.

Psychoterapia prowadzona (szereg już lat) przez zespół skupiony przy prof. Namysłowskiej jest systemowa, bo dotyczy rodziny jako systemu funkcjonującego wspólnie, w którym każdy jego członek pełni określoną rolę, znaną przez pozostałych członków i, w zdrowej wspólnocie, oczekiwaną oraz akceptowaną. Role poszczególnych osób zmieniają się wraz z ewolucją rodziny, tj. przeżywaniem kolejnych faz jej istnienia, będącego w normalnych warunkach rozwojem, których następstwa, a co za tym idzie odmienności, często nie dostrzegamy.

Doświadczona profesor psychiatrii i jej, dobrze zorientowani w temacie, rozmówcy pokazują główny środek terapeutyczny – rozmowę – w wielu wymiarach i znaczeniowych odcieniach, jako podstawowe lekarstwo na nie tylko rodzinne, ale w ogóle międzyludzkie kłopoty we wzajemnych relacjach

Rozmówczyni redaktorów *Więzi* poświęca sporo uwagi pierwszej z takich granicznych sytuacji, tj. kształtowaniu się relacji między rodzinami pochodzenia każdego z młodych małżonków, a nową, przez nich założoną, rodzinną wspólnotą. Rzadko bywają one rezultatem

wzajemnych uzgodnień, a często okazują się źródłem nieporozumień, nawet konfliktów, kładących się cieniem na rodzinnej historii, co odkrywa psychoterapia, jeśli do niej dochodzi. Pani profesor konstatuje: „Na przykład taka kwestia: czy najważniejszą osobą dla żony jest jej mąż czy matka?” W większości rodzin podobne pytania nie

są formułowane i dopiero *ex post* zdajemy sobie sprawę z tego, że odcienie międzypokoleniowych relacji bywały ciemniejsze niż powinny i mogłyby być.

Wiele miejsca w rozmowie-rzecz zajmuje kolejna faza ewolucji rodziny, czas adolescencji potomków. I znowu, jeśli ten czas upływa bez dramatycznych wstrząsów, nie myślimy o tym jak jest doniosły, jak ważną cezurę stanowi w życiu rodziny. Irena Namysłowska pokazuje, że często jest to trudne doświadczenie, sprawdzian emocji, pojmowania zachodzących zdarzeń, cierpliwości i zaufania – każdej ze stron relacji. Po nim następuje faza nazywana przez psychoterapeutów okresem „pustego gniazda”, którego nieuniknione dolegliwości nie wymagają szczegółowych objaśnień. W psychoterapii są przedmiotem starań o to, by rodzina przeżyła tę fazę swojej historii możliwie najmniej boleśnie. „Zadaniem rodziny jest przede wszystkim przyzwolenie na to, żeby nastolatek się od niej odseparował, ale też zagwarantowanie mu pewności, że w razie potrzeby, doświadczając jakiejś trudnej próby, młody człowiek będzie miał prawo do rodziny wrócić i liczyć na jej wsparcie. Chodzi o to, aby separacja nie była nieodwracalnym zerwaniem z rodziną, ostatecznym odejściem czy ucieczką. Nastolatek powinien więc móc odejść, po pierwsze bez poczucia winy, że zostawia rodziców samych, a po drugie ze świadomością, że może do domu wracać ilekroć będzie mu to potrzebne.” Przekonanie, że kolejna faza życia rodzinnego następuje wcześniej – gdy dzieci dopiero zaczynają dorastać – powtarza się w rozmowie często i dobitnie, dlatego że niezrozumienie i niezgoda na ten stan rzeczy przysparzają psychoterapeutom pacjentów.

„Zadaniem rodziny jest przede wszystkim przyzwolenie na to, żeby nastolatek się od niej odseparował, ale też zagwarantowanie mu pewności, że w razie potrzeby, doświadczając jakiejś trudnej próby, młody człowiek będzie miał prawo do rodziny wrócić i liczyć na jej wsparcie”

W książce poruszono bardzo wiele kwestii związanych z kolejnymi fazami ewolucji rodziny i wielorakimi sposobami pomagania w przezwyciężaniu zjawisk patologicznych. Bardzo interesujące dla czytelnika są opisy działań

psychoterapeutycznych, uwiarygodnione doświadczeniem, także życiowym Ireny Namysłowskiej, która jest matką i babcią, mocno zaangażowaną w pełnienie tych ról.

Zasadnicze przesłanie stanowi, wspomniana wyżej, sformułowana wielokrotnie i bogato udokumentowana konstatacja, że istotę systemowej psychoterapii rodzin stanowi rozmowa. I jest to przesłanie o palącej doraźności. Rozmowy - terapeutycznej w skutkach, choć niekoniecznie w deklarowanym zamierzeniu – potrzebujemy dzisiaj wszyscy, całe społeczeństwo. Powinna towarzyszyć przeżywaniu szybkich zmian cywilizacyjnych, pozbywaniu się obciążających myślenie stereotypów, ale też bronić przed bezkrytycznym uleganiem natrętnym modom.

Tytuł książki „Od rodziny nie można uciec” jest konstatacją oczywistości, którą czasem tracimy z uwagi, podobnie jak, równie oczywistą prawdę, że bez uważnej, otwartej, mądrej rozmowy nie rozwiążemy trudnych wspólnych problemów, nie pozbędziemy się dręczących nas wszystkich kłopotów. Okoliczności indywidualnego i zbiorowego życia nie sprzyjają takiej rozmowie, tym bardziej uczeniu się jej, choć często słyszymy jak potrzebny jest dialog. Dlatego tak ważne jest uczestnictwo w gremiach, które dyskutują, twarzą w twarz, na różne tematy, spotykają się po to, by wymieniać poglądy bez pośrednictwa techniki... no i lektura takich książek jak ta o psychoterapii potrzebnej każdemu.

Magdalena Bajer

[1] Irena Namysłowska „Od rodziny nie można uciec. Rozmawiają Cezary Gawryś i Katarzyna Jabłońska”. Biblioteka „Więzi”, Warszawa