

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Rodzinne Spotkanie Znowu Zamieniło Się w Przysłuchanie

**Jak stawiać granice rodzinie, odpowiadać
na niewygodne pytania i przeżyć święta
bez trzydniowego dochodzenia do siebie**



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

Rodzinne Spotkanie Znowu Zamieniło Się w Przesłuchanie

Jak stawiać granice rodzinie, odpowiadać
na niewygodne pytania i przeżyć święta
bez trzydniowego dochodzenia do siebie

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

SPIS TREŚCI

INTRO	5
Rozdział 1 - „Ja tylko pytam”	10
Rozdział 2 - Przy tym stole znowu masz siedemnaście lat.....	20
Rozdział 3 - Troska, która zaczyna uwierać	32
Rozdział 4 - Dlaczego po wszystkim dalej prowadzisz tę rozmowę.....	43
Rozdział 5 - Święty spokój ma ukryty rachunek.....	54
Rozdział 6 - Nie buduj rodzinnej koalicji	65
Rozdział 7 - Nie wszystko trzeba prostować	77
Rozdział 8 - Przestań zgadywać, co wszyscy czują.....	88
Rozdział 9 - Przygotuj odpowiedź, zanim padnie pytanie	101
Rozdział 10 - Zaplanuj spotkanie, zanim spotkanie zaplanuje ciebie.....	112
Rozdział 11 - To miał być tylko żart.....	124
Rozdział 12 - Granica bez konsekwencji jest sugestią	134
Rozdział 13 - Nie zostawiaj partnera samego na linii ognia.....	147
Rozdział 14 - Trudne rzeczy omawiaj poza deserem.....	160
Rozdział 15 - Kiedy każde „nie” staje się dramatem.....	173
Rozdział 16 - Nie każdy nauczy się twoich granic.....	184
Rozdział 17 - Kiedy po prostu nie masz już siły.....	197

Rozdział 18 - Rozpoznaj moment, w którym znowu zaczynasz ustępować	209
Rozdział 19 - Zbuduj rodzinny tryb awaryjny	222
Rozdział 20 - Wyjdź ze spotkania jako ty	235

INTRO

Wchodzisz do mieszkania z ciastem, prezentem albo przynajmniej miną człowieka, który naprawdę chce spędzić miły wieczór. Zdejmujesz kurtkę. Jeszcze nie zdążyłeś ustalić, gdzie położyć buty, a już pada pierwsze pytanie: „No i co tam w pracy?”. Niewinne. Odpowiadasz. „A podwyżkę dostałeś?” Drugi strzał. „A nie myślałeś o czymś swoim?” Trzeci. Z kuchni wychyla się ciocia, która najwyraźniej od ostatnich świąt awansowała na dyrektorkę twojego życia zawodowego: „Bo wiesz, syn Ireny zmienił firmę i teraz zarabia bardzo dobrze”. Nie wiesz, kim jest syn Ireny. Nigdy go nie widziałeś. Mimo to po trzydziestu sekundach masz już poczucie, że przegrywasz z nim międzynarodowy ranking dorosłości.

Siadasz przy stole, licząc na chwilę spokoju, ale rodzinne centrum analityczne dopiero uruchamia system. „A wy kiedy ślub?” „A dzieci?” „A drugie?” „A czemu jeszcze wynajmujecie?” „A ile właściwie teraz kosztuje takie mieszkanie?” „A ty coś schudłeś?” albo, w wersji sezonowej, „Dobrze wyglądasz, przytyłeś trochę”. Niezależnie od tego, jak wygląda twoje ciało, ktoś właśnie przeprowadził jego audyt. Brakuje tylko formularza, pieczętki i informacji, że od decyzji można odwołać się w terminie czternastu dni.

I właśnie tutaj zaczyna się problem, bo ty wcale nie przyszedłeś na przesłuchanie. Przyszedłeś zjeść barszcz, zobaczyć ludzi, może pośmiać się z historii powtarzanej od 2007 roku i wrócić do domu bez potrzeby rekonwalescencji. Tymczasem po godzinie prowadzisz jednocześnie konferencję prasową dotyczącą kariery, związku, finansów, wagi, planów mieszkaniowych i przyszłego potomstwa.

