



**Towarzystwo  
Psychoprofilaktyczne**

***MAREK LICIŃSKI***

# **O PRZEMOCY**

Warszawa 2014

# SPIS TREŚCI

<b>I. PRZEMOC W RODZINIE</b>	<b>3</b>
Wprowadzenie	3
Wczesne przyczyny konfliktów partnerskich	3
Wojny domowe	5
Uzależnienia	7
Pomoc	9
<b>II. PRZEMOC WOBEC DZIECI</b>	<b>13</b>
Wprowadzenie	13
Odrzucenie	13
Egoizm	15
Ambicja	17
Autonomia	18
<b>III. PRZEMOC W POMOCY</b>	<b>21</b>
Problemy	21
Pomoc	21
Pogarda	22
Arbitralność	22
Manipulacja	23
Podsumowanie	24

# I. PRZEMOC W RODZINIE

## WPROWADZENIE

Jeżeli widzę, że ponury drab w ciemnej uliczce wyrywa staruszce torebkę lub gdy dorosły mężczyzna katuje niemowlę dlatego, że ono płacze, nie mam żadnych trudności w rozróżnieniu kto jest sprawcą a kto ofiarą. Jeżeli mam natomiast do czynienia z konfliktem dorosłych ludzi, którzy od kilku czy kilkunastu lat żyją ze sobą i prowadzą wojnę domową przy pomocy często brutalnych metod, mam zwykle wiele wątpliwości na temat tego, kto jest temu winien. Mam też jasność, że przemoc fizyczna jest niedopuszczalna ze względu na nieprzewidywalne i czasem nieodwracalne skutki. Ponadto niemożliwa jest praca z parą w której którakolwiek ze stron jest zastraszona.

Od 40-tu lat jestem terapeutą rodzinnym. Pracowałem w tym czasie bezpośrednio i pośrednio z kilkuset rodzinami. W większości były to rodziny z marginesu społecznego, w których często dochodzi do dramatycznych form wzajemnej walki. Pracowałem także z rodzinami pacjentów psychotycznych, gdzie szczególne problemy wynikają z zakłamaniami i braku komunikacji wprost. Sporą grupę stanowiły rodziny z problemami dzieci w wieku dorastania (zachowania destrukcyjne, uzależnienia). Wreszcie rodziny pozornie dobrze funkcjonujące, borykające się z trudnościami w porozumiewaniu się lub takie, w których dorośli walczyli o dominację i o to, czyje na wierzchu. We wszystkich tych rodzinach bardzo trudno byłoby mi określić kto jest winien. Im bliżej poznawałem i rozumiałem każdego z nich, tym bardziej było dla mnie jasne, że każdy ma swoje racje i każdy ma swoje techniki walki. Oczywiście nie znaczy to, że udział w narastających problemach pary był zawsze symetryczny ale zwykle bardzo trudny do oszacowania i niekoniecznie pomocny w jego rozwiązaniu. Wydaje mi się, że realne przyczyny konfliktów partnerskich kryją się we wzorcach wyniesionych z domów, szczególnie z doświadczeń wczesnodziecięcych, wzajemnych oczekiwaniach na wstępie związku, jego historii, przebiegu wojen domowych oraz sposobów ich rozwiązywania. Decydującą rolę ma tu brak gotowości i umiejętności porozumienia się oraz zaufania do partnera, także często wyniesione z domu. Tak więc mam dużą rezerwę wobec posługiwania się kategoriami sprawcy i ofiary w pomaganiu parze w uzyskaniu porozumienia, natomiast nie czuję się upoważniony ani kompetentny w orzekaniu o ich winie. Nie wierzę też, że może to być pomocne w efektywnej pracy z parą. Chciałbym przedstawić swoje rozumienie przyczyn konfliktów partnerskich oraz swoje doświadczenia w pracy z parami, które same nie radziły sobie z ich rozwiązaniem. Ponieważ temat wydaje się trudny i złożony ograniczę go w tych rozważaniach do przemocy dorosłych wobec siebie, odkładając problem przemocy wobec dzieci na później.

## WCZESNE PRZYCZYNY KONFLIKTÓW PARTNERSKICH

W ciągu ostatnich 100-150 lat realne funkcje rodziny oraz relacje pomiędzy jej członkami uległy radykalnej zmianie. Rodzina przestała być formą życia zabezpieczającą możliwość biologicznego przeżycia jej członkom, szczególnie starym, kobietom i dzieciom. Poza rodziną nie mieli oni zbyt wielu szans przetrwania. Dzisiaj rodzina zaspokaja raczej tylko potrzeby psychologiczne, szczególnie emocjonalne. Nie wymaga więc tak bezwzględnie lojalności, zgodności i starannego podziału ról. Dzisiaj jest też wiele instytucji społecznych gwarantujących zaspokojenie podstawowych potrzeb słabszym: dzieciom, biednym, chorym, starym czy samotnym. Kiedyś, ze względu na znacznie krótszy czas życia, rodzina trwała zaledwie dwadzieścia parę lat i rzadko była 3-pokoleniowa. Dzisiaj często może trwać 50-60 lat i zwykle jest 3-4-pokoleniowa. Dawniej kobieta pod wieloma względami była zależna od mężczyzny. Częściej on dysponował wspólną własnością, był lepiej wykształcony, miał jasny status społeczny itp. Dzisiaj kobieta ma takie same prawa jak mężczyzna, coraz częściej nie ustępuje mu pod względem wykształcenia, zarobków, pozycji społecznej, natomiast jeśli tylko chce może całkowicie kontrolować prokreację decydując o statusie i sytuacji rodziny.

Dzieci chowa się nie poprzez dawanie im wskazówek i prawienie morałów. Żyjąc z nami na co dzień biorą z nas wzór i niejako „nasiąkają” nami. Niestety przejmują wszystkie nasze cechy: i te dobre i złe, i te jawne i te nieświadome. Jeżeli wierzyć wynikom współczesnych badań psychoneurologicznych szczególnie znaczenie w kształtowaniu charakteru dziecka mają najwcześniejsze lata. Potem coraz większe znaczenie mają jego własne doświadczenia, w których nadal zresztą odgrywamy niepoślednią rolę. Tak więc to dziedzictwo kulturowe przekazujemy następnym pokoleniom przede wszystkim w ich wczesnym dzieciństwie. Zanim swoim własnym dorosłym życiem i doświadczeniem zdołamy zweryfikować i uadekwatnić przekazane nam przez naszych rodziców wzorce i wartości. Kiedy około pięćdziesiątki zaczynamy rozumieć otaczający nas świat i prawidłowości nim rządzące, wtedy właśnie nasze dwudziestoparoletnie dzieci programują nasze wnuki. Niestety nieświadomie przekazują im wzorce i wyobrażenia, które we wczesnym dzieciństwie, równie nieświadomie przejęli od nas. Mechanizm tego przekazu gwarantuje jego ciągłość, ale uniemożliwia szybką adaptację do współczesnych realiów. Weryfikacja tych wzorców następuje z paropokoleniowym opóźnieniem powodując w naszych, często nieświadomych oczekiwaniach, wobec siebie i innych wiele sprzeczności i nieporozumień. Kobieta chciałaby zarazem mieć równe prawa do kariery, niezależności, wpływu i równego udziału w dorobku a jednocześnie opiekę, ochronę i taryfę ulgową. Mężczyzna chciałby dominować, decydować, być niezależnym i wolnym od obowiązków domowych a zarazem oczekuje prawa do błędów, odpoczynku, słabości, pomocy, opieki i wyrozumiałości. Kobieta szuka partnera, który robi karierę, jest przedsiębiorczy, zarabia dużo pieniędzy ale jednocześnie chciałaby, by był domatorem, lubił pracować, sprzątać, przewijać dziecko i się słuchał. Mężczyzna szuka jednocześnie atrakcyjnej i eleganckiej kobiety na przyjęcie, aktywnej i otwartej w seksie a zarazem świetnej kucharki, oszczędnej i pracowitej gospodyni, czulej matki w chorobie oraz bezwarunkowo go akceptującej partnerki i jakoś nie widzi trudności w połączeniu tych ról.

Jeszcze większe sprzeczności wynikają z indywidualnego doświadczenia partnerów w swoich rodzinach pierwotnych. Dla kobiety pierwszym wzorem mężczyzny jest zwykle jej ojciec, szczególnie kiedy w istotnym stopniu uczestniczył w jej wychowaniu. Podobnie dla mężczyzny pierwowzorem kobiety jest jego matka. Z doświadczeń tych dziecko wyciąga zarówno różne nadzieje i oczekiwania jak i obawy i urazy. Znaczenie mają nie tylko relacje dzieci z rodzicami ale także wzajemne relacje rodziców. Ważna jest też dynamika tych relacji, ich stopniowa ewolucja i ostateczny finał. W wielu rodzinach przekazywane dzieciom wzorce mają charakter destrukcyjny. Są oparte przede wszystkim na kłamstwie, manipulacji, dominacji, rozgrywkach i przemocy. To wszystko kształtuje późniejsze oczekiwania dziecka wobec własnego partnera i własnej rodziny. Wczesnodziecięce doświadczenia są często decydujące dla formującego się charakteru dziecka acz zwykle są objęte niepamięcią. Część naszych wspomnień z wczesnego dzieciństwa pochodzi raczej z późniejszych, niekoniecznie rzetelnych informacji od rodziców. Dlatego większość dorosłych nie zdaje sobie sprawy z wczesnodziecięcych uwarunkowań. Próbuje też godzić sprzeczne oczekiwania. W swoich własnych związkach często nieświadomie powtarzają schematy wyniesione z domu, choć wielokrotnie obiecywali sobie, że w ich rodzinach będzie zupełnie inaczej. Dotyczy to nie tylko traktowania partnera ale też wychowania dzieci. Kobieta wychowana przez dominującą matkę, dobierając sobie partnera może nieświadomie szukać kogoś kto będzie w niej zakochany, komu będzie bardziej zależało niż jej, kto będzie wobec niej uległy. Wtedy będzie się czuła atrakcyjna, warta i ważna a dzięki dominacji bezpieczna. Wtedy nie będzie myślała o tym, że nie znajdzie w nim oparcia, że z czasem przestanie go szanować. Mężczyzna wychowany przez nadopieczną matkę może nieświadomie szukać partnerki, która będzie energiczna, zdecydowana, zaradna, skoncentrowana na nim, opiekuńcza. Nie dostrzega tego, że ona go uzależnia, ogranicza jego samodzielność, narzuca swoją wolę, traktuje często jak dziecko. Oczywiście podane przykłady są uproszczone. Realne zależności są zwykle bardziej złożone i trudniejsze do rozpoznania.

Kolejnym czynnikiem zwiększającym ryzyko narastania żali i konfliktów w związku jest to jak partnerzy prezentują się na początku. Zwykle starają się ukryć to co uważają za swoje wady i wyeksponować to co uważają za swoje atuty. Starają się też odgadnąć i spełnić oczekiwania partnera, nawet jeżeli nie są gotowi spełniać je w przyszłości. Nie zdają sobie sprawy, że w ten sposób tworzą wobec siebie całkowicie nierealne oczekiwania zaciągając długi niemożliwe do spłacenia. Takie postępowanie praktycznie uniemożliwia realny dobór oparty na wspólnocie celów czy wartości, zainteresowań, stylów życia oraz akceptacji wzajemnych ograniczeń i różnic. Z góry gwarantuje zawód, rozczarowanie i permanentny konflikt w związku. Często pozory utrzymywane są przez parę lat i demaskują je dopiero poważne problemy związane z pojawieniem się dzieci, problemów finansowych, zdrady itp. Późne ujawnienie pozorów i sprzeczności (np. gdy pojawiły się już dzieci) utrudnia lub uniemożliwia konstruktywne ich rozwiązanie. Towarzyszy temu zwykle poczucie krzywdy i żalu oraz trwałe podważenie wzajemnego zaufania. To często początek głębszego konfliktu i wojen domowych.

