

Max Paradox

— SERIA BRUTALNA PRAWDA —

BRUTALNA PRAWDA

O WYCHOWANIU MILENIALSÓW



POKOLENIE, KTÓRE MIAŁO DOSTAĆ LEPSZE ŻYCIE,
A ODZIEDZICZYŁO NIEWIDZIALNE INSTRUKCJE SAMOZNISZCZENIA

SPIS TREŚCI

INTRO.....	4
Rozdział 1 - Dziecko projektu, czyli kiedy rodzic nie wychowuje ciebie, tylko własne niespełnione życie.....	10
Rozdział 2 - Dom, w którym emocje były problemem logistycznym.....	16
Rozdział 3 - Miłość warunkowa, czyli kiedy pochwała była walutą reglamentowaną.....	21
Rozdział 4 - Strach przed biedą zaszczerpiony ludziom, którzy jeszcze nie umieli liczyć pieniędzy.....	26
Rozdział 5 - Porównywanie jako sport rodzinny.....	31
Rozdział 6 - Szacunek dla starszych ważniejszy niż prawda	35
Rozdział 7 - Chwalenie cierpienia i kult zapracowania.....	39
Rozdział 8 - Rodzina jako teatr pozorów.....	43
Rozdział 9 - Dziecko jako terapeuta dorosłych.....	47
Rozdział 10 - Kara ciszą, obrażanie się i emocjonalne zakładnictwo.....	51
Rozdział 11 - Seks był tabu, ciało było problemem, a wstyd był obowiązkowy.....	55
Rozdział 12 - Rodzeństwo jako konkurencja, nie relacja.....	59
Rozdział 13 - „Nie pyskuj”, czyli kara za własne zdanie.....	63
Rozdział 14 - Chłopcy bez emocji, dziewczynki bez granic	66
Rozdział 15 - Sukces jako obowiązek, szczęście jako fanaberia.....	70

Rozdział 16 - „Bo ja tak miałem gorzej”, czyli dziedziczenie cierpienia jako argumentu.....	74
Rozdział 17 - Prywatność była luksusem, granice były żartem	78
Rozdział 18 - Rodzice, którzy byli fizycznie obecni i emocjonalnie nieobecni.....	81
Rozdział 19 - Dziecko miało być wdzięczne za podstawy...85	
Rozdział 20 - Żarty, które były przemocą w przebraniu.....	89
Rozdział 21 - Dziecko miało reprezentować rodzinę, nie siebie.....	92
Rozdział 22 - Miłość była praktyczna, ale rzadko werbalna	95
Rozdział 23 - Rodzic zawsze miał rację, nawet gdy ewidentnie jej nie miał.....	98
Rozdział 24 - Wychowanie przez straszenie światem.....	101
Rozdział 25 - Dobre dziecko nie sprawia problemów.....	104
Rozdział 26 - Rodzinne sekrety ważniejsze niż bezpieczeństwo dziecka.....	108
Rozdział 27 - „Jak dorośniesz, zrozumiesz”, czyli gaszenie pytań zamiast tłumaczenia świata.....	111
Rozdział 28 - Dziecko miało być lojalne wobec rodziny bardziej niż wobec siebie.....	114
Rozdział 29 - Rodzice chcieli lepszego życia dla dzieci, ale często nie umieli znieść ich wolności.....	117
Rozdział 30 - Rodzina mówiła o wartościach, ale dzieci widziały zachowania.....	121
Rozdział 31 - Rodzice chcieli szczerości, ale tylko wtedy, gdy nie była niewygodna.....	124

Rozdział 32 - Rodzice chcieli, żeby dzieci były silne, ale regularnie podcinali ich sprawczość.....	127
Rozdział 33 - Rodzice chcieli bliskości, ale budowali strach	130
Rozdział 34 - Dzieci miały być sobą, ale tylko w akceptowalnej wersji.....	133
Rozdział 35 - Pokolenie, które miało dostać lepsze życie, odziedziczyło niewidzialne instrukcje samozniszczenia....	136

INTRO

Pierwsza scena tej historii nie dzieje się na terapii, nie dzieje się w szkole i nie dzieje się podczas rodzinnej awantury przy świątecznym stole. Dzieje się w zwykłym mieszkaniu w bloku, gdzie dziecko siedzi przy stole nad matematyką, a matka mówi tonem człowieka przekonanego, że właśnie buduje przyszłość swojego potomstwa. Nie krzyczy. To byłoby zbyt proste. Ona używa znacznie bardziej eleganckiej przemocy - porównania. „Zobacz córkę Kowalskich, ona już była po dwóch olimpiadach”. „Syn twojej ciotki sam czyta encyklopedie”. „Jak będziesz tak siedział, skończysz przy kasie”. Dziecko początkowo jeszcze wierzy, że chodzi o motywację. Po kilku latach rozumie już, że chodzi o coś innego. Chodzi o komunikat: twoja obecna wersja jest niewystarczająca. Nie dostajesz miłości za istnienie. Dostajesz warunkową aprobatę za wyniki. A nawet wtedy aprobatę tymczasową, bo zawsze znajdzie się ktoś lepszy. Milenials nie został wychowany w kulturze stabilnego wsparcia. Został wychowany w kulturze permanentnego audytu własnej wartości.

To pokolenie dorastało w bardzo specyficznym momencie historycznym, którego starsze i młodsze generacje często nie rozumieją. Rodzice wychowani w niedoborze nagle weszli w świat aspiracji. Jeszcze pamiętali puste półki, ale już oglądali reklamy pokazujące luksus, sukces i zachodni styl życia. Ich dzieci stały się projektem modernizacyjnym. Nie wychowywano ich po to, żeby były spokojne. Wychowywano je po to, żeby „miały lepiej”. Problem polegał na tym, że nikt nigdy nie zdefiniował, co właściwie oznacza „lepiej”. W praktyce oznaczało to presję edukacyjną, emocjonalną niedostępność i obsesję bezpieczeństwa finansowego.

Rodzic nie mówił: chcę, żebyś był szczęśliwy. Rodzic mówił: masz sobie poradzić tam, gdzie ja nie mogłem. Brzmi szlachetnie tylko do momentu, kiedy dziecko orientuje się, że zostało zatrudnione do realizacji niespełnionych ambicji ludzi, którzy nawet nie zauważyli procesu rekrutacyjnego.

Milenials bardzo wcześnie nauczył się czytać emocjonalną pogodę domu szybciej niż własne potrzeby. Wracał ze szkoły i po dźwięku zamykanych szafek wiedział, czy dziś lepiej siedzieć cicho. Po tonie „musimy porozmawiać” wiedział, że rozmowa nie będzie rozmową, tylko monologiem rozczarowania. Po spojrzeniu ojca wiedział, czy może poprosić o pieniądze na wycieczkę szkolną, czy lepiej udawać, że nie chce jechać. To dziecko bardzo wcześnie stało się specjalistą od emocjonalnego skanowania otoczenia. Problem polega na tym, że taki talent fatalnie działa w dorosłym życiu. Dorosły milenials potrafi wejść do sali konferencyjnej i w trzy sekundy wyczuć napięcie między współpracownikami, ale nie potrafi odpowiedzieć na pytanie, czego sam chce od życia. Przez lata trenował przetrwanie, nie tożsamość.

Rodzice tego pokolenia często byli przekonani, że dają dzieciom twardość. W praktyce bardzo często dawali im lęk ubrany w hasła o zaradności. „Nikt ci nic nie da”. „Życie jest brutalne”. „Nie mazgaj się”. „Jak cię nie przyjmą tutaj, to zamiataj ulice”. Te komunikaty były powtarzane z taką regularnością, jakby życie było castingiem do roli człowieka permanentnie zagrożonego bezdomnością. Dziecko nie słyszało troski. Dziecko słyszało świat jako miejsce ciągłego upokorzenia, które czeka tuż za rogiem. Potem ten sam człowiek jako dorosły nie bierze urlopu, nie negocjuje podwyżki i zostaje w toksycznym związku dłużej niż powinien, bo jego układ nerwowy od dawna wierzy, że

bezpieczeństwo polega na znoszeniu rzeczy, których nie powinno się znosić.

Jednocześnie to było pokolenie wychowywane przez rodziców, którzy bardzo rzadko przepraszaali. Rodzic mógł krzyczeć bez powodu, wyładować frustrację z pracy, upokorzyć dziecko przy rodzinie, a następnego dnia zachowywać się tak, jakby nic się nie wydarzyło. Dziecko miało błyskawicznie wrócić do normalności, bo przecież „nic wielkiego się nie stało”. W ten sposób mileniał nauczyl się niezwykle toksycznej umiejętności - minimalizowania własnego bólu. Jako dorosły powie: „nie było aż tak źle”. Powie to nawet wtedy, gdy jego ciało reaguje paniką na podniesiony głos. Powie to nawet wtedy, gdy relacje buduje na lęku przed odrzuceniem. Powie to, bo lojalność wobec rodzinnej narracji jest często silniejsza niż lojalność wobec własnej pamięci.

W wielu domach funkcjonowała również religia wdzięczności wymuszonej. Rodzic mówił: „Masz wszystko”. I rzeczywiście - było jedzenie, ubrania, szkoła, czasem wakacje nad Bałtykiem zakończone awanturą o paragon za gofra. Materialnie często nie brakowało dramatów. Emocjonalnie bywało znacznie gorzej. Problem polegał na tym, że każda próba nazwania bólu była gaszona argumentem ekonomicznym. „Inni mają gorzej”. „Powinieneś być wdzięczny”. „Ja w twoim wieku nie miałem nic”. Dziecko uczyło się więc, że cierpienie trzeba najpierw uzasadnić przed komisją historyczno-finansową. Jeśli ktoś miał gorzej, twoje emocje automatycznie tracą ważność. Ten mechanizm później produkuje dorosłych, którzy tłumaczą każdy toksyczny układ zdaniem: „mogło być gorzej”.

Szkoła tylko pogłębiała ten model. Nie była miejscem odkrywania talentów. Była fabryką zgodności. Masz siedzieć

cicho. Masz odpowiadać zgodnie z kluczem. Masz nie przeszkadzać systemowi działać średnio wydajnie. Kreatywność była mile widziana wyłącznie wtedy, gdy dało się ją wpisać w rubrykę konkursową. Milenials bardzo szybko zrozumiał, że nagradzane jest przewidywalne posłuszeństwo. Potem rynek pracy z ironiczną brutalnością powiedział temu samemu człowiekowi: bądź innowacyjny, charyzmatyczny i przedsiębiorczy. Człowiek przez dwadzieścia lat uczony posłuszeństwa miał nagle stać się startupowym drapieźnikiem. To trochę tak, jakby przez całe dzieciństwo trenować rybę do chodzenia po drzewach, a potem obrażać ją za brak skrzydeł.

Ojciec w wielu domach był figurą szczególną - obecny fizycznie albo nieobecny emocjonalnie. Czasem pracował dużo i znikał w obowiązkach. Czasem siedział przed telewizorem i uważał to za formę uczestnictwa w życiu rodzinnym. Czasem pojawiał się głównie jako instytucja dyscyplinująca. Dziecko nie znało jego emocji, marzeń ani lęków. Znało za to jego zmęczenie i irytację. W dorosłości wielu milenialsów próbuje potem zbudować relacje z ludźmi, których emocjonalna dostępność przypomina automat z napojami - wrzucasz energię, nigdy nie masz pewności, czy coś wypadnie.

Matka bardzo często była przeciążonym centrum zarządzania wszystkim. Pracowała, ogarniała dom, nosiła frustrację całego systemu i nie miała przestrzeni na własne życie. Dziecko często stawiało się jej powiernikiem, terapeutą albo dodatkowym pracownikiem emocjonalnym. Syn słuchał o problemach finansowych rodziny. Cóрка słyszała szczegóły małżeńskich konfliktów. Granice były dekoracją, nie zasadą. Dziecko miało być lojalne wobec chaosu dorosłych. Potem jako dorosły człowiek automatycznie wchodzi w relacje,

gdzie opiekuje się wszystkimi poza sobą, bo właśnie tam jego układ nerwowy rozpoznaje znajome środowisko.

Było też obsesyjne zarządzanie reputacją rodziny. „Nie rób wstydu”. To zdanie miało w wielu domach status konstytucji. Nie pytano, co czujesz po konflikcie z nauczycielem. Pytano, jak rodzina wygląda na zewnątrz. Nie interesowało, dlaczego płaczesz. Interesowało, żeby sąsiedzi nie słyszeli. Milenials nauczył się bardzo ważnej rzeczy - wizerunek często był ważniejszy niż prawda. Dlatego później potrafi publikować idealne zdjęcia z wakacji z partnerem, którego szczerze nie znosi już od dwóch lat. System jest ten sam. Tylko dekoracje droższe.

- Dobre oceny często były traktowane jak obowiązek, a nie osiągnięcie.

- Złe oceny były traktowane jak katastrofa moralna.

- Średnie wyniki były traktowane jak dowód przeciętności.

To bardzo wydajny model produkcji chronicznego napięcia. Dziecko nigdy nie wygrywało. Mogło jedynie chwilowo uniknąć rozczarowania.

Internet przyszedł później i zrobił coś fascynującego. Dał milenialsom język do opisu rzeczy, których wcześniej nie umieli nazwać. Nagle ktoś przeczytał o parentyfikacji, gaslightingu, unikowym stylu przywiązania i po raz pierwszy poczuł dziwne połączenie ulgi oraz wściekłości. Ulgi, bo chaos dostał nazwę. Wściekłości, bo nazwanie problemu nie cofa lat życia spędzonych w jego środku. To trochę jak odkrycie instrukcji obsługi po tym, jak urządzenie już zdążyło wybuchnąć w salonie.

Największy paradoks wychowania milenialsów polega na tym, że wielu rodziców naprawdę wierzyło, że robi wszystko najlepiej jak potrafi. I często to była prawda. Problem nie

polega na istnieniu potworów. Problem polega na dziedziczeniu nieprzepracowanych schematów przez ludzi, którzy nigdy nie dostali narzędzi, by je zobaczyć. Trauma bardzo rzadko wygląda jak filmowy czarny charakter. Częściej wygląda jak człowiek mówiący: „robię to dla twojego dobra”, podczas gdy nieświadomie przekazuje ci własny lęk jako życiowy kompas.

Dorosły milenials często wygląda dziś funkcjonalnie. Ma pracę. Płaci rachunki. Czasem ma dzieci. Czasem własną firmę. Czasem konto na terapii i kartę lojalnościową do sklepu budowlanego, bo remont mieszkania stał się jego jedyną przewidywalną formą kontroli nad rzeczywistością. Z zewnątrz wszystko działa. W środku często mieszka dziecko, które nadal próbuje zasłużyć na spokój.

Ta książka nie będzie opowieścią o winnych rodzicach i niewinnych dzieciach. To byłoby zbyt wygodne. Będzie opowieścią o mechanizmach, które były tak normalne, że przez lata nikt nie traktował ich jak problemu. O komunikatach, które brzmiały jak troska, a działały jak programowanie lęku. O rodzinach, które wyglądały poprawnie na zdjęciach komunijnych, a emocjonalnie działały jak korporacja bez działu HR i z permanentnym kryzysem zarządzania.

I najgorsze nie jest to, że to wszystko się wydarzyło.

Najgorsze jest to, że ogromna część ludzi zaczyna rozumieć skalę tego dopiero wtedy, gdy słyszy własny głos mówiący dokładnie to samo do własnego dziecka.

Wtedy robi się naprawdę cicho.

Rozdział 1 - Dziecko projektu, czyli kiedy rodzic nie wychowuje ciebie, tylko własne niespełnione życie

Pierwszy sygnał, że nie jesteś dzieckiem, tylko inwestycją długoterminową, zwykle nie przychodzi w dramatycznej scenie. Nie ma muzyki filmowej, trzaskania drzwiami ani wielkiego rodzinnego monologu o poświęceniu. To przychodzi znacznie subtelniej - w pytaniach, które pozornie brzmią niewinnie. „A kim będziesz w przyszłości?” zadane siedmiolatkowi tonem prezesa funduszu inwestycyjnego. „Dlaczego dostałeś tylko czwórkę?” wypowiedziane tak, jakby dziecko właśnie doprowadziło do załamania giełdy rodzinnych ambicji. „Musisz mieć konkretny zawód” powtarzane z religijną regularnością, zanim dziecko zdążyło odkryć, że lubi rysować, pisać, tańczyć albo po prostu przez chwilę istnieć bez planu strategicznego na kolejne czterdzieści lat. W takich domach dzieciństwo było okresem przygotowawczym do dorosłości, ale bez samego dzieciństwa. Byłeś prezentacją PowerPoint o przyszłym sukcesie, tylko jeszcze nie potrafiłeś sam zmieniać slajdów.

Rodzic bardzo często nie widział siebie jako opresyjnego architekta. Widział siebie jako realistę. Mówił, że chce dla ciebie dobrze, a w jego głowie naprawdę brzmiało to uczciwie. Problem polegał na tym, że definicja „dobrze” była zbudowana z jego niespełnionych pragnień, porażek i lęków. Matka, która zawsze chciała studiować medycynę, ale zaszła w ciążę wcześniej, zaczynała obsesyjnie interesować się twoimi ocenami z biologii. Ojciec, który przez trzydzieści lat pracował w miejscu, którego nienawidził, budował w tobie obsesję stabilności finansowej. Rodzic, który nigdy nie był