



„Jest mi

niezwykle trudno o tym mówić. Choć ułożyłam i przepracowałam wiele spraw, wciąż obarczam się wyrzutami sumienia i zadreżcam, że wyrządziłam swojemu dziecku krzywdę. Gdyby nie terapia to nigdy bym nie pomogła ani sobie ani córce. Ale czasem myślę, że jestem potworem i daleka droga do tego, żeby nie myśleć o tym zawsze w pierwszej kolejności.” - Poznajcie historię Marty.

Marta mieszka w Warszawie, choć pochodzi z małego miasteczka na Warmii. Przyjechała na studia i została. Poznała swojego męża, wspólnie kupili mieszkanie w urokliwej, starej, kamienicy. Znaleźli dobre prace i - zgodnie z oczekiwaniami rodziny - wzięli ślub, zanim pomyśleli o dzieciach.

Wychowywali swoją córkę Ewę według takiej samej „tradycyjnej” formuły, jaką Marta wyniosła w domu. Choć jej mąż rzeczywiście próbował wprowadzać - jak mówi Marta - powiew nowoczesności w wychowanie dziecka, ona miała niezwykle silnie zakorzenione twierdzenie, że jest silna, niezależna i to samo musi wpoić Ewie. Teraz na myśl o „zimnym chowie”, który wydawał jej się słuszny, ma łzy w oczach. I tłumaczy - nigdy żadne z nas nie uderzyło Ewy, nie podniosło na nią głosu, nie odwracało się od niej. Ale widzę teraz jak na dłoni, że stosowałam manipulację, szantaż emocjonalny, „ciszę” jako narzędzia kontroli. Wiem, że to przemoc. Teraz wiem, wtedy nie wiedziałam...

Dom rodzinny Marty

Marta pochodzi z - jak sama mówi - konserwatywnej i staropolskiej rodziny.

- Wszystko zawsze było „tradycyjne”. Bardzo często większe znaczenie miała forma, niż treść. Role w rodzinie były jasno określone. Tata pracował, zarabiał, wydawał dyspozycje. Pił, ale nigdy nas nie uderzył. Zazwyczaj zamykał się w sobie, milczał. Mama „grzecznie” go słuchała, zajmowała się domem, kuchnią, nami - opowiada Marta. - Wspólnie z bratem czuliśmy, że nie do końca powinno tak być. Nie wiedzieliśmy co jest nie tak, nie mieliśmy

innych wzorców i przykładów, ale coś nam nie leżało.

Pytana o problem alkoholowy w rodzinie podkreśla, że go nie było. Tłumaczy, że picie ojca nie miało na nią żadnego bezpośredniego wpływu. – Może gdybyśmy znali inne życie, obserwowali inne rodziny, w których jest więcej czułości, miłości i ciepła, wiedzielibyśmy, co konkretnie jest nie tak i jakie mamy deficyty. Musieliśmy być silni, dbać o siebie, pomagać mamie i „nie rozczulać się nad sobą”. Wtedy w ogóle nie słyszałam o takim zjawisku jak DDA. Po prostu „przepracowany” tata szukał spokoju, odpoczynku i wytchnienia. A że utrzymywał rodzinę, oznaczało, że wszystko jest jak być powinno...

Marta na studia wyjechała do Warszawy. Dwa lata później dołączył do niej brat.

- Zawsze byliśmy ze sobą blisko, ale po tym, jak opuściliśmy rodzinne gniazdo, coś się rozeszło. Mój brat - człowiek o ogromnej intuicji i wrażliwości - postanowił studiować psychologię. Ja postawiłam na pragmatyzm i... marketing. Przestaliśmy znajdować wspólny język. Adam tłumaczył mi wiele rzeczy, na studiach znajdował rozwiązanie tego, co bolało go w domu. A ja nie chciałam słuchać, usłyszeć. Nie chciałam zauważyć tego, co on zaczynał widzieć wyraźnie. Chyba wypierałam - nazwijmy to wprost - patologię, w jakiej żyliśmy. Wołałam nie widzieć.

Szczęśliwe (?) 2+2

Kiedy na świecie pojawiła się Ewa, Marta z mężem zamknęli się na ludzi. Choć - jak przyznaje - brat zabiegał o kontakt z siostrzenicą, ona - w jakiś zupełnie podświadomy sposób - odpychała go od siebie.

- Adam się zmienił, skończył studia, związał ze wspaniałą dziewczyną i czułam, że jesteśmy emocjonalnie i życiowo bardzo daleko od siebie. Inaczej funkcjonujemy w związkach. Obwiniałam go o to, wygarniałam mu w duchu, że to jego вина, że mnie zostawił samą.

Na pytanie, czy swój związek uważała za udany na tamtym etapie, Marta mówi, że tak, ale zastrzega, że był inny, niż znała z domu.

- Mój mąż był partnerem, wsparciem przy Ewci, brał wolne, gdy chorowała, zajmował się nią z niezwykłą czułością. A we