Wszystkie te obciążenia i sprzeczności wyniesione z domu nie miałyby tak poważnych skutków, gdyby partnerzy mieli do siebie zaufanie, byli wobec siebie otwarci i szukali porozumienia choćby w podstawowych sprawach. Problem w tym czy chcą i czy potrafią. W tym zakresie także decydujące są wzory wyniesione z domu. Niestety dzisiaj bardzo popularne jest eksponowanie swoich atutów i ukrywanie wad zarówno w życiu prywatnym jak i społecznym czy zawodowym. Najważniejsze, żeby zrobić dobre wrażenie i nikogo nie zrazić. Może ułatwia to codzienne życie ale uniemożliwia rozpoznanie i zrozumienie wielu fundamentalnych różnic i nieporozumień pomiędzy partnerami. Wielu młodych ludzi, zakładając swoje rodziny kieruje się raczej marzeniami niż realiami. Wolą wierzyć, że jakoś to będzie niż wziąć odpowiedzialność za stopniowe budowanie realnej wspólnoty. Często unikają konfrontacji z rzeczywistością i trudne problemy odsuwają na później. Nie potrafią rozpoznawać swoich uczuć a tym bardziej otwarcie rozmawiać o nich ze swoim partnerem. Nierzadko różnice i sprzeczności traktowane są przez młodych ambicjonalnie i prowokują raczej do rozgrywki o to kto ma rację, kto komu narzuci swoje zdanie niż do poszukiwania kompromisu i porozumienia. Nie są do tego przygotowywani ani w domu rodzinnym, ani w szkole. Podręczniki nauki o życiu w rodzinie prezentują archaiczną, powierzchowną wizję rodziny opartą o „tradycyjny”, zrytualizowany podział ról i nie przygotowują do partnerskich relacji, otwartej komunikacji i poszukiwania kompromisów oraz realnego zakresu wspólnoty.

## **WOJNY DOMOWE**

Co najmniej połowa par, z którymi pracowałem związała się ze sobą z miłości. Nie wnikając zbyt wiele w to co to wtedy dla nich znaczyło, poruszające jest, że tak często kończyło się to głębokim żalem i złością z obu stron, dramatyczną, niszczącą wszystko walką pomiędzy nimi czy wreszcie rozstaniem. Wydaje mi się, że oprócz obciążenia wyniesionego przez nich z domów rodzinnych wiele złego stało się w ich związkach z powodu braku otwartej komunikacji i poszukiwania porozumienia.

Pierwszą przyczyną tych nieporozumień jest to, że gdy pojawiają się problemy i trudności partnerzy odbierają je często przeciw sobie, traktują jako zarzut a nie problem do rozwiązania. Są raczej skoncentrowani na wytłumaczeniu i usprawiedliwieniu siebie a nie na wysłuchaniu i zrozumieniu partnera. W praktyce koncentracja na obronie własnych racji wyklucza szukanie rozwiązania. Jeżeli uda mi się wszystko wytłumaczyć to problem, przynajmniej w moim mniemaniu, przestaje istnieć. Natomiast po drugiej stronie pozostaje żal i poczucie niezrozumienia. Podobnie jest z ambicjonalnymi rozgrywkami „czyje na wierzchu”. To czy partner ustąpi ma świadczyć o jego miłości, o tym czy mu naprawę zależy. Jest to też często traktowane jako dowód własnej atrakcyjności i ważności dla partnera. Można się w ten sposób dowartościowywać najpierw zdobywając partnera, potem stopniowo narzucając mu swoją wolę, wreszcie odrzucając i upokarzając partnera, który dowodzi swojego zaangażowania tolerując takie traktowanie. Zwycięstwo jest raczej pyrrusowe, ponieważ ceną jest poczucie krzywdy i żalu u poszkodowanego oraz stopniowa utrata jego uczuć.

Taka rozgrywka prowokuje też często antygrę „komu mniej zależy”. Jeżeli moje zaangażowanie jest obracane przeciw mnie a jemu służy przede wszystkim do zaspokajania swojej próżności to jedyną obroną jest obojętność, choćby udawana. Kończy się to często rozstaniem. Obie te gry, dość powszechne, trwale podważają wzajemne zaufanie partnerów, zniechęcają do otwartości i szukania porozumienia oraz prowokują do rozgrywki. To często pierwsze formy wojen domowych. Wojny o dominację.

Kolejne etapy narastania kryzysu w związku wynikają przede wszystkim z konfrontacji początkowych deklaracji i zobowiązań z codziennymi realiami. Jak już wspomniałem, młodzi przedstawiając się na początku w możliwie korzystnym świetle zaciągają zobowiązania, których później trudno im dotrzymać. Coraz trudniej o takie gesty jak kwiaty, kolacje przy świecach, okazywanie sobie na co dzień czułości. Oczywiście wiele zawodów i rozczarowań wynika także z omówionych poprzednio nierealnych i wewnętrznie sprzecznych oczekiwań wyniesionych z domu. Szczególnie trudne próby przechodzą w związku z podstawowymi wyborami i ich konsekwencjami dotyczącymi dzieci, pracy, dochodów, mieszkania, relacji z rodzicami itp. Przyjrzyjmy się na przykład parze, która postanawia szybko mieć dwoje dzieci. Na początku dziećmi zajmować ma się ona pozostając w domu i odkładając swoją karierę zawodową na później. On natomiast ma się skoncentrować na pracy, karierze, zarobkach umożliwiających zdobycie własnego mieszkania. Na parę taką czyha wiele zagrożeń weryfikujących ich wzajemne uczucia. Na początku, gdy ona jest w ciąży ma z jego strony wiele uwagi i troski. Jest odciążana od wielu obowiązków domowych. Dom ich odwiedza wielu gości, znajomych, rodzina. Ona jest w centrum uwagi. Coraz rzadziej szuka z nim bliższych kontaktów. On się czasami czuje na marginesie. Sytuacja się pogarsza po urodzeniu dziecka. Ona skoncentrowana jest na dziecku, na gościach, na swoich rodzicach, którzy przebywają w ich domu bardzo często pomagając zajmować się dzieckiem. Z czasem on czuje się całkowicie odstawiony. Wczesny okres macierzyństwa to trudny czas dla kobiety i dla związku. Niesie wiele pokus dla kobiety i często traci ona kontakt z rzeczywistością. Miłość małego dziecka jest bardzo atrakcyjna. Dziecko jest tak bliskie, otwarte, oddane, bezpieczne. Tylko małe dziecko kocha bezwarunkowo. Partner kocha pod wieloma warunkami. Gdy on wraca zmęczony z pracy ona chce tylko pomocy w domu, rozmawia tylko o dziecku i rodzicach. W takiej sytuacji on łatwo może poczuć się wykorzystywany, odrzucony. Odwraca się więc od rodziny i angażuje w pracę. Coraz później wraca do domu. Coraz częściej wyjeżdża na delegacje. Wraca zmęczony, chłodny, ogląda telewizję. Teraz unika też bliższych kontaktów. Nie dbała zbyt o siebie w czasie ciąży i karmienia. Zaniedbała się, przytyła. Zdaje sobie sprawę z tego, że on na co dzień pracuje w otoczeniu młodych, ładnych, ambitnych dziewczyn dla których jest na pewno atrakcyjnym facetem z przyszłością. Ona czuje się uwiązana w domu, zależna od niego materialnie, sama bez szczególnych perspektyw. Boi się, że go traci, że on ma już inną. Zaczynają się pretensje, sceny zazdrości, wzbudzenie poczucia winy, napuszczanie rodziców itd. Takich możliwych scenariuszy wzajemnego rozczarowania jest nieskończenie wiele. Kobieta, która związała się z zależnym, uległym, niepewnym siebie partnerem jest po jakimś czasie zniecierpliwiona jego biernością i asekuranctwem, tym, że nie może na niego liczyć, że nie ma w nim oparcia. Mężczyzna, który nieświadomie w swojej partnerce szukał troskliwej, opiekuńczej i całkowicie akceptującej matki jest rozczarowany tym, że zaczęła mu stawiać wyraźne warunki i wymagania i jest zmęczona jego egoizmem. Nie chce dłużej żyć dla niego.

Wzajemne rozczarowania i utrata zaufania rodzą poczucie krzywdy. Każdy z partnerów czuje się oszukany i wykorzystany. Łatwo tu o przesadę. Każda ze stron usprawiedliwia swoje błędy i zaniechania a wyolbrzymia błędy partnera. Używanie gier i manipulacji wyzwala nieufność i podejrzwanie partnera o premedytację i złą wolę. A to już prowokuje do wyrównywania rachunków. Zaczyna się prawdziwa walka. Każdy ma swoje racje i każdy ma swoje metody walki. Wydaje mi się, że w rodzinie pomiędzy dorosłymi rozżalonymi ale też powiązаныmi mocno ze sobą nie ma raczej osób bezbronych. W walce do zastosowania jest prawie nieograniczony arsenał metod i środków, przy pomocy których można uprzykrzać sobie wzajemnie codzienne życie.

Wymienię tylko najpopularniejsze. Można uchylać się od obowiązków domowych, zajmowania się dziećmi, partycypowania w kosztach utrzymania. Można kłamać i manipulować, można uwodzić i odrzucać, tworzyć różne koalicje wewnątrz i na zewnątrz rodziny, intrygować i napuszczać członków rodziny na siebie, spiskować przeciw sobie, przeciągać na swoją stronę dzieci, izolować partnera od kontaktów z dziećmi. Można napuszczać na kogoś dalszą rodzinę, znajomych czy wreszcie służby, fabrykując oskarżenia. Można gnębić niesprawiedliwą krytyką i ocenami. Można przypisywać mu podle motyw i zamiary, wzbudzać w nim poczucia winy. To szczególnie podstępna i okrutna broń, szczególnie wobec kogoś, kto jest na nią podatny. Można demonstracyjnie okazywać komuś obojętność, lekceważenie czy pogardę. Można go odrzucać, okazywać mu wstręt, odrazę. Upokarzać, ośmieszać przy dzieciach, rodzinie, sąsiadach. Można wszczynać o byle co awantury, wydzierać się, zastraszać, grozić itd., itd. Można więc partnera niszczyć, utrzymywać w stałym napięciu, w rozpacz nie dotykając go. Można w ten sposób wywołać u bliskich ciężką chorobę, załamanie psychiczne lub zadrzeć ich na śmierć. Na tle tego użycie fizycznej przemocy, poza skrajnymi formami, niekoniecznie jest groźniejsze lub bardziej destrukcyjne. Można też celowo prowokować u partnera przemoc fizyczną by móc uchodzić za jego ofiarę. Można oczywiście pozostając w cieniu, zlecać pobicie obcym, znajomym czy członkom dalszej rodziny. Nie jest dla mnie jasne jaki status mają takie formy walki jak prowokowanie eksmisji, osadzenia partnera w zakładzie karnym czy psychiatrycznym na podstawie sfabrykowanych oskarżeń (np. o znęcanie się nad rodziną czy bardzo dziś popularne molestowanie dzieci). W większości rodzin, z którymi pracowałem, jeżeli występowała przemoc fizyczna to z obu stron. Wiele osób uciekających się do przemocy fizycznej to osoby najsłabsze w rodzinie. Do wybuchu agresji doprowadza je często rozpacz, skrajne poczucie krzywdy i bezradności. Osobnym problemem fałszującym obraz przemocy w rodzinie jest to kto jest realnie bity i fizycznie upokarzany a kto składa skargi na pobicie. Spora część osób bitych nigdy nie skarży się na to ponieważ się tego wstydzi. Jednocześnie wiele osób składa fałszywe oskarżenia o fizyczne znęcanie się partnera w ramach rozgrywek z nim lub po to żeby się go pozbyć.

## **UZALEŻNIENIA**

Nie uważam uzależnień za chorobę. To raczej głupi i destrukcyjny sposób doraźnego separowania się od swoich problemów. To zły wybór, który w każdej chwili można zmienić. Traktowanie uzależnienia jako choroby ułatwia usprawiedliwianie tych wyborów i unikanie odpowiedzialności za ich konsekwencje zarówno przez samego uzależnionego jak i jego otoczenie.

Od czterdziestu lat staram się pomagać osobom uzależnionym. Większość moich pacjentów radziła sobie ze swoimi, często dramatycznymi, problemami przy pomocy uzależnień. Mam też za sobą swoje własne uzależnienie na starcie w dorosłe życie. Wydaje mi się, że w głębokie uzależnienia wchodzi przede wszystkim osoby, które mają bardzo poważne problemy z oceną siebie oraz nie mają nikogo naprawdę bliskiego, kto je rozumie i niekoniunkturalnie wspiera. Problemy z oceną siebie mogą wynikać z wyniesionego z domu przekonania, że jest się gorszym od innych, że niewiele się potrafi, na nic nie ma się wpływu i że nie można nikomu wierzyć. Problemy te mogą też wynikać z odrzucenia przez rodziców lub partnera i przekonania, że nie jest się wartym miłości i elementarnego szacunku. Mogą też wynikać z nieadekwatnych aspiracji i mniemania, że uwagę i uznanie można uzyskać tylko wtedy gdy okażesz się wyjątkowy i lepszy od innych. Bardzo wiele uwagi i starań osób uzależnionych poświęconych jest separowaniu się od bolesnej i niemożliwej do zaakceptowania rzeczywistości (np. jestem gorszy od innych, nikt mnie nie kocha i nie rozumie, jestem przeciętny i pospolity jak inni) oraz udawaniu kogoś za kogo chcieliby uchodzić. Chłopcy popalający trawkę na klatce schodowej lub faceci popijający kolejne piwko pod sklepem opowiadają o tym co by było gdyby, co w przyszłości osiągną, co komu jeszcze pokażą itp. Nikt nikogo nie słucha, każdy bełkotliwie snuje swoją opowieść, w której jest kimś lepszym niż jest naprawdę. Wszyscy mają złudne poczucie wspólnoty i wzajemnego zrozumienia. Dziewczyna, która sprzedaje swoje ciało, zarobione pieniądze przepija w knajpie, zamawiając drogie dania, dając wysokie napiwki, stawiając przygodnym gościom i udaje panią.

Ambitny facet na przyjęciu upija się, zaczepia wszystkich, chwali się, udaje kogoś ważnego obiecując niestworzone rzeczy. Alkohol nie tylko pozwala nie myśleć o problemach i kompleksach ale także poprawia nastrój, obniża samokrytycyzm, zwiększa pewność siebie.

Wspólną cechą wielu osób wchodzących w uzależnienia jest łatwość życia w wyobrażeniach. Często zaciera im się granica między realiem a fikcją. Wszystko można sobie wyobrazić i wytłumaczyć. Taka łatwość powstaje gdy rodzice karmią dziecko ambicjami i wyobrażeniami. Albo wtedy, gdy żyje ono w bardzo ubogim środowisku, gdzie niewiele od niego zależy. Także wtedy gdy jest mocno kontrolowane, krytykowane i jednocześnie wyręczane. Niewiele może i niewiele musi. Wtedy wyobraźnia jest jego głównym obszarem autonomii i sprawczości. Uzależniające jest przede wszystkim to, że to co w realu jest trudne, kosztowne, wymaga wielu starań i mimo to często się nie udaje, w wyobrażeniach jest możliwe, proste i łatwe. Istotą takiego sposobu radzenia sobie jest kłamstwo i tworzenie pozorów. Niektórzy ludzie uciekający od rzeczywistości potrafią robić to na trzeźwo, inni potrzebują do tego używek. Część osób uzależnionych nie szuka kompensacji, nie tworzy pozorów, że są lepsi. To ludzie, którzy nie są w stanie znieść swojej sytuacji (np. odrzucenia), nie widzą rozwiązania ani możliwości uwolnienia się od cierpienia. Wtedy znieczulają się biorąc twarde narkotyki lub upijając się do nieprzytomności.

Jest wiele sposobów ucieczki od trudnej rzeczywistości zarówno zewnętrznej jak i wewnętrznej i wiele form kompensacji. Najstarszym i najprostszym, powszechnie stosowanym jest kłamstwo i tworzenie pozorów. Kiedyś popularnym środkiem odcinania się od codzienności było czytanie romansów lub kryminałów, które pozwalały na życie cudzym, lepszym życiem bez szczególnego ryzyka i wysiłku. Dzisiaj funkcje te pełni telewizja a szczególnie seriale i telenowele. Kobiety z wielu rodzin z marginesu społecznego, z którymi pracujemy, całymi dniami przesiadują przed telewizorem i znają w szczegółach wszystkie odcinki popularnych seriali. Ich wiedza na ten temat jest imponująca. Ogromnych możliwości ucieczki i kompensacji dostarcza przestrzeń wirtualna. Można godzinami bezkarnie surfować po internecie udając kogo tylko się chce, przynajmniej póki komuś nie przyjdzie do głowy spotkać się w realu. Można grać w gry komputerowe mieszkając w innych światach i bezpiecznie doświadczając wirtualnych przeżyć i sukcesów. Istnieje pewnie jeszcze wiele innych form separacji i kompensacji, które mogą mieć charakter uzależnienia. Decydująca jest tu funkcja jaką pełnią w życiu danego człowieka a nie rodzaj tych czynności.

Większość osób głęboko uzależnionych cierpi nie tylko psychicznie ale też fizycznie. To zwykle ludzie od wielu lat żyjący w napięciu, źle się odżywiający, schorowani, cierpiący na wiele dolegliwości. Alkohol i narkotyki znieczulają nie tylko ich chore dusze ale także chore ciała obniżając wrażliwość układu nerwowego. Kiedy człowiek trzeźwieje to wrażliwość ta nie wraca do normalnego poziomu tylko jest znacznie podwyższona. Do tego dochodzi dolegliwa reakcja abstynencyjna, zaburzenia gospodarki wodnej i inne dolegliwości odczuwane w nasilony sposób. Trudno to znieść i często skłania to uzależnionego do kolejnego znieczulania się. Gdy ktoś chce przerwać picie czy ćpanie kłopoty te trwają parę dni. Prawdziwe problemy zaczynają się jednak po paru tygodniach, kiedy naprawdę wytrzeźwieje i będzie w stanie realnie spojrzeć na swoją sytuację. Wtedy okazuje się, że jeżeli naprawdę chce zerwać z picciem czy ćpaniem i wszystkim co się z tym wiązało, to znajdzie się sam w całkowitej pustce, bez celu, bez kumpli, bez środków, często bez szeregu umiejętności niezbędnych do normalnego życia. Za to otacza go ciasny krąg wierzycieli, których zawiódł, skrzywdził, oszukał, którzy nieufnie patrzą mu na ręce i domagają się poniesienia przez niego konsekwencji, zwrotu należności, dotrzymania obietnic, naprawienia krzywd, zadośćuczynienia itp. To rodzina, wykorzystani partnerzy, oszukani przyjaciele, nierozliczeni dilerzy, pracownicy służb, policja, sąd itp. Zwykle zdaje sobie sprawę, że jeżeli będzie nad sobą ciężko pracował to być może za pięć lat dogoni końcówkę peletonu. Ta perspektywa wydaje mu się bardzo odległa, trudna, wątpliwa i praktycznie nieosiągalna. A jaka jest alternatywa? Szybki, prosty i realnie tani powrót do picia czy ćpania. Doskonale wie, że to do niczego nie prowadzi ale jest dostępne, działa natychmiast i zwalnia z odpowiedzialności. Ten wybór to właśnie istota uzależnienia.



Dotyczy on zresztą nie tylko picia czy ćpania ale także kłamstwa, pozorów, unikania odpowiedzialności, uchylania się od zobowiązań itd. Bezwzględny warunkiem efektywnej zmiany i rozwiązania własnych problemów jest pełna świadomość realiów i swoich błędów pozbawiona jakichkolwiek złudzeń i usprawiedliwień. Abstynencja obejmująca nie tylko picie czy ćpanie ale także wszelkie formy ucieczki od trudnej rzeczywistości i jej kompensacji jest niezbędna jeżeli osoba uzależniona jest gotowa na realną konfrontację ze swoimi problemami.

Wracając do kontekstu konfliktów w rodzinie, uzależnienia jak i przemoc są raczej skutkiem narastających problemów i braku porozumienia, niż ich przyczyną. Oczywiście pogłębiają one wzajemne konflikty, rozgoryczenie i nieufność oraz bardzo utrudniają ich rozwiązanie. Wydaje mi się, że w uzależnienia wchodzi przede wszystkim słabszy w związku, którzy przegrywają rozgrywkę, którym bardziej zależy na związku, którzy nie potrafią odejść, którzy czują się bezradni. Dlatego odcinają się od rzeczywistości i znieczulają alkoholem. Nadużywanie alkoholu osłabia kontrolę pijącego i sprzyja używaniu przez niego przemocy. Ale też równie często prowokuje różne formy przemocy ze strony partnera. Nie wydaje mi się też aby rozstrzygnięcie kto tu jest winny a kto ofiarą było możliwe i jakkolwiek pomocne w rozwiązywaniu problemu. Warunkiem rozwiązania problemu przemocy i uzależnień w rodzinie jest wzajemne zrozumienie, gotowość porozumienia, życzliwość, tolerancja a szczególnie wsparcie w kryzysie.

## **POMOC**

Podstawowym celem pomocy rodzinie, która konflikty pomiędzy sobą rozwiązuje poprzez wzajemną przemoc jest zrozumienie przez każde z nich swoich motywów i uwarunkowań oraz motywów i uwarunkowań partnera. Umożliwia to spojrzenie na postępowanie partnera w perspektywie wzorców i oczekiwań wyniesionych z domu oraz obustronnych reakcji i urazów narastających w trakcie trwania ich związku. Pozwala to na zmniejszenie obustronnej nieufności, uwzględnienie racji partnera, bez podejrzewania go o premedytację i złą wolę oraz dostrzeżenie i docenienie własnych grzechów w nakręcaniu konfliktu i konfrontacji. Wzajemne lepsze zrozumienie umożliwia szukanie i uczenie się porozumienia.

Aby cele te mogły być realizowane para musi być gotowa na spełnienie szeregu warunków. Po pierwsze jest to możliwe jeżeli obie strony nadal pragną rozwiązania swoich wzajemnych problemów. Po drugie muszą zgodzić się na, choćby czasowe, zawieszenie broni a w szczególności konfrontacji fizycznych. Po trzecie muszą być zainteresowani szukaniem przyczyn problemów i konfliktów nie tylko u partnera ale także u siebie. Wreszcie muszą być gotowi na zmianę swojego postępowania wobec partnera oraz poszukiwanie kompromisów i porozumienia.

Szczególnie trudna jest praca z parami ze środowisk zmarginalizowanych. Zwykle przytłoczeni są oni dramatycznymi problemami socjalnymi wymuszającymi doraźne i często radykalne działanie. Często zależni są od pomocy różnych służb społecznych, które nierzadko ingerują w ich konflikty małżeńskie arbitralnie forsując swoje rozwiązania (np. warunkując udzielenie pomocy uzyskaniem rozwodu). Osoby z marginesu społecznego mają silnie zakorzenione destrukcyjne wzorce i konfrontacyjne formy rozwiązywania konfliktów w rodzinie. Są zazwyczaj bardzo nieufni nawet wobec swoich bliskich i gotowi na bezwzględną walkę o swoje. Mają raczej bardzo niską samoświadomość i gotowość do zmiany. Choćby z tego powodu, że nie wierzą w siebie i swoje możliwości. W większości bardzo boją się słabości i upokorzeń. Nie mają zwyczaju prosić i przepraszać. Nie spodziewają się niczego dobrego od innych. Dlatego wierzą, że uzyskają tylko tyle ile wyrwą, wymuszą, wymanipulują. Pomiedzy partnerami zdarzają się znaczne różnice w zdolności wypowiedzenia się, sprawności i pozycji społecznej, w praktycznych umiejętnościach życiowych czy wreszcie w zakresie pozycji w rodzinie. Niezbędny więc jest długi wstęp i przygotowanie umożliwiające w ogóle rozpoczęcie samego procesu terapii małżeńskiej. Muszą zostać wcześniej rozwiązane ich podstawowe problemy socjalne, odbudowana ich wiara w siebie i swoje możliwości sprawcze, przełamana ich nieufność wobec innych oraz zniwelowane rażące różnice pomiędzy ich możliwościami.

Pracuję z rodzinami w tradycji pracy indywidualnej zorientowanej na rodzinę. Ten sposób postępowania jest szczególnie przydatny w pracy z rodzinami z marginesu. Oznacza to zwykle pracę w dwuosobowych zespołach terapeutów, prowadzoną przez długi czas w formie kontaktów indywidualnych z każdym z członków rodziny (pary). Dopiero po długim przygotowaniu (rok, dwa) podejmowane są kontakty z parą. Etap pracy indywidualnej służy rozwiązaniu podstawowych problemów socjalnych rodziny, bez czego niemożliwa jest praca nad problemami emocjonalnymi i rodzinnymi. Niezbędne jest też wcześniejsze nawiązanie bliższego kontaktu z każdym z pary oraz uzyskaniu ich zaufania i poczucia bezpieczeństwa. Dopiero wtedy możliwa jest analiza własnej historii, historii związku, wzajemnych relacji oraz motywowanie do zmiany. Równoczesna praca zespołu z każdym z pary umożliwia z jednej strony poznanie i zrozumienie racji i punktu widzenia każdego z nich a z drugiej strony ich wzajemnych interakcji oraz znalezienie tego co łączy. Warunkiem rozpoczęcia wspólnej ich pracy jest to, aby wcześniej każdy z nich dobrze zrozumiał siebie i swoje funkcjonowanie w tym związku jak i funkcjonowanie partnera. Wcześniej niemożliwy jest jakkolwiek dialog pomiędzy nimi, ani tym bardziej porozumienie.

