

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Mam Dorosłe Rodzeństwo i Wciąż Kłócimy Się Jak w 2004

Jak ułożyć relację z dorosłym bratem lub siostrą,
rozmawiać o rodzinie i dawnych pretensjach oraz
przestać wracać do ról z dzieciństwa przy
każdym spotkaniu



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

Mam Dorosłe Rodzeństwo i Wciąż Kłócimy Się Jak w 2004

Jak ułożyć relację z dorosłym bratem lub
siostrą, rozmawiać o rodzinie i dawnych
pretensjach oraz przestać wracać do ról z
dzieciństwa przy każdym spotkaniu

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

SPIS TREŚCI

INTRO	5
Rozdział 1 - Przy rodzeństwie znowu masz piętnaście lat.....	11
Rozdział 2 - Każdy pamięta inne dzieciństwo	19
Rozdział 3 - Rodzice nie są rodzinnym centrum dowodzenia	27
Rozdział 4 - Dawne pretensje naliczają odsetki.....	35
Rozdział 5 - Nie musisz wygrać każdej kłótni	43
Rozdział 6 - „Przecież tylko żartowałem” też potrafi boleć	51
Rozdział 7 - Nie rozwiązuj konfliktu wtedy, kiedy właśnie wybuchł	59
Rozdział 8 - Nie rekrutuj rodziny do swojej drużyny	67
Rozdział 9 - Przestań liczyć, że rodzeństwo się domyśli	75
Rozdział 10 - Ustalcie zasady, zanim będziecie ich potrzebować.....	83
Rozdział 11 - Po kłótni trzeba umieć wrócić.....	91
Rozdział 12 - Granica bez konsekwencji jest tylko życzeniem	99
Rozdział 13 - Opieka nad rodzicami nie jest testem miłości.....	107
Rozdział 14 - Twoje rodzeństwo ma teraz własną rodzinę.....	115
Rozdział 15 - Nie naprawisz relacji za dwoje.....	123

Rozdział 16 - Czasem trochę dalej znaczy trochę lepiej	130
Rozdział 17 - Jedna stara awantura nie kasuje postępu.....	137
Rozdział 18 - Zauważ nawrót, zanim usiądzie przy stole	144
Rozdział 19 - Nie musicie być idealnym rodzeństwem	151
Rozdział 20 - Nie wracaj automatycznie do 2004 roku	158

INTRO

Jest niedziela, 15:47. Siedzicie przy stole, jesteście dorosłymi ludźmi, macie pracę, kredyty, dzieci, samochody, własne problemy z kręgosłupem i przynajmniej jedną aplikację bankową, która wymaga potwierdzenia czegoś kodem wysłanym do innej aplikacji. Wszystko wskazuje więc na to, że dzieciństwo zostało oficjalnie zakończone. I wtedy twój brat mówi: „No tak, ty zawsze musisz mieć ostatnie słowo”. Nagle nie masz trzydziestu siedmiu, czterdziestu dwóch ani pięćdziesięciu jeden lat. Masz czternaście. Siedzisz w pokoju z plakatem, którego dziś nie powiesiłbyś nawet w garażu, i dokładnie pamiętasz, że w 2004 roku on zabrał twoją płytę, nie oddał jej przez trzy tygodnie i jeszcze twierdził, że była jego. Racjonalny dorosły człowiek w tobie próbuje coś powiedzieć, ale został właśnie związany i zamknięty w piwnicy przez nastolatka, który czekał na ten moment ponad dwadzieścia lat. „Ja muszę mieć ostatnie słowo? A kto zadzwonił do mamy, kiedy pokłóciliśmy się o działkę?” I proszę bardzo. Niedzielny obiad oficjalnie zmienia profil działalności z konsumpcji rosołu na komisję śledczą do spraw całej historii rodziny.

Najbardziej zdumiewające w relacjach z dorosłym rodzeństwem jest to, jak szybko potrafią one anulować osiągnięcia cywilizacyjne. Możesz prowadzić zespół czterdziestu osób, negocjować kontrakty, spokojnie rozwiązywać konflikty zawodowe i odpowiadać „dziękuję za informację, wrócę z odpowiedzią” człowiekowi, którego najchętniej wysłałbyś balonem meteorologicznym na Atlantyk. Wystarczy jednak jedno zdanie siostry wypowiedziane odpowiednim tonem i cała twoja dojrzałość emocjonalna zaczyna pakować walizkę. Nie dlatego, że

jesteś niedojrzały. Nie dlatego, że rodzeństwo ma jakieś nadprzyrodzone moce, choć czasami trudno wykluczyć tę hipotezę. Po prostu z ludźmi, których znamy od dzieciństwa, nie spotykamy się wyłącznie jako dzisiejsze wersje siebie. Na stół przychodzą również wszystkie poprzednie edycje: ten odpowiedzialny, ta rozpieszczona, ten zazdrosny, ta „zawsze taka sama”, ten, który dostawał więcej uwagi, i ta, która rzekomo zawsze robiła dramat. Rodzina ma fenomenalną pamięć do ról, których nikt już formalnie nie pełni, ale których dokumentacja najwyraźniej jest przechowywana wiecznie.

To właśnie dlatego dorosłe rodzeństwo może naprawdę się lubić, a jednocześnie regularnie doprowadzać się do szału. Można zadzwonić do brata jako pierwszej osoby, gdy dzieje się coś ważnego, a trzy dni później przez czterdzieści minut analizować z partnerem sposób, w jaki powiedział „no dobra”. Można kochać siostrę, ufać jej i jednocześnie wiedzieć, że jeśli przy rodzinnym stole padnie temat pewnych wakacji sprzed piętnastu lat, atmosfera zrobi się tak gęsta, że dałoby się nią uszczelniać okna. Bliskość nie kasuje historii. Czasem wręcz daje historii dostęp administracyjny. Im więcej wspólnych lat, rodzinnych sekretów, nierówności, lojalności, porównań i niedopowiedzianych pretensji, tym więcej niewidzialnych przycisków znajduje się w rozmowie. Problem polega na tym, że nasze rodzeństwo często zna ich lokalizację lepiej niż my sami. Czasem nawet nie naciska ich celowo. Po prostu opiera łokieć dokładnie tam, gdzie od dwudziestu dwóch lat znajduje się przycisk opisany: „NIGDY MNIE NIE TRAKTOWALIŚCIE POWAŻNIE”.

Najczęstsza próba rozwiązania tego problemu wygląda rozsądnie tylko z daleka: „Nie będziemy wracać do

przeszłości". Brzmi wspaniale. Elegancko. Prawie jak uchwała ONZ. Tyle że przeszłość, której nie wolno wspominać, rzadko znika; zwykle przebiera się za spór o zupełnie coś innego. Nagle kłóćcie się o to, kto zawiezie rodziców do lekarza, ale tak naprawdę jedna strona myśli: „Znowu wszystko jest na mojej głowie”, a druga: „Znowu zachowujesz się, jakbyś był jedynym odpowiedzialnym człowiekiem w rodzinie”. Dyskutujecie o sprzedaży mieszkania po dziadkach, ale pod spodem pracuje stary arkusz kalkulacyjny: kto dostał więcej pomocy, kto był faworyzowany, kto „zawsze miał łatwiej” i kto przez trzy dekady pełnił funkcję rodzinnego centrum logistycznego bez pensji, premii oraz nawet kubka z napisem PRACOWNIK MIESIĄCA. Można zabronić historii wstępu na spotkanie. Historia i tak wejdzie kuchennymi drzwiami.

Druga popularna strategia jest jeszcze prostsza: zacisnąć zęby. Nie reagować. Być „ponad tym”. Przecież jesteśmy dorośli. Tyle że bycie ponad czymś bardzo często oznacza w praktyce siedzenie poniżej tego przez cztery godziny i zbieranie materiału dowodowego na później. Wracasz do domu i zaczynasz rozprawę apelacyjną z osobą, która nawet nie była na spotkaniu. „Słyszałaś, jak ona powiedziała ‘oczywiście’? To nie było zwykłe ‘oczywiście’. To było takie jej ‘oczywiście’”. Twój partner kiwa głową, chociaż od dziewięciu lat nie potrafi odróżnić zwykłego „oczywiście” od wersji oznaczającej początek wojny dynastycznej. Tłumienie nie tworzy nowej relacji. Tworzy magazyn. A rodzinne magazyny emocjonalne mają tę wadę, że nikt nie prowadzi inwentaryzacji, za to wszyscy wiedzą, gdzie stoi pudełko z napisem „Bo ty wtedy...”.

Jeszcze inny pomysł polega na odbyciu jednej wielkiej, oczyszczającej rozmowy, podczas której wszystko zostanie

wreszcie wyjaśnione, wszystkie pretensje nazwane, winy rozdzielone, a na końcu ludzie spojrzą sobie w oczy i powiedzą: „Teraz rozumiem”. Czasami taka rozmowa rzeczywiście pomaga. Częściej jednak próba rozwiązania trzydziestu lat relacji w sobotę między 18:00 a 20:30 kończy się tym, że o 21:10 jedna osoba płacze, druga wychodzi, trzecia wysyła wiadomość do mamy, a mama odpowiada: „Ja się nie mieszam”, po czym natychmiast miesza się w sposób kompleksowy i wielokanałowy. Dawne pretensje nie są problemem dlatego, że nigdy o nich nie rozmawialiście. Czasem problemem jest sposób, w jaki próbujecie rozmawiać: wszystko naraz, w stanie wysokich emocji, z potrzebą udowodnienia własnej wersji wydarzeń oraz zdobycia oficjalnego certyfikatu pod tytułem MIAŁEM RACJĘ OD 1998 ROKU. Rodzinna przeszłość rzadko daje się zamknąć werdyktem. Zwykle wymaga czegoś mniej widowiskowego, za to znacznie bardziej użytecznego: nauczania się, jak nie pozwalać jej automatycznie sterować teraźniejszością.

Ta książka nie ma więc przekonać cię, że powinieneś bardziej kochać rodzeństwo, częściej dzwonić, wszystko wybaczyć ani zorganizować wspólnego weekendu w domku bez zasięgu, żeby „odbudować więź”. Ostatnia propozycja w niektórych rodzinach mogłaby zresztą zostać zakwalifikowana jako eksperyment społeczny wymagający zgody komisji etycznej. Chodzi o coś bardziej praktycznego: nauczyć się rozpoznawać moment, w którym przestajesz rozmawiać z dorosłym bratem lub siostrą, a zaczynasz reagować na dawną rolę. Zobaczyć różnicę między realnym problemem do rozwiązania a starą historią, która właśnie dostała nowy kostium. Umieć powiedzieć ważną rzecz bez odpalania pełnego archiwum rodzinnego, zauważyć, kiedy

rozmowa zaczyna krążyć w znajomym błędnym kole, i zatrzymać ją wcześniej niż przy zdaniu: „A pamiętasz, co zrobiłeś na moich osiemnastych urodzinach?”. Bo jeśli podczas rozmowy o opiece nad rodzicem pojawia się argument dotyczący magnetofonu pożyczonego w liceum, możemy założyć, że spotkanie chwilowo straciło kontakt z pierwotnym porządkiem obrad.

Nie wszystko da się naprawić rozmową. Nie każde rodzeństwo chce budować bliższą relację. Czasem jedna osoba konsekwentnie przekracza granice, manipuluje, poniża albo wykorzystuje rodzinę jako system dystrybucji poczucia winy, w którym dostawy są regularniejsze niż przesyłki kurierskie. W takiej sytuacji celem nie musi być bliskość. Może nim być kontakt rzadszy, bardziej formalny, ograniczony do konkretnych tematów albo - jeśli to potrzebne dla twojego bezpieczeństwa i dobrostanu - bardzo ograniczony. Ta książka nie będzie udawać, że wszystkie relacje da się uratować odpowiednio spokojnym tonem i zdaniem zaczynającym się od „czuję, że...”. Czasem najbardziej dojrzałym ruchem nie jest głębsza rozmowa, tylko rezygnacja z kolejnej rundy tego samego konfliktu. Dorosłość nie daje nam kontroli nad rodzeństwem. Daje nam jednak większy wybór tego, w czym sami bierzemy udział.

Najważniejsza zmiana zaczyna się od dość niewygodnego odkrycia: nie musisz czekać, aż brat albo siostra zmieni się pierwszy. To brzmi podejrzenie podobnie do rady z kubka motywacyjnego, ale spokojnie - nie będziemy za chwilę mówić o „wybieraniu swojej energii”. Chodzi o bardzo konkretną rzecz. Możesz zmienić moment, w którym odpowiadasz. Możesz przestać tłumaczyć się z zarzutu, którego nie uznajesz. Możesz rozdzielić sprawę dotyczącą rodziców od sporu o całe dzieciństwo. Możesz

przerwać rozmowę, która zamieniła się w turniej interpretacji intencji, i wrócić do niej później. Możesz też nauczyć się zauważać własny stary repertuar: potrzebę udowodnienia, że jesteś rozsądniejszy, automatyczne wycofanie, atak, sarkazm, rolę mediatora albo rodzinnego człowieka od „dobra, ja to załatwię”. Nie dlatego, że cała odpowiedzialność jest twoja. Dlatego, że twoja część jest jedyną, nad którą naprawdę masz sterowanie.

Być może po przeczytaniu tej książki nadal zdarzy wam się pokłócić. Właściwie prawie na pewno. Celem nie jest stworzenie relacji, w której nikt nigdy nie podnosi głosu, nie przewraca oczami ani nie myśli przez chwilę: „Naprawdę jesteśmy spokrewnieni?”. Celem jest to, żeby jedna uwaga nie uruchamiała całej maszynerii złożonej z dawnych ocen, automatycznych ról i pretensji zakonserwowanych tak dobrze, że archeolodzy mogliby je wykorzystać do datowania warstw rodzinnych. Żebyście potrafili rozmawiać o dzisiejszym problemie jako dzisiejsi ludzie. Żeby przeszłość mogła być częścią historii, ale nie musiała za każdym razem obejmować stanowiska przewodniczącego zebrania. I żeby po rodzinnym spotkaniu można było wrócić do domu z pudełkiem ciasta, a nie z czterogodzinną analizą jednego spojrzenia przy deserze.

Bo masz dorosłe rodzeństwo. Ty też jesteś dorosły. Rok 2004 naprawdę się skończył. Dobrze byłoby tylko przekazać tę informację waszej relacji.

Rozdział 1 - Przy rodzeństwie znowu masz piętnaście lat

Jesteś w kuchni u rodziców i kroisz sernik. Nic dramatycznego. Nikt nie płacze, nie trzaska drzwiami, nie dzieli spadku ani nie ustala, kto „zawsze był ulubieńcem mamy”. Twoja siostra patrzy tylko na kawałki ciasta i mówi: „Oczywiście sobie wzięłeś największy”. Cztery sekundy później nie jesteś już człowiekiem, który płaci podatki, podpisuje umowy i potrafi samodzielnie umówić przegląd samochodu. Jesteś dzieciakiem przy stole, który właśnie usłyszał: „Bo ty zawsze bierzesz pierwszy”. W głowie pojawia się natychmiastowy akt oskarżenia obejmujący wakacje w Jastrzębiej Górze, dwa piloty do telewizora, pokój z większym oknem i bliżej nieokreślony incydent z czekoladą z 1999 roku. Możesz oczywiście odpowiedzieć spokojnie: „Jeżeli chcesz, zamienimy się kawałkami”. To byłoby rozsądne. Dlatego naturalnie mówisz: „Ty naprawdę dalej masz z tym problem?”. I właśnie otworzyłeś portal czasoprzestrzenny, przez który za chwilę wejdzie całe wasze dzieciństwo, niosąc segregatory.

Dorośle rodzeństwo ma wyjątkową zdolność uruchamiania w nas reakcji, których nie pokazujemy prawie nikomu innemu. Nie chodzi o tajemniczą więź krwi, dzięki której brat zna specjalny kod do twojego układu nerwowego. Chodzi o historię. Przez wiele lat żyliście w małym systemie, w którym trzeba było dzielić uwagę rodziców, przestrzeń, przedmioty, obowiązki, przywileje, sukcesy i prawo do opowiadania wydarzeń po swojemu. W takim systemie naturalnie powstają role: odpowiedzialny, buntownik, zdolna, wrażliwy, ten od żartów, ta od problemów, dziecko „łatwe”,