Każda odpowiedź otwiera nowe pytanie. Mówisz: „Na razie nie planujemy dzieci”, więc słyszysz: „Ale dlaczego?”. Odpowiadasz: „Bo tak nam dobrze”, więc pojawia się: „Ale przecież później może być za późno”. W tym momencie odkrywasz fascynujące prawo rodzinnej fizyki: im krócej próbujesz odpowiedzieć, tym więcej materiału śledczego potrafi powstać.

Najbardziej męczące jest jednak to, że po drugiej stronie często nie siedzą źli ludzie. Siedzą ludzie, którzy cię kochają, martwią się o ciebie, mają swoje przyzwyczajenia, kompletnie inne wyczucie prywatności albo przekonanie, że jeśli znali cię, gdy jadłeś klej w przedszkolu, to automatycznie otrzymali dożywotni dostęp administratora do wszystkich zakładek twojego życia. To komplikuje sprawę. Łatwo postawić granicę przypadkowemu człowiekowi w kolejce. Trochę trudniej powiedzieć własnej matce: „Nie chcę o tym rozmawiać”, kiedy ona odpowiada spojrzeniem oznaczającym mniej więcej: „Po dwudziestu godzinach porodu naprawdę ciekawie definiujesz teraz prywatność”.

Dlatego tak wiele osób wybiera strategię, która wydaje się najbezpieczniejsza: przetrwać. Uśmiechać się. Zmienić temat. Odpowiadać półśłówkami. Wyjść do łazienki na czas wystarczający, by rodzina zaczęła podejrzewać, że uciekłeś przez okno. Albo przeciwnie – tłumaczyć wszystko bardzo dokładnie, bo może jeśli przedstawisz siedem argumentów, trzy wykresy i ustalenia z ostatnich dwóch lat, rozmówcy wreszcie powiedzą: „Rozumiemy, dziękujemy za wyczerpujące wyjaśnienie”. Zwykle nie mówią. Zwykle pytają: „No dobrze, ale...”.

Problem polega na tym, że rodzinne granice rzadko rozpadają się podczas jednego spektakularnego konfliktu. Częściej znikają po milimetrze. Jedno pytanie, na które nie

chciałeś odpowiadać, ale odpowiedziałeś. Jedna uwaga, którą puściłeś mimo uszu, żeby nie robić atmosfery. Jedna decyzja, którą zacząłeś uzasadniać tak szczegółowo, jakby trzeba było uzyskać zgodę komisji. Potem wszyscy uczą się, że ten temat jest dostępny. Nikt oficjalnie nie podpisał umowy, ale system działa. Ty wracasz do domu i przez następne trzy dni odtwarzasz w głowie rozmowę pod prysznicem, w samochodzie i podczas robienia herbaty, wymyślając odpowiedzi tak błyskotliwe, że szkoda, iż pojawiły się dopiero trzydzieści sześć godzin po zdarzeniu.

Do tego dochodzą stare role rodzinne. Możesz mieć czterdzieści lat, zarządzać firmą, spłacać kredyt i samodzielnie decydować o rzeczach znacznie bardziej skomplikowanych niż wybór skarpet, ale przy odpowiednim stole w ciągu siedmiu minut znowu stajesz się „tym naszym Rafałkiem, który zawsze wszystko bierze do siebie”. Ktoś rzuca komentarz z czasów liceum, ktoś inny odpowiada za ciebie, a ty nagle czujesz impuls, żeby udowodnić całej rodzinie, że jesteś dorosły. To bardzo zdradliwy impuls. Dorosłość rzadko wygląda bardziej podejrzanie niż człowiek krzyczący przy serniku: „MAM TRZYDZIEŚCI OSIEM LAT I MOGĘ ROBIĆ, CO CHCĘ!”.

Ta książka nie będzie więc instrukcją, jak wygrać z rodziną. Jeśli twoim celem jest wejście na Wigilię o siedemnastej i do dziewiętnastej doprowadzenie wszystkich krewnych do pełnej autorefleksji, przeprosin oraz podpisania nowej konstytucji rodzinnej, mam złą wiadomość: szybciej ostygną pierogi. Nie chodzi też o to, żeby na każde niewygodne zdanie reagować jak ochroniarz przy wejściu do tajnego laboratorium. Rodzina to relacje, a relacje potrzebują elastyczności. Problem zaczyna się wtedy, gdy elastyczność oznacza, że tylko ty masz się wyginać.

Będziemy więc zajmować się czymś znacznie bardziej użytecznym: odzyskaniem wpływu na własny udział w tych rozmowach. Nie na to, co ciocia powie. Nie na to, czy ojciec zrozumie twoją decyzję za pierwszym razem. Nie na to, czy ktoś uzna twoją granicę za „niepotrzebne robienie problemu”. Masz jednak wpływ na to, ile informacji podajesz, kiedy kończysz temat, jak reagujesz na kolejne podejście, kiedy robisz przerwę i czy cudze niezadowolenie automatycznie zmienia twoją decyzję.

To wymaga kilku umiejętności, których większości z nas nikt specjalnie nie uczył. Jak powiedzieć „nie chcę o tym rozmawiać” bez półgodzinnego uzasadnienia. Jak odpowiedzieć na pytanie, które brzmi troskliwie, ale przekracza twoją granicę. Jak rozpoznać różnicę między autentycznym zainteresowaniem a naciskiem zapakowanym w zdanie „ja tylko pytam”. Jak nie dać się wciągnąć w rodzinny ping-pong, w którym każda twoja odpowiedź wraca szybciej i z większą rotacją. I wreszcie: jak przygotować się do spotkania tak, żeby nie wymyślać całej strategii dopiero wtedy, gdy ktoś właśnie zapytał przy dwunastu osobach, dlaczego nadal nie masz dzieci.

Nie wszystkie sytuacje będą lekkie. W części rodzin granice spotykają się z obrażaniem, szantażem emocjonalnym, agresją, wyśmiewaniem albo wieloletnim ignorowaniem prośb. Wtedy kilka sprytnych zdań nie naprawi relacji i ta książka nie będzie udawać, że istnieje magiczna odpowiedź, po której trudny człowiek nagle patrzy w dal, odkrywa swoje błędy i mówi: „Masz rację, od dziś będę respektował twoją autonomię”. Czasem sukcesem nie jest dobra rozmowa. Czasem jest nim krótsza rozmowa, rzadszy kontakt, wcześniejsze wyjście albo decyzja, że

pewnych tematów po prostu już nie oddajesz do rodzinnej debaty.

Ale bardzo często między pełnym milczeniem a wielką awanturą istnieje szeroki teren, którego wcześniej po prostu nie używaliśmy. Można odpowiedzieć krótko. Można nie uzasadniać. Można powtórzyć zdanie. Można zmienić miejsce przy stole. Można wcześniej ustalić z partnerem sygnał ewakuacyjny, który nie będzie wymagał krzyczenia przez salon: „URUCHAMIAMY PLAN B!”. Można też zaakceptować, że ktoś przez chwilę będzie niezadowolony i świat nie zawali się od tego na półmisek z makowcem.

Najważniejsza zmiana zaczyna się od jednej myśli: granica nie jest próbą zmuszenia innych ludzi do określonego zachowania. Jest informacją o tym, w czym ty będziesz uczestniczyć, a w czym nie. To drobna różnica w zdaniu i gigantyczna różnica w praktyce. Dzięki niej przestajesz czekać, aż cała rodzina jednogłośnie zatwierdzi twoje prawo do prywatności. Rodzinne referendum naprawdę nie jest potrzebne.

Na razie wystarczy, że przypomnisz sobie ostatnie spotkanie, po którym wrócisz do domu bardziej zmęczony niż po całym tygodniu pracy. Nie analizuj jeszcze wszystkiego. Wybierz jeden moment, w którym pomyślałeś: „Nie chciałem o tym rozmawiać, ale znowu dałem się wciągnąć”. To będzie nasz punkt wyjścia. Nie musisz zmieniać całej rodziny.

Na szczęście. Bo święta są już wystarczająco pracowite bez przebudowy całego systemu rodzinnego przed deserem.

Rozdział 1 - „Ja tylko pytam”

Jesteś na rodzinnym obiedzie od jedenastu minut. Zjadłeś pół miski zupy, zdążyłeś odpowiedzieć na pytanie o drogę i właśnie zaczynasz wierzyć, że może tym razem będzie spokojnie. Wtedy ciocia odkłada widelec i patrzy na ciebie z miną człowieka, który zaraz wykona drobną czynność administracyjną.

- A wy to właściwie kiedy planujecie dzieci?

Przy stole cisza robi się odrobinę bardziej profesjonalna.

- Nie planujemy tego teraz - odpowiadasz.
- A dlaczego?

Mogłeś zakończyć temat. Miałeś szansę. Przed tobą znajdowały się trzy możliwe drogi: krótka odpowiedź, zmiana tematu albo spokojne „wolę o tym nie rozmawiać”. Tymczasem twój organizm wybiera czwartą, specjalną trasę turystyczną przez wszystkie szczegóły życia prywatnego.

- No wiesz, teraz dużo się dzieje w pracy, poza tym mieszkanie jeszcze nie jest...
- Ale idealnego momentu nigdy nie będzie.
- Tak, tylko że my też...
- Bo potem może być trudniej.

Pięć minut później tłumaczysz swoje plany mieszkaniowe, zawodowe, zdrowotne i finansowe osobie, która zaczęła od jednego zdania między rososem a ziemniakami. Nie bardzo wiesz, jak do tego doszło. Ciocia za to wie dokładnie.

Ona tylko pytała.

To jedno z najbardziej niewinnych zdań w historii rodzinnych przestuchań. „Ja tylko pytam” brzmi jak idealna

obrona, bo technicznie często jest prawdziwa. Nikt nie włamał się do twojego telefonu. Nikt nie zażądał dostępu do historii rachunku bankowego. Padł znak zapytania. Gramatycznie wszystko się zgadza.

Problem w tym, że pytanie może być jednocześnie pytaniem i naciskiem.

Nie chodzi o to, żeby zacząć analizować każde „co słyszać?” jak potencjalną próbę przejęcia twojego majątku. Większość rodzinnych pytań jest naprawdę zwykłym zainteresowaniem. Ktoś chce wiedzieć, co u ciebie, szuka tematu do rozmowy albo próbuje okazać troskę za pomocą repertuaru komunikacyjnego, który zatrzymał się mniej więcej w epoce telefonów z klapką.

Warto jednak nauczyć się rozpoznawać moment, w którym rozmowa przestaje być zainteresowaniem, a zaczyna być próbą uzyskania odpowiedzi, której druga osoba oczekuje.

Najprostszy test brzmi: co się dzieje po twojej odpowiedzi?

Jeżeli ktoś pyta: „Myślicie o przeprowadzce?”, a ty odpowiadasz: „Na razie nie”, po czym słyszysz: „Jasne, a jak wam się teraz mieszka?”, prawdopodobnie rozmawiacie.

Jeżeli odpowiadasz: „Na razie nie”, a druga osoba uruchamia serię „ale dlaczego?”, „a nie szkoda wam pieniędzy?”, „a przecież teraz jest najlepszy moment”, „a wujek zna dewelopera”, to pytanie było raczej wejściem do prezentacji pod tytułem „Jak powinieneś urządzić własne życie według osoby, która nie będzie w nim potem mieszkać”.

Różnica jest ważna, bo ludzie często próbują bronić się przed naciskiem za pomocą coraz lepszych argumentów. To