Większość rodzin, którym próbowałem pomagać to właśnie rodziny z marginesu. Często pretekstem do rozpoczęcia kontaktów z taką rodziną były problemy ich dzieci w szkole. Podejmując kontakty z nimi nigdy nie stawiam żadnych wstępnych warunków. Deklaruję jednostronną pomoc w opiece nad dziećmi (np. w świetlicy) oraz pomoc w rozwiązywaniu problemów socjalnych. Takie propozycje są zwykle przyjmowane przez rodziny, ponieważ są bezpieczne i zgodne z ich oczekiwaniami. Na tym etapie staram się pomagać tylko w tym, czym członkowie rodziny są zainteresowani. W miarę możliwości dbam o to by problemy socjalne rozwiązywać wspólnie i rodziny nie wyręczać. Unikam arbitralności, oceniania i pouczania. Staram się okazywać im szacunek, życzliwość i tolerancję, traktować ich po partnersku, zrozumieć ich sytuację „od ich strony”. Zostawiam im dużo miejsca na własne oceny i decyzje dotyczące sposobu rozwiązywania kolejnych problemów, nawet jeżeli nie są zbyt efektywne. Ważne, żeby możliwie wiele rzeczy robili po swojemu i zawdzięczali sobie. Samo towarzyszenie im i wspieranie, gdy pod wpływem trudności chcą zrezygnować, jest im bardzo pomocne. Zabiegam przede wszystkim o to by się nie wycofywali, by zaakceptowali to, że niewiele udaje się za pierwszym razem, by próbowali dalej i uczyli się na błędach. Omawiam z nimi to co im się udało a co nie. Wspólnie szukamy błędów i możliwych rozwiązań na przyszłość. Czasem ćwiczymy je w scenkach. Najważniejsze, żeby mogli się stopniowo przekonać, że czynią postępy, że udaje im się coraz więcej, że zawdzięczają to przede wszystkim sobie. Że chwilowa porażka to nie tylko kolejne upokorzenie ale także nauka.

Wspierając członków rodziny staram się być szczery, otwarty, autentyczny. Nigdy niczego nie robię wbrew nim czy poza ich plecami. Nigdy też nie próbuję nimi manipulować ani na nic naciskać. Mogę powiedzieć co o czymś myślę ale zawsze oni decydują, ponieważ to oni ponoszą wszystkie konsekwencje tego co robią, ja prawie nigdy. Nigdy też nie deklaruję zbyt wiele. W tym czasie nieufnie mi się przyglądają, oceniają zgodność tego co mówię z tym co robię i co czuję. Wielokrotnie mnie sprawdzają. Jeśli jestem szczery, jeśli się sprawdzam w trudnych sprawach, jeśli nie jestem też naiwny i nie daję się wykorzystywać, mogę stopniowo zyskać ich zaufanie i szacunek. Właśnie mój stosunek do nich, zrozumienie, szacunek i partnerstwo budują też ich poczucie wartości i własnej godności. Jeżeli zyskam ich zaufanie, jeżeli czują że ich rozumiem, jeżeli czują się ze mną bezpiecznie sami zaczynają zwykle mówić o swoich problemach.

Jeżeli mam do czynienia z osobą uzależnioną, która jest zdegradowana i w rodzinie nikt się z nią nie liczy, nie ma na nią wpływu, to podejmuję usilne starania aby się przebić do niej i uzyskać z nią dobry kontakt. Jest to trudne na początku. Osoba taka unika kontaktu z pomagającym ponieważ nauczona przykrym doświadczeniem spodziewa się ataku, nacisków, wzbudzania poczucia winy, uprzedzeń itp. Jednocześnie jest to osoba, która zwykle ma najtrudniejszą sytuację w rodzinie i największą motywację do zmiany tyle tylko, że nie widzi żadnych możliwości dla siebie. Jeżeli uda mi się z nią szczerze porozmawiać, jeżeli tylko przekona się, że nie jestem przeciwko niej, że ją rozumiem, najczęściej chętnie korzysta z pomocy.

Zapijając się i znieczulając stopniowo zabijała siebie. Zrozumienie i wsparcie przywraca jej chęć życia i nadzieję na zmianę losu. Gdy tylko dostrzeże szansę na zmianę swojej relacji z partnerem i pozycji w rodzinie jest gotowa na wiele. W rodzinach z marginesu w takiej sytuacji najczęściej są mężczyźni. Jeżeli uzależnienie nie zaszło zbyt daleko, jeżeli nie ma wyraźnych konsekwencji organicznych, zwykle możliwa jest dość szybka rehabilitacja. Często mężczyźni taki ma wiele atutów i potencjałów. Jeśli tylko zachce mu się znowu żyć, potrafi bez zbytniego trudu znaleźć pracę, zadbać o siebie, odbudować stopniowo swoją reputację w otoczeniu. Po odrzuceniu i wielu upokorzeniach w związku ważne jest dla niego aby poczuł się też atrakcyjny fizycznie. Decydujące jest odzyskanie przez niego wiary w siebie i swoje możliwości oraz nadziei na ułożenie relacji z partnerką.

Kiedy partnerzy rozwiążą swoje główne problemy socjalne i względnie ustabilizują swoją sytuację życiową, możliwe jest rozpoczęcie pracy nad ich relacją. Na początku spotykam się z każdym z członków rodziny indywidualnie analizując z nim jego potrzeby i problemy. Z reguły każdy z nich widzi je jako skutki charakteru i postępowania partnera. W tym czasie staram się wysłuchać i zrozumieć każdego z nich. Jest to etap odreagowywania żalów i pretensji. Gdy się to wysyci proponuję zwykle przyjrzenie się swoim doświadczeniom z rodziny pochodzenia. Analizujemy relacje z rodzicami, wzorce i dyrektywy wyniesione z domu, wynikające z nich wyobrażenia na temat miłości, partnera, rodziny, wychowania dzieci itp. Następnie analizujemy historię związku: to jakiego partnera szukali, kogo udawali, czego od partnera oczekiwali, w czym się na nim zawiedli, jak na to reagowali. Jakie powstały między nimi konflikty, jakich metod walki doświadczali a jakie sami stosowali, jakie były ich skutki, jak je przeżywali, co się działo w ich wzajemnych uczuciach, jaka jest ich aktualna relacja. Po zakończeniu tej analizy od strony każdego z nich, proponuję symetryczną analizę od strony partnera. Jakie wzorce wyniósł ze swojego domu, jakiego szukał partnera, kogo udawał, na czym się zawiodł, jak przeżywał wojny domowe, jak teraz widzi ich wzajemną relację. Po tym omawiamy, czego każde z nich teraz oczekuje od partnera oraz na co jest gotowe. Indywidualne spotkania z każdym z partnerów prowadzone są do momentu, gdy każde z nich zrozumie zarówno własne postępowanie jak i postępowanie partnera. Ważne jest nie tylko poznanie i zrozumienie obu ich historii ale przede wszystkim świadome głębsze ich przeżycie i uświadomienie sobie, co dla każdego z nich naprawdę jest ważne w ich związku. Dopiero po takim indywidualnym przygotowaniu zaczynają się wspólne sesje małżeńskie czy rodzinne. Dotyczą one tego, co jest dla każdego z nich trudne w postępowaniu partnera, jak to przeżywają, czego oczekują od siebie nawzajem oraz tego na co wobec siebie są gotowi. Pozwala to na skonfrontowanie swoich dotychczasowych wyobrażeń na temat partnera z tym, czego on naprawdę chce i co przeżywa. Sesje te poświęcone są też odbudowywaniu wzajemnej więzi, zaufania i porozumienia oraz urealnieniu wzajemnych oczekiwań. Wydaje się, że to najważniejsza i najtrudniejsza część postępowania. Oczywiście praca z każdą rodziną przebiega inaczej a przedstawiony sposób postępowania jest znacznie uproszczony, ale podstawowe jego funkcje są podobne i dotyczą nie tylko rodzin z marginesu.



## II. PRZEMOC WOBEC DZIECI

### WPROWADZENIE

Chciałbym podzielić się swoimi doświadczeniami i przemyśleniami na temat wychowania dzieci. Szczególnie dotyczą one wykorzystywania swojej przewagi wobec dzieci przez rodziców i opiekunów, w celu zaspokajania swoich własnych potrzeb i aspiracji. Nie chcę poruszać problemów dotyczących przemocy fizycznej i seksualnej wobec dzieci, ponieważ są dobrze rozpoznane i podlegają raczej ocenie moralnej, niż refleksji na temat motywów i konsekwencji. Rozważania te będą więc dotyczyć przemocy psychologicznej wobec dzieci, szczególnie własnych a więc związanych emocjonalnie i zależnych od rodziców. Zdaję sobie sprawę z tego, że większość rodziców popełnia błędy w wychowaniu dzieci nie zdając sobie sprawy ani ze swoich głębszych motywów ani z ostatecznych ich konsekwencji. Nie czuję się też powołany do oceniania i pouczania innych. Wiele takich błędów popełniłem też sam. Chciałbym się tylko podzielić swoimi refleksjami na ten temat. Nie mam też zamiaru ani możliwości wyczerpania tego zagadnienia. Mogę tylko opisać takie rodzaje nadużyć, które w mojej praktyce terapeuty rodzinnego spotykam dość często. Nie mają one tak dramatycznego przebiegu jak przemoc fizyczna czy seksualna ale za to są powszechne i w nie mniejszym stopniu upośledzają dalsze życie dzieci.

### ODRZUCENIE

Małe dziecko jest całkowicie zależne od pomocy i opieki dorosłych. Nie potrafi samo zaspokajać swoich naturalnych potrzeb ani nie ma możliwości znalezienia sobie innych opiekunów. Ponadto nie pojmuje relacji czasu, czyli nie zdaje sobie sprawy z przemijania oraz nie rozumie związków przyczynowych. Dlatego też każdą sytuację trudną (np. ból, głód, chłód) przeżywa jako ostateczną. Sytuacje te rodzą w nim lęk i poczucie bezradności. W okresie pierwszych miesięcy życia, kiedy dziecko realnie jest całkowicie bezradne, uczy się tego czy świat jest bezpieczny i stabilny czy też nie. To oczywiście zależy od tego, na ile opiekunowie są wobec niego uważni, troskliwi i cierpliwi i jakie tworzą mu warunki. Tak ukształtowane poczucie bezpieczeństwa lub jego brak w następnych latach coraz trudniej zmienić.

Zaniedbywane małe dziecko żyje w stałym poczuciu zagrożenia i bezradności. Nie potrafi poradzić sobie samo z większością problemów. Dziecko szybko dostrzega to, że warunkiem zaspokojenia jego potrzeb jest uwaga opiekunów. Dlatego za wszelką cenę walczy o uwagę i kontakt z nimi. Rodzice zaniedbują dzieci z różnych powodów. Niekoniecznie z braku miłości. Część z nich jest po prostu niedojrzała i bardzo skoncentrowana na sobie. Wielu nie radzi sobie z trudną sytuacją (np. z biedą, brakiem pracy, brakiem partnera, chorobą czy kalectwem). Wielu boryka się z ostrymi konfliktami z partnerem lub otoczeniem. Coraz więcej osób zbyt angażuje się w pracę. Wspólnym mianownikiem przyczyn zaniedbywania dzieci jest nadmierne zaabsorbowanie innymi sprawami. Dziecko pozostawione samo rozpaczliwie poszukuje skutecznego sposobu zwrócenia na siebie uwagi. Często takim skutecznym sposobem jest dopiero destrukcja. Ona zawsze jest skuteczna, wobec każdego, bo wymusza uwagę. Dziecko nie wie, że jest destrukcyjne. Ono po prostu szuka kontaktu z opiekunem. To dorośli reagują dopiero na trudne do zniesienia zachowanie dziecka. Kiedy dziecko ściąga ze stołu obrus z ulubioną zastawą matki, jest ona przy nim w parę sekund, ale krzyczy i czasem przyłoży. Wściekła nie próbuje zrozumieć postępowania dziecka tylko wykrzykuje często totalne oceny (np. „że też mnie akurat musiało się urodzić coś takiego”). Takie zachowanie rodzica dziecko odbiera jako odrzucenie emocjonalne. To odbieranie mu prawa do miłości, bliskości i bezpieczeństwa. Wielokrotnie powtarzane utrwała w nim przekonanie, że nie jest warte miłości, że jest obce, złe, wrogie. Dlaczego takie dziecko powtarza zachowania destrukcyjne? Dlaczego woli karę i odrzucenie niż samotność? Ponieważ samotność dla małego dziecka oznacza życie w lęku, w panice, zwykle w poczuciu całkowitej bezradności. Z czasem dochodzi do tego żal, poczucie krzywdy za niesprawiedliwe traktowanie przez rodziców.

To do destrukcji dodaje autentyczną złość i chęć odwetu. Relacja pomiędzy dzieckiem a rodzicami przypomina błędne koło. Rodzice mają coraz więcej pretensji i niechęci do dziecka a w nim narasta żal, poczucie krzywdy co eskaluje destrukcję.

Charakter dziecka kształtują nie realne doświadczenia ale to jak je przeżywa i interpretuje. Charakter kształtują uczucia wynikające z tego jakie znaczenie nadaje przeżywanym doświadczeniom. Ten subiektywny stosunek wynika z jego wcześniejszych doświadczeń, nastawienia, oczekiwań. Dla dziecka z dobrze funkcjonującej rodziny awantura pomiędzy rodzicami może wywołać wstrząs, dla dziecka z marginesu to często codzienność. Dla ambitnego prymusa trójczyna będzie tragedią i powodem do wstydu, dla słabego ucznia sukcesem. To samo dotyczy poczucia odrzucenia. Dziecko realnie zaniechane czuje się odrzucone podobnie jak jedynak, któremu urodził się konkurent. W wielodzietnych rodzinach powszechnym problemem jest wyróżnianie poszczególnych dzieci przez rodziców. Pomimo, że starają się dbać o wszystkie dzieci, do jednych im się oczy świecą a do innych nie. Do niektórych mają słabość, a od innych więcej wymagają. Z jednymi są bliżej a do innych im jakoś daleko. Niektóre dzieci potrafią świetnie odgadywać i spełniać oczekiwania rodziców zyskując ich szczególne względy. Często różnice w traktowaniu dzieci wynikają z ich wieku, stanu zdrowia, charakteru. Trudno też wszystkie dzieci traktować tak samo, w końcu serce nie służy.

Niestety te różnice w traktowaniu dzieci, racjonalne czy emocjonalne, tworzą u niektórych z nich subiektywne poczucie krzywdy i odrzucenia. Pomimo, że wszystkie podstawowe potrzeby dziecka są zaspokajane, ma ono poczucie, że jest gorsze, niesprawiedliwie traktowane, niekochane, surowiej oceniane itp. Ten problem narasta gdy rodzice często oceniają i porównują dzieci oraz apelują do ich ambicji. Pomimo tego, że tu realne problemy pomijanego dziecka są nieporównanie mniejsze i dotyczą często przede wszystkim sfery ambicjonalnej, skutki są podobne jak w wypadku ewidentnego zaniechania i odrzucenia.

Odrzucenie emocjonalne prowadzi do tego, że dziecko nie ma oparcia i jest izolowane w rodzinie. To utrwała jego niskie poczucie bezpieczeństwa. Za wszelką cenę unika ono tego co było przyczyną cierpienia czyli słabości, bezradności i zależności. Radzi sobie z tym odcinając się od tych uczuć i próbując je kontrolować, pozorując siłę i niezależność oraz kontrolując i dominując swoje otoczenie. Żyje w stałym napięciu. Nie wierzy, że może być atrakcyjny dla innych. Nie wierzy, że wart jest miłości więc szuka kontaktu destrukcją wymuszając uwagę. Zwykle nie jest lubiany i rozumiany. Szybko uzyskuje status czarnej owcy. To tylko pogłębia jego izolację, początkowo tylko w rodzinie, potem w grupie rówieśniczej. To z kolei potwierdza jego przekonanie, że jest odrzucany przez innych. Życie w napięciu, lęk przed okazaniem słabości, przed upokorzeniem ma wiele poważnych konsekwencji. Napięcie ogranicza rozwój dziecka, niszczy jego narządy wewnętrzne. Szybko prowadzi do różnych dolegliwości i zaburzeń psychosomatycznych. Często boli go brzuch, serce, choć się do tego nie przyznaje. Udaje silnego ale naprawdę jest raczej słaby, mało wytrzymały, mało odporny. Życie w napięciu upośledza uwagę, uniemożliwia koncentrację, ogranicza pamięć. Dlatego trudno mu się skupić, trudno mu się uczyć, słabo zapamiętuje. Jego uwaga zaabsorbowana jest unikaniem realnych i urojonych zagrożeń oraz szukaniem kogoś, kto by go zaakceptował i zrozumiał.

Drugi poważny skutek odrzucenia to konflikt pomiędzy potrzebą miłości i bliskości a lękiem przed odrzuceniem i uzależnieniem. Dziecko, które było odrzucane przez rodziców czy opiekunów szuka łapczywie miłości i bliskości dającej mu też poczucie bezpieczeństwa. Jednocześnie, w związku z dotychczasowymi doświadczeniami i wyniesionymi z tego kompleksami, bardzo boi się odrzucenia i uzależnienia. Radzi sobie z tym konfliktem na różne sposoby. Po pierwsze nie przyznaje się do swoich uczuć nawet przed sobą. Nigdy nie okazuje ich wprost. Udaje, że mu na nikim nie zależy. Bada grunt, sprawdza stosunek innych do siebie. Często prowokuje, bywa złośliwy, wymagający, destrukcyjny wobec osób na których mu zależy. Sprawdza czy go rozumieją, akceptują, ile zniosą, na ile im zależy.

Bywa bardzo drażliwy, o byle co się obraża, łatwo się zawodzi, traci zaufanie, jest zazdrosny. Trudno potem odzyskać jego zaufanie. Zawsze sprawdza kim dla kogoś jest i czy partner go nie porzuci. Często udaje, że mu już nie zależy i sprawdza, czy partner będzie o niego walczył. Nawet aniołowi potrafi podciąć skrzydła i zrazić go do siebie. W miłości nieświadomie oczekuje całkowitego zrozumienia i akceptacji. Zakłada, że jeżeli partner go kocha to wszystko powinien zrozumieć. Przecenia własne uczucia a niedocenia uczuć partnera. Związek z kimś, kto w dzieciństwie był odrzucany jest trudny, często dramatyczny i trzeba być naprawdę zdeterminowanym żeby to znieść. Konflikt pomiędzy miłością a lękiem przed odrzuceniem powoduje też u niego stałą huśtawkę uczuć. Gdy jest blisko – boi się odrzucenia, gdy odchodzi – tęskni i nie może znieść samotności. Partner zwykle nie rozumie takiego postępowania i wcześniej czy później odchodzi. Potwierdza to tylko jego obawy i potęguje nieufność. Uważa, że znów został odrzucony. Nie rozumie, że sam to sprowokował.

## **EGOIZM**

Można chować dziecko dla siebie, dla niego lub dla świata. Rozważmy z kolei przypadek, gdy dziecko jest faworyzowane przez oboje lub jedno z rodziców. Można go wyróżniać w różny sposób. Można poświęcać mu bardzo dużo uwagi. Można okazywać mu szczególnie wiele sympatii i miłości. Można się nim zachwycać, chwalić i traktować go jak ósmy cud świata. Można mu wpajać, że jest wyjątkowe i lepsze od innych. Można mu na wszystko pozwalać, nawet na agresję wobec rodzica lub innych dzieci. Można być dla niego wyjątkowo cierpliwym i pobłażliwym. Można go we wszystkim wyręczać i chronić go przed najmniejszym zagrożeniem lub naturalną konsekwencją jego własnego postępowania. Można mu dogadzać i we wszystkim ulegać. Można go wyróżniać spośród rodzeństwa.

W rzeczywistości, rodzic wyróżniający dziecko nigdy nie jest bezinteresowny. Zwykle nie zdaje sobie z tego sprawy. Czego więc w istocie rzeczy szuka? Przede wszystkim zakochanych oczu dziecka. Dziecko jest bliskie, dziecko jest całkowicie bezpieczne, oddane, wdzięczne. Rodzic w takiej relacji czuje się wyjątkowy, doceniony, wyróżniony, ważniejszy od innych. Tylko dziecko kocha bezwarunkowo, przynajmniej do pewnego czasu (10-12 lat). Partner, ze swoimi wymaganiami, warunkami, humorami nie sięga pod tym względem dziecka do pięt. Dziecko bardzo długo wszystko zrozumie, wybaczy. Nie wszystko też dostrzeże i rozumie. Łatwo nim kierować i manipulować. Często wiążą się z dziećmi osoby odrzucane przez partnera. W związku z dzieckiem kompensują sobie niepowodzenia z partnerem. Często też rywalizują z partnerem o względy dziecka. Stawiają dziecko wobec konieczności wyboru pomiędzy rodzicami. Silny związek erotyczny z dzieckiem powoduje często, że nieświadomie traktuje się go jak równorzędnego partnera. A teraz zrobimy obiadek – mówi matka do swojego 3-letniego synka. Mamę kupiliśmy na targu żeby nam gotowała i sprzątała – mówi ojciec do swojej ukochanej 4-letniej córki, sugerując, że to oni we dwoje są tu parą a mama jest tu tylko służącą. To kształtuje u dziecka kompletnie nieadekwatne wyobrażenia na swój temat. Z czasem dziecko takie staje się też powiernikiem we wszelkich problemach wyróżniającego rodzica. Nierzadko także stronnikiem i obrońcą w konfliktach pomiędzy rodzicami. Wtedy dziecko wyobraża sobie, że jest równorzędnym, dorosłym partnerem wyróżniającego rodzica, zobowiązanym do wspierania i chronienia go przed drugim z rodziców, którym zresztą zwykle pogardza. Rodzica-rywala obwinia za wszystkie trudności i problemy rodzinne i często namawia „swojego” rodzica do rozwodu i rozstania. Często też wyobraża sobie dalsze życie we dwoje jako sielankę. Niestety, po jakimś czasie (np. po 16-tym roku) dorastające dziecko zaczyna dostrzegać, że jego związek z rodzicem jest dość nieadekwatny. Zaczyna go ciągnąć do rówieśników, do młodszych partnerów erotycznych, do swobody. Często wtedy rodzic jest zazdrosny, zaborczy, wzbudza u dziecka poczucia winy. Straszy go tym, że nikt go tak nie zrozumie, że sam sobie nie poradzi, że inni ludzie go oszukają i skrzywdzą. Wtedy okazuje się, że taki rodzic chował dziecko tylko dla siebie i chce go za wszelką cenę zatrzymać. Jest egoistą, który w istocie myślał tylko o sobie i swoich potrzebach. Nie myślał o tym kogo wychowa i jak jego dziecko poradzi sobie w samodzielnym życiu. Jakie będzie dla innych i jacy będą inni dla niego. Czego będzie oczekiwało od życia i jakie ma szanse to zrealizować.

Jakie są konsekwencje takiej historii. Przede wszystkim tak chowane dziecko, a potem dorosły ma kompletnie nieadekwatne oczekiwania wobec siebie, wobec innych, wobec życia. W swoim dzieciństwie miał wiele za niewiele. W wielu sprawach był chroniony i wyręczany. Nie ponosił wielu konsekwencji. Nie zdaje sobie sprawy, że te szczególne względy zawdzięcza temu, że też wyróżniał rodzica i spełniał jego oczekiwania. Jest przyzwyczajony do tego, że jest traktowany jak ktoś szczególny i oczekuje tego nadal. Nie zdaje sobie sprawy, że na takie szczególne traktowanie musi sobie u innych ludzi zasłużyć i to ciężką pracą. Podobnie jak rodzic jest egoistą i myśli przede wszystkim o sobie i o swoich potrzebach. Przede wszystkim poszukuje dowodów na to, że jest niezwykły, że jest lepszy od innych, że wiele mu się należy, ponieważ tego potrzebuje. Na początku jest zaskoczony i rozczarowany tym, że inni tego nie dostrzegają i nie doceniają. Ma poczucie żalu i krzywdy. Poszukuje osób znaczących, które go docenią i wyróżnią. Stara się odgadnąć ich oczekiwania i spełniać je. Szuka klucza, przy pomocy którego mógłby odtworzyć dziecięcą relację spełniania wzajemnych oczekiwań. Gdy to nie przynosi efektu ma coraz większe poczucie krzywdy.

Dla tak ukształtowanej osoby bardzo trudne jest spojrzenie prawdzie w oczy i pogodzenie się z tym, że nie jest ona nikim wyjątkowym. Że w związku z tym nie należą się jej żadne szczególne prawa ani względy. Głównym celem takiej osoby jest dowartościowywanie się i szukanie dowodów własnej atrakcyjności i wyjątkowości. Przede wszystkim stara się zrobić na innych jak najlepsze wrażenie, często udając kogoś za kogo chciałaby uchodzić. Niestety jest to możliwe na krótką metę, bo przy bliższym poznaniu prawda wychodzi na jaw. Ma w związku z tym wiele powierzchownych kontaktów. Jeśli ją na to stać często podróżuje, poznając wielu ludzi i starając się ich oczarować w pierwszym kontakcie. Często potrafi świetnie odgadywać czyjeś oczekiwania i doraźnie je spełniać. Jej związki erotyczne też służą przede wszystkim dowartościowywaniu się. Na początku bardzo się stara spełniać czyjeś oczekiwania. Podobnie jak jej wyróżniający rodzic, karmi się zakochanymi oczami. Jest cudowna póki kogoś zdobywa. Gdy jest pewna, że kogoś już ma przechodzi do następnego etapu. Polega on na narzucaniu partnerowi swojej woli. Dowartościowuje ją to, że partner jej ulega. Nieważne w czym byle jej było na wierzchu. Gdy partner godzi się z jej całkowitą dominacją, zaczyna go odrzucać, lekceważyć i upokarzać. Satysfakcjonuje ją to, że on to znosi i nadal mu zależy. Gdy o już całkowicie upokorzy przestaje ją to kręcić, więc porzuca go i musi szukać następnej ofiary. Z dziećmi często postępuje podobnie jak to, czego sama doświadczyła w swoim dzieciństwie. Wyróżnia, uwodzi emocjonalnie i uzależnia je szukając w nich zakochanych oczu, bezwarunkowej akceptacji, sojuszników w wojnach domowych. Nie myśli o ich przyszłości, nie kieruje się tym jak je najlepiej przygotować do samodzielnego życia, traktuje je instrumentalnie zaspokajając swoje doraźne potrzeby. Dowartościowaniu się służą też często zadania. W zadaniach jest raczej nastawiona na ocenę niż na realny efekt. Wiele rzeczy pozoruje, robi na pokaz. Często robi wokół siebie wiele zamętu, koncentruje na sobie uwagę, popisuje się. Prowadzi bardzo eksploatacyjny tryb życia korzystając z przymiotów młodości: urody, energii, zdrowia, tolerancji, wyczerpując kolejne kredyty, uwodząc i zawodząc kolejnych ludzi. Nie inwestując w siebie, nie ucząc się na błędach, doraźnie unikając konsekwencji. Wszystko to stopniowo zmierza do samotności, pustki, depresji i w końcu upadku.

Doraźnym rozwiązaniem jest ucieczka od trudnej do zaakceptowania rzeczywistości i życie w wyobrażeniach. Większość przeżyć opisywanej tu osoby odbywa się raczej w jej wyobraźni niż w realu. W wyobrażeniach można sobie wszystko wyobrazić i nic to nie kosztuje. Można wszystko wytłumaczyć i usprawiedliwić. Można przerzucić odpowiedzialność na innych lub na los. Właśnie w wyobrażeniach można mieć wiele za niewiele. Wszystko jest możliwe. Życie w wyobraźni ułatwia uzależnienia: alkohol, narkotyki, używki, szaleństwo, przestrzeń wirtualna, telewizja, powieści czy też po prostu pospolite kłamstwo, któremu to wszystko służy.



## AMBICJA

Małe dziecko rodzi się bez ambicji, nie jest zależne od oceny, nie ma potrzeby sprawdzania się ani dowartościowywania. Jeśli czuje się bezpiecznie jest aktywne, ciekawe świata, otwarte, spontaniczne. Kierują nim proste potrzeby i ciekawość. Robi to co go interesuje i sprawia mu przyjemność. Chętnie szuka kontaktu z opiekunami. Stopniowo przywiązuje się do nich, szczególnie gdy czuje się z nimi bezpiecznie, gdy dobrze zaspokajają jego naturalne potrzeby i gdy jest ich niewiele. Ta tworząca się więź emocjonalna daje rodzicom olbrzymią władzę nad dzieckiem. Dziecko uczy się szybko rozpoznawać ich oczekiwania wobec niego. Czy są z niego zadowoleni, czy też budzi ich złość i zniecierpliwienie. Kiedy wzbudza w nich zainteresowanie, radość, czułość są uważni, bliscy, troskliwi. Kiedy budzi w nich niepokój, złość czy niechęć stają się szorstcy, napięci, agresywni. Dziecko całkowicie zależne od opieki rodziców bardzo wyraźnie doświadcza skutków ich stosunku do siebie. Akceptacja opiekunów wiąże się z bezpieczeństwem, bliskością, miłością. Dezaprobatą z zagrożeniem, dystansem i złością. Dziecko zabiega o ich akceptację a stara się unikać dezaprobaty. Od stosunku rodziców do niego, od ich oceny w coraz większym stopniu zależy zaspokojenie jego podstawowych potrzeb. W ten sposób dziecko w coraz mniejszym stopniu kieruje się naturalnymi potrzebami, uczuciami, ciekawością a coraz częściej oczekiwaniami rodziców. Ta zależność pogłębia się, gdy dzieckiem zajmuje się tylko jedna osoba.

Skuteczność tej indoktrynacji zależy od tego, czy oczekiwania rodziców są możliwe do spełnienia przez dziecko. Jeżeli przekraczają jego możliwości, jeśli dominuje niezadowolenie rodziców, dziecko odbiera to jako odrzucenie emocjonalne, traci wiarę, że sprosta ich wymaganiom, przestaje się starać, często się buntuje. Jeżeli natomiast wymagania wobec dziecka są realne, jeżeli potrafi im sprostać, jeśli przeważa zadowolenie rodziców dziecko stopniowo traci kontakt ze swoimi naturalnymi potrzebami i instynktami i zaczyna w coraz większym stopniu realizować to, czego oczekują rodzice. Szczególnie skuteczne w tym treningu jest chwalenie dziecka. Mówienie mu że jest zdolny, wyjątkowy, lepszy od innych, że rodzice są z niego dumni, że wiedzą, że ich nigdy nie zawiedzie itp. działa jak wiązka pachnącego siana zawieszona przed nozdrzami ciągnącego ciężki wóz muła. To działa jak narkotyk, mąci wzrok, zaciemnia umysł dziecka. Traci ono realizm i staje się koniem wyścigowym przynoszącym rodzicom trofea. Na zjazdach rodzinnych jest chlubą rodziców, popisując się umiejętnościami ponad swój wiek. W przedszkolu jest grzeczny, zdolny, spełniający oczekiwania wychowawczyń, wyróżniany w grach i konkursach. W szkole zdobywa świadectwa z paskiem, świetnie wypada w testach, bierze udział w olimpiadach przedmiotowych, ostro porównuje się i rywalizuje z innymi prymusami. W przyszłości w pracy będzie robił karierę w korporacji, ostro rywalizując z podobnymi do siebie, zaniedbując swoich partnerów i dzieci, płacąc zdrowiem za złudzenie sukcesu. Niestety nie wszyscy mogą wygrać. Nie wszystkie dzieci mają dostatecznie ambitnych a zarazem troskliwych i wspierających w tych wyścigach rodziców. Nie wszystkie są dostatecznie zdolne. Większość rodziców nie tylko chwali i wspiera w realizacji ambicji swoje dzieci. Większość z nich, do narzucania swoich wymagań używa nagród i kar. Chętnie też porównuje dzieci z innymi - z rodzeństwem, z dziećmi sąsiadów, z rówieśnikami ucząc ich porównywania się i rywalizacji. Gdy dziecko spełnia wymagania jest cudowne, gdy zawodzi - beznadziejne. W końcu nie wie ono, co jest warte. Gdy ma wysokie aspiracje i chwiejną samoocenę, raczej unika porażki niż dąży do sukcesu. Przede wszystkim stara się unikać kompromitacji. Żeby się nie wydało, że jest beznadziejny a reszta to pozory. Więc, bojąc się, że mu nie wyjdzie działa spięty, na pół gwizdka a przy trudnościach wycofuje się pod jakimś pretekstem. Często choruje, chodzi na wagary, trudne zadania odwleka do ostatniej chwili. Albo też ucieka do przodu. Podejmuje się bardzo trudnych zadań, często wielu naraz, działa jak w manii, żadnego z nich nie kończy. Udaje, że wiele robi, że wiele się w jego życiu dzieje, że w końcu to nie wstyd, że nie podołał tak wielu bardzo trudnym zadaniom. Nawet dzieci defaworyzowane w rodzinie, które nie sprostały wymaganiom rodziców, często przez całe życie starają się wykazać sobie i innym, że niesłusznie były niedostrzegane i niedoceniane. Ponieważ generalnie raczej nie wierzą w siebie, więc unikają ryzykownych zadań. Swoje aspiracje realizują przede wszystkim w marzeniach, fantazjach, tworzą wiele pozorów, żyją w sieci, uciekają w książki, telenowele, w uzależnienia.

Wielu rodziców próbuje zaprogramować swoje dzieci przy pomocy kar i nagród. Doraźnie jest to dość skuteczne ale na dłuższą metę ma wiele ograniczeń. Konsekwencją kar jest koncentracja na unikaniu kary a nie na osiąganiu celu czy rozwiązywaniu problemu. Kary prowokują dzieci do gry, kłamstw, utrzymywania pozorów, ukrywaniu błędów i trudności. Ograniczają otwartość, autentyczność i autonomię dziecka. Uzależniają od oceny. Obniżają samoocenę i pogłębiają kompleksy dziecka. Osłabiają zaufanie i pozytywną więź emocjonalną dziecka z rodzicem. Niestety nagrody też mają swoje ciemne strony. Uczą interesowności, spełniania oczekiwań rodzica za nagrody. Uczą starań dla pochwały a nie dla rzeczywistego efektu. Ograniczają otwartość, ufność i autentyczność dziecka. Uzależniają od oceny. Przewracają w głowie, kształtują nierealistyczne oczekiwania, prowokują roszczenia.

Oczekiwania i ambicje rodziców mogą dotyczyć wielu sfer. Jedni na pierwszym miejscu stawiają sukces, karierę, wysokie oceny – musisz być kimś. Inni rywalizację z innymi – musisz być najlepszy. Jeszcze inni, żeby dziecko żyło ze wszystkimi w zgodzie i spełniało oczekiwania innych – wszyscy powinni cię lubić. Niektórzy rodzice przestrzegają, by dziecko niczym się nikomu nie naraziło – nikt nie może ci niczego zarzucić. Te zaprogramowane aspiracje mogą dotyczyć wielu wartości: sukcesów, rywalizacji, sympatii, czystości, pomagania innym, porządku, intelektu, kultury, atrakcyjności, siły itd.

Jakie są tego skutki? Dziecko, a później dorosły, traci kontakt ze swoimi naturalnymi potrzebami, instynktami, uczuciami, talentami, ciekawością, otwartością a więc naturalną energią i swobodą. Zamiast tego zyskuje zaprogramowane cele i aspiracje oraz wzorce ich osiągania. Zamiast ciekawości ma ambicje, zamiast radości ma ewentualną satysfakcję, zamiast swobody ma obowiązki i odpowiedzialność. Zamiast pragnień realizuje powinności. Żyje spięty czy się sprawdzi, czy mu się uda, czy nie popełni błędu, czy nie dozna porażki. Ze względu na lęk przed oceną nie robi wielu rzeczy, których by chciał. Za to robi wiele rzeczy, których wcale nie chce. Nawet wtedy, gdy ma sukcesy, gdy wszyscy go chwala, boi się co się stanie, gdy zawiedzie. Straci wszystko? Czuje się odpowiedzialny za wiele rzeczy na które nie ma wpływu albo ma wpływ częściowy. Nie wystarczy mu, że się stara. Nie uczy się na błędach bo nie daje sobie do nich prawa. Poświęca inne sfery życia na rzecz swoich ambicji. Często podpira się używkami, czasem wpada w uzależnienia. Z perspektywy czasu zwykle czuje się rozczarowany i zmęczony jednostronnością swego życia. Nie przeszkadza mu to jednak przekazywać swoje szaleństwo swoim dzieciom, wypaczając ich umysły i serca.

## **AUTONOMIA**

Tak jak ciąża umożliwia wyodrębnienie się z ciała matki fizjologicznie samodzielnego organizmu, tak dzieciństwo i wychowanie umożliwia dziecku uzyskanie dyspozycji, świadomości i umiejętności niezbędnych do samodzielnego satysfakcjonującego życia. Jest to główna jego funkcja. Jeżeli ciąża jest przenoszona, płód ginie. Jeżeli dziecko nie dojrzeje na czas będzie upośledzone, zależne od zewnętrznej opieki i pomocy a jego suwerenność i możliwości wyboru będą znacznie ograniczone. Jeszcze 100-200 lat temu dzieciństwo kończyło się ok. 15 roku życia. Chłopcy rozpoczynali pracę zarobkową, dziewczęta zakładały rodziny i rodziły dzieci. Choćby dlatego, że ich trzydziestokilkuletni rodzice byli już starzy i chorzy a często też w tym wieku umierali. Od tego czasu fizjologiczne procesy dojrzewania nie uległy istotnym zmianom. Wydłużył się natomiast średni wiek życia, wzrósł dobrobyt oraz szaleńczo przyspieszyło tempo przemian cywilizacyjnych. Dzisiaj realne dorastanie pod opieką rodziców trwa 20-25 lat a niekiedy nawet i 40. Wychowywanie dzieci poprzez przekazywanie im tradycji, czyli ukształtowanych przez pokolenia zasad i wzorców miało jakiś sens przez poprzednie tysiąclecia, gdy zmiana warunków i reguł gry następowała powoli i stopniowo. Gdy większość doświadczeń rodziców powtarzała się w życiu dzieci. Teraz, gdy myślę o tym co się zmieniło w trakcie mojego 65-letniego życia, dostaję zawrotu głowy. Zmiany te oczywiście nie dotyczą tylko techniki. Obejmują przede wszystkim sferę społeczną, mentalną, duchową. Dzisiaj coraz trudniej porozumieć mi się z młodymi, coraz trudniej jest mi ich zrozumieć.

A zmiany następują coraz szybciej. Kiedy myślę o wychowaniu dzieci, o przygotowaniu ich do całkowitej samodzielności i odpowiedzialności, zdaję sobie sprawę, że będą one żyć w zupełnie odmiennych warunkach, raczej niewyobrażalnych dla mnie. Moje więc doświadczenia będą raczej nieprzydatne dla nich. Czego mam więc ich uczyć, jak przygotować do dorosłego życia?

Jakie cechy i umiejętności wydają się być na tyle uniwersalne, by były przydatne w każdych warunkach, szczególnie gdy tradycyjne wzorce zawodą? Wiele z tych cech dziecko samo przynosi na świat. To aktywność, ciekawość, ufność, uważność, realizm. Cechy te pojawiają się szczególnie wtedy, kiedy dziecko czuje się bezpiecznie. Jednak chronienie go przed każdym zagrożeniem prowadzi do odwrotnego skutku. Warto chronić dziecko, gdy zagrożenie przekracza jego możliwości adaptacyjne. Tylko wtedy może poznać i docenić swoje własne możliwości. To samo dotyczy radzenia sobie z trudnościami i sytuacjami, gdy mu się nie udaje. Warto mu pomagać, gdy rezygnuje i tylko na tyle by samo podjęło dalsze wysiłki. Nie warto go wyręczać. Nic się nie stanie gdy mu czasem nie wyjdzie pomimo wysiłków. Taki jest świat. Nie warto też ukrywać własnych błędów i ograniczeń.

Dziecko czuje się bezpiecznie, gdy jego podstawowe potrzeby są zaspokojone. To jest szczególnie ważne w pierwszym roku życia, gdy niewiele od niego zależy i jest całkowicie skazane na opiekę dorosłych. Potem jednak, całkowite zaspokajanie jego potrzeb przez opiekunów daje mu poczucie bezpieczeństwa ale też nie motywuje do aktywności i wysiłku. Aby mogło wyssać pokarm z piersi matki dziecko musi się nieźle napracować. Je nie tyle do syta ale tylko póki zaspokajanie głodu nie zrównoważy trudu zdobywania pokarmu. Matka, która karmi z butelki i robi dużą dziurę w smoczku będzie miała niechybnie problemy z brakiem łaknienia u tak karmionego dziecka. Wiele problemów z opóźnieniem rozwoju mowy u dziecka wynika z tego, że rodzice wyręczają go we wszystkim i starają się odgadnąć jego najskrytsze życzenia. Nie ma więc szczególnej motywacji do trudnej nauki języka.

Decydujące jest rozpoznanie kiedy pomoc i ochrona jest niezbędna, bo zagrożenie przekracza możliwości dziecka, a kiedy nie warto ingerować i pozwolić, aby choćby z trudem, poradziło sobie samo. Takie doświadczenia przezwyciężania zagrożeń i trudności kształtują u dziecka poczucie sprawczości i poczucie bezpieczeństwa oparte na zaufaniu do świata i wierze w swoje możliwości. Oczywiście ta ocena powinna ulegać zmianie wraz z jego wiekiem. W postępowaniu z dzieckiem zawsze warto myśleć o tym, kto z niego wyrośnie i jak sobie będzie radził.

Bardzo ważnym doświadczeniem kształtującym autonomię i samodzielność dziecka jest respektowanie zakresów jego suwerenności. Jasność co należy do niego, co należy do mnie a co możemy negocjować. Warto to stosować od samego początku, np. ono decyduje kiedy śpi, kiedy i ile je, ja decyduję co je, gdzie przebywa, jak jest ubrane, negocjujemy ile i jaki kontakt, jaka zabawa itp. Oczywiście te zakresy będą się stopniowo zmieniać w zależności od wieku, potrzeb i możliwości dziecka ale bardzo ważne aby były one na danym etapie jasne i respektowane. Warto, aby każdy miał swoje terytorium, na którym może robić co chce, swoje prawa i zakresy decyzji, których konsekwencje ponosi oraz swoje zobowiązania i limity.

Dziecko jest aktywne i zaangażowane gdy robi to co chce. Pewnie warto ograniczać jego swobodę i podmiotowość tam gdzie grozi mu niebezpieczeństwo przekraczające jego możliwości obrony. Jednak olbrzymią wartością jest to aby samo zdobywało doświadczenie i uadekwatniało swoje oczekiwania. Aby uczyło się, co przekracza jego możliwości a co jest dla niego możliwe i w jaki sposób może to osiągać. Lepiej, kiedy uczy się na próbach i błędach ponosząc ich konsekwencje niż gdy dostaje gotowe wzorce. Warto towarzyszyć dziecku, szczególnie w pierwszych latach. Sama uwaga dorosłego daje dziecku poczucie bezpieczeństwa i zachęca do aktywności i poszukiwań. Pewnie warto pokazywać różne możliwości i dzielić się doświadczeniami ale przede wszystkim robiąc wspólnie wiele rzeczy a nie zlecając mu zadania i oceniając efekty. Warto udzielać starszemu dziecku rzeczowych, nie oceniających informacji zwrotnych ale warto przede wszystkim odwoływać się do jego własnej oceny.

Cenne są informacje, które uświadamiają mu co już potrafi a czego jeszcze musi się uczyć. Na czym mu zależało a co mu wyszło. Nie wierzę w kary i nagrody, ucą koniunkturalizmu, spełniania oczekiwań, tworzenia pozorów. Lepiej przygotuje do życia ponoszenie przez dziecko skutków własnych błędów, konieczność ich naprawy, satysfakcja z tego co uzyskał, czego się nauczył. Zamiast go chwalić i dowartościowywać lepiej go rozumieć, szanować, traktować po partnersku, darzyć zaufaniem, respektować jego suwerenność, być życzliwym i tolerancyjnym. Stopniowo dawać mu coraz więcej przestrzeni i odpowiedzialności.

Bardzo ważne jest przygotowanie do życia z innymi. Do współpracy, szukania porozumienia, przyjaźni, miłości, chowania dzieci. Pierwszym naturalnym wzorcem są rodzice. To, jak się do siebie nawzajem odnoszą, jak okazują sobie miłość i szacunek, jak rozwiązują konflikty, jak wreszcie traktują dzieci i innych ludzi. Dzieci nasiąkają rodzicami. Niestety nie tylko tym co rodzice uważają za dobre. Bardzo ważne jest rozwijanie empatii u dzieci. Liczenie się z ich uczuciami, otwarte okazywanie własnych. Jeśli się popełni błąd wobec dziecka albo go niechcący skrzywdzi, warto się do tego przyznać i przeprosić. Nie można realnego autorytetu zbudować na pozorach. Dziecko z czasem i tak wszystko dostrzeże. W działaniach warto kierować się pragmatyką, w relacjach z bliskimi szczerością i otwartością. Empatia się rozwija, gdy nie jest zastępowana normami i powinnościami. Dziecko uczy się respektować potrzeby i uczucia innych gdy ich doświadcza i ponosi społeczne skutki własnego postępowania. Gdy kłamie inni przestają mu ufać, gdy jest egoistą traci życzliwość innych, gdy jest agresywny inni stronią od niego. Nie ma co go chronić przed tym. Dzięki temu poznaje realne skutki swojego postępowania. Stopniowo też uczy się tego, jak zdobywać zaufanie, przyjaźń, miłość. Bazowe doświadczenia dotyczące relacji z innymi, szczególnie bliskich relacji wynosi jednak z domu. Wydaje mi się, że najlepsze co rodzic może dać swojemu dziecku to odpowiedzialność, szczerość i autentyczność wobec niego. Warto też pamiętać dla kogo się chowa dziecko. Jeżeli dla innych, to trzeba go też z czasem opuścić by mogło się związać z kimś innym. Z wiekiem mam coraz większe wątpliwości czy należy kochać dzieci. To uczucie jest raczej przeznaczone dla partnera.

### III. PRZEMOC W POMOCY

#### PROBLEMY

Ludzie, którym staram się pomagać są zwykle biedni, społecznie bierni, z reguły bezrobotni, bez wykształcenia, kwalifikacji zawodowych i wielu umiejętności życiowych. Mieszkają w zdewastowanych mieszkaniach, nie pracują, nie płacą czynszu, żyją z zasiłków, pokątnego handlu, drobnych kradzieży. Żyją z godziny na godzinę, uciekając przed wierzycielami, zadłużeni, eksmitowani, uzależnieni, schorowani. Żyją skłóceniami ze sobą, często rozwiedzeni, w konflikcie z sąsiadami, z administracją, służbami. Nie znają swoich praw, nie potrafią ich bronić, czują się nie w porządku, nie wierzą w swoje racje. Mają złe doświadczenia z ludźmi, nie ufają innym, często traktowani są z pogardą i lekceważeniem. Mając wiele problemów wobec których czują się bezradni, nie widząc dla siebie żadnych perspektyw nie zajmują się wychowaniem swoich dzieci.

Dzieci te są zostawione same sobie, chowają się na ulicy, wśród podobnych do siebie i radzą sobie jak potrafią najlepiej. Mają głębokie problemy emocjonalne, znaczne deficyty rozwojowe, skrajnie ubogie dziedzictwo kulturowe, cywilizacyjne, intelektualne. Nie mając stabilnej sytuacji i oparcia w dorosłych żyją w stałym napięciu walcząc o przetrwanie. Brak poczucia bezpieczeństwa uniemożliwia koncentrację uwagi i korzystanie z doświadczeń. Brak troski i akceptacji rodziców powoduje, że nie wierzą w siebie i czują się gorsze od innych. Konflikty, przemoc, manipulacje i rozgrywki dorosłych uczą dzieci nieufności. Nie chodzą do przedszkola gdzie mogłyby nadrobić deficyty edukacyjne, społeczne i emocjonalne. Kiedy idą do szkoły mają bardzo ubogie słownictwo, nie umieją czytać, pisać ani liczyć. Nie rozumieją wielu słów używanych przez nauczycieli i rówieśników, nie znają wielu urzędów, niewiele wiedzą o świecie. W szkołach stykają się z dziećmi z lepiej funkcjonujących rodzin, co uwypukla ich ubóstwo materialne, społeczne i kulturowe. Często dzieci z marginesu są w szkole dyskryminowane i lekceważone. Szybko zauważają, że nie mają w szkole żadnych szans i zaczynają jej unikać. Brak zrozumienia, pomocy i wsparcia w tym momencie wywołuje u dziecka poczucie krzywdy i szybkie osuwanie się w zachowania destrukcyjne. Wiele z nich w wieku 10-15 lat trafia do placówek opiekuńczych i resocjalizacyjnych, skąd po kilku latach wracają jako przestępcy i alkoholicy, kontynuując tradycję rodzinną. Głównym powodem ich degradacji jest brak poczucia wartości i sprawczości, nieufność wobec innych, brak jakichkolwiek realnych perspektyw życiowych, brak konstruktywnych wzorców skutecznego działania, za to wiele wzorców destruktywnych (bierność, kłamstwo, uzależnienia, przemoc, przestępczość itp.).

#### POMOC

Pomagam komuś i w czymś. Pomagam komuś tylko wtedy gdy robię to co on chce. Nie jestem gotów pomagać we wszystkim. Tylko w tym co uważam za autentyczne, za realne, za skuteczne oraz co nie narusza moich fundamentalnych wartości. Pomagam w czymś tylko wtedy gdy wspieram coś co ktoś już robi. Choćby nieudolnie. Jeżeli robię to co ktoś chce ale sam tego nie robi, to mu nie pomagam. To go wyręczam, czyli demoralizuję. Moja pomoc to podążanie za kimś i selektywne wspieranie jego dążeń. Do tego co wydaje mi się szczerze i konstruktywne dokładam swoje zaangażowanie i umiejętności. To co wydaje mi się nieszczerze i destrukcyjne pomijam. Mogę to ocenić o tyle o ile potrafię zrozumieć tego komu pomagam od jego strony, o ile potrafię spojrzeć na świat jego oczami. A to jest najtrudniejsze i nie zawsze się udaje. Kiedy selektywnie wspieram czyjeś działania starając się zrozumieć jego perspektywę wtedy nie naruszam jego suwerenności. To on sam decyduje o swoim życiu a ja mu tylko służę w sprawach z którymi sobie sam nie radzi. Kiedy ten komu pomagam czuje, że go dobrze rozumiem i jestem po jego stronie, z reguły chętnie korzysta z mojej pomocy. Jeżeli nie, stawia tylko opór i zwykle nic z tej pomocy nie wychodzi. Pomagając staram się nie tylko podążać za kimś ale też pomagać najmniej ile trzeba, aby tylko sobie poradził. Tylko wtedy unikam wyręczania, a więc osłabiania go i ułatwiam mu odbudowę wiary w siebie. Może czasem trzeba ograniczać czyjąś suwerenność (np. w obronie kogoś innego) ale to chyba wtedy nie jest pomoc.

## POGARDA

Pomoc jak większość lekarstw ma swoją ciemną stronę. Pomoc upokarza, uzależnia, osłabia, demoralizuje. Upraszczając dobry, silny, mądry pomaga gorszemu, słabszemu, głupszemu. Osoba korzystająca z pomocy jest często bezradna wobec przygniatających ją problemów. Nie widzi wyjścia ze swojej sytuacji. Dlatego poszukuje pomocy i pomimo obaw nie jest w stanie jej odrzucić. Z jednej strony szuka ulgi i nadziei na przyszłość, z drugiej czuje się upokorzona, że musi korzystać z cudzej łaski. Korzystając z pomocy musi przyznać, że sama sobie nie radzi. Jest to szczególnie dotkliwe, gdy w ogóle czuje się niewiele warta, nie wierzy w swoje siły, nie wierzy w bezinteresowną życzliwość, nie ufa innym. Nie widzi też możliwości rewanżu, czyli szansy na wyrównanie rachunków. Czując się gorsza i jednocześnie zależna łatwo przypisuje pomagającemu pychę i arogancję. **To rodzi w niej opór i bunt.** Prowokuje do konfrontacji. Nawet jeżeli korzystający z pomocy nie może jej wprost odmówić, czuje się upokarzany więc sabotuje i pozoruje „współpracę”. Ratuje twarz i resztki poczucia godności odwracając sytuację i traktując pomoc jako należne mu świadczenie. Wtedy nie czuje się zobowiązany do wdzięczności, do uległości, do podporządkowania się. Wtedy może wybrzydząć, żądać więcej, targować się, zachowywać się jak wybredny klient, który za należne mu pieniądze oczekuje odpowiednich usług. Pomagający nie robi mu łaski. Jest do tego zobowiązany. W końcu od tego jest i za to mu płacą. Temu tak naprawdę służą „roszczenia”.

Kiedy pomagając upokarzam, kiedy, choćby nieświadomie, okazuję pogardę? **Gdy czuję się lepszy od tego komu pomagam.** Gdy zapominam, że sam wiele zawdzięczam bezinteresownej pomocy. Choćby wtedy gdy byłem dzieckiem. Gdy nie respektuję jego autonomii, wartości i suwerennych wyborów. Wyborów do których ma pełne prawo, za które jest odpowiedzialny i których konsekwencje to on ponosi. Kiedy osądzam go z pozycji własnych wartości i standardów zapominając, że to tylko moje osobiste upodobania. Gdy sam przyznaję sobie prawo do kierowania jego życiem. Gdy traktuję go przedmiotowo diagnozując, oddziaływując, kształtując, wzmacniając. Kiedy wykorzystując swoją przewagę narzucam mu swoją wolę i stawiam warunki. Kiedy jego słabością i zagubieniem usprawiedliwiam moją dominację, indoktrynację, uzależnianie. Wtedy oczywiście czuję się lepszy, silny, ważny, potrzebny, szlachetny. Wtedy na pewno zaspokajam swoje ambicje i karmię swoją próżność. Ale czy aby na pewno pomagam? Komu i w czym?

## ARBITRALNOŚĆ

Wielu z nas ma kuszące przekonanie, że wie jak powinien wyglądać świat i jak powinni postępować inni ludzie. Niestety jakoś ci inni tego nie rozumieją i najwyraźniej nie doceniają. Większość z nas woli realizować własne wizje niż podporządkować się cudzym. Podobnie jest z pomaganiem. Zazdroszczę ludziom, którzy wyobrażają sobie, że pomoc polega na mówieniu innym co mają robić. Nie ukrywam, że też bym tak chciał, ale mnie się nikt nie słucha. Muszę więc szukać innych sposobów pomagania.

Wydaje mi się, że podstawowym deficytem osób nie radzących sobie z problemami życiowymi jest ich brak wiary w siebie i swoje możliwości. Jeśli tak jest, to istotą pomocy winna być odbudowa ich poczucia wartości i sprawczości. To dopiero umożliwia im większą aktywność, zaangażowanie czy odpowiedzialność. Jeżeli przekonają się, że mogą mieć znaczny wpływ na swoje życie. Że mogą stopniowo układać je zgodnie z własnymi potrzebami i aspiracjami. Że mogą żyć po swojemu korygując swoje postępowanie na podstawie przeżytych doświadczeń, także niepowodzeń.

Jeżeli nie staram się kogoś poznać i zrozumieć, tylko go oceniam i pouczam. Jeżeli wydaje mi się, że **wiem lepiej co jest dla niego dobre**, co powinien zrobić, to w istocie go lekceważę. Jeżeli forsuję swoje rozwiązania i ignoruję to co ktoś chce, traktuję go przedmiotowo. Jeżeli łatwo oceniam i feruję wyroki kto w konfliktach i wojnach domowych jest winny, kto jest sprawcą a kto ofiarą, to zwykle kieruję się swoimi uprzedzeniami i stereotypami. To nie pomoc, to narzucanie własnych racji. Wtedy osobie, której pomagam nie ułatwiam zrozumienia problemu i znalezienia wyjścia. Trudno jej uwierzyć w swoje możliwości.

Pogłębiam jej przekonanie, że nic nie potrafi i nie ma na nic wpływu. **Rodzi to w niej opór i bierność.** Zniechęca do angażowania się w poszukiwanie rozwiązań i do odpowiedzialności za ich realizację. Jeżeli wiem lepiej co trzeba robić to mogę to robić sam. Oczywiście zaangażowanie pomagającego w realizację własnych pomysłów jest często dla potrzebującego pomocy doraźnie wygodne. Pozwala korzystać z pomocy bez ponoszenia ryzyka i własnych kosztów ale niczego nie uczy. Arbitralne oceny, narzucanie własnej woli, wyręczanie prowadzi do rezygnacji, bierności i demoralizuje.

Jeżeli nie respektuję suwerenności tego komu mam pomagać, jeżeli daję sobie prawo do decydowania o jego życiu, jeżeli arbitralnie narzucam swoje rozwiązania zaspokajam tylko swoje potrzeby jego kosztem. Dzięki temu czuję się kompetentny, mądrzejszy, silniejszy, lepszy, niezastąpiony. Dzięki temu mogę myśleć, że naprawiam i ulepszam świat, że ratuję innych ludzi, którzy powinni to doceniać i być mi wdzięczni. Jeżeli to się nie udaje to tylko dlatego, że z niezrozumiałych względów nie chcą korzystać z moich zbawiennych wskazówek. Zadowolenie z siebie przesłania mi rzeczywiste skutki narzucania własnej woli, nawet w najlepszej wierze. Nie dostrzegam, że podopieczny nie mogąc robić tego na czym mu zależy po swoim rezygnuje, wycofuje się, traci wiarę w swoje możliwości i zadawała się doraźnymi korzyściami z tego co mu oferuję. Rezygnując z życia po swoim uzależnia się od pomocy z zewnątrz.

## MANIPULACJA

Manipuluję kiedy działam wobec kogoś niejawnie. Kiedy wprowadzam go błąd lub ukrywam swoje prawdziwe intencje. Szczególnie gdy jednocześnie oferuję mu pomoc czyli wsparcie dla jego dążeń. Kiedy staram się zdobyć jego zaufanie i deklaruję lojalność i dyskrecję. Kiedy udaje mi się osłabić jego czujność i nieufność. Kiedy może się spodziewać, że go rozumiem i jestem po jego stronie. Manipuluję, gdy nie informuję go jasno o jego prawach oraz moich wobec niego zobowiązaniach. Gdy za jego plecami „spiskuję” uzgadniając z pracownikami innych służb niejawną strategię naklonienia go do czegoś na co nie jest gotów. Gdy narzucam mu kontrakt socjalny, który jest jednostronny i w istocie zawiera arbitralnie postawione warunki udzielenia mu pomocy. Który stawia go pod ścianą i zmusza do spełnienia wymagań, których on często nie rozumie i nie akceptuje. Manipuluję, gdy przedstawiam mu jednostronne korzyści z proponowanych rozwiązań nie ujawniając ich rzeczywistych kosztów. Gdy próbuję kupić go pochlebstwami czy odwołując się do jego ambicji lub nacisnąć zawstydzając i wzbudzając poczucie winy Manipuluję gdy wchodzę w koalicję z jednymi członkami rodziny przeciw drugim. Gdy ujawniam im informacje uzyskane w zaufaniu od innych. Manipuluję zawsze wtedy gdy nie działam wprost, gdy zatajam swoje prawdziwe intencje, gdy nie zachowuję dyskrecji, gdy udzielam nieprawdziwych informacji lub dokonuję tendencyjnych ocen.

Często usprawiedliwiam to dobrem podopiecznego, tym że nie rozumie lub źle interpretuje swoją sytuację. Chcę „na skróty” przeforsować rozwiązania które uważam za dobre, nie dbając o to by go do nich przekonać. Często moje manipulacje wynikają z tendencyjnych lub stereotypowych ocen. Gdy nie dokładam należytej staranności by zrozumieć racje każdego z członków rodziny. Ulegam też pokusie uszczęśliwiania ludzi na siłę według swoich gustów. Zwykle kończy się to oporem i utratą zaufania.

Osoby korzystające z mojej pomocy to zwykle ludzie zamknięci i nieufni. Mają wiele negatywnych doświadczeń z kontaktów z innymi ludźmi. Są bardzo wyczuleni na wszelkie manipulacje i przedmiotowe traktowanie. Budzi to w nich nieufność i prowokuje do rozgrywki i instrumentalnego traktowania pomagającego. Nie ufają nikomu i są przekonani, że nikt ich nie rozumie i że wszyscy są przeciw nim. To powoduje, że się izolują, że utrzymują wiele pozorów, że trudno im korzystać z pomocy która wymaga zaufania i szczerości. Jeśli zaufają i się zawiodą, pogłębia to tylko ich nieufność i utrwała przekonanie, że działając wprost i „po dobremu” nic się nie uzyska. Że możesz wyjść na swoje tylko jeżeli jesteś silny, bezwzględny, cwany i traktujesz innych instrumentalnie.

## **PODSUMOWANIE**

Ludzie nie radzący sobie z podstawowymi problemami życiowymi to zwykle osoby, które czują się gorsze od innych, które nie wierzą w swoje możliwości i które nie ufają innym. To przekonanie wydaje się być główną przyczyną ich niepowodzeń i bierności. **Okazywanie im pogardy, arbitralne postępowanie oraz manipulowanie nimi** pogłębia tylko te ich problemy, **rodzi opór i bunt, utrwala bierność i apatię, prowokuje rozgrywki**. Okazuję pogardę gdy traktuję kogoś jako gorszego od siebie. Postępuję z kimś arbitralnie gdy wiem lepiej co jest dla niego dobre. Manipuluję nim gdy niejawnie robię coś wobec niego wbrew jego woli. Realna pomoc w przezwyciężeniu problemów wymaga od pomagającego szacunku, partnerstwa, respektowania podmiotowości i suwerenności klienta oraz szczerości i otwartości w kontakcie z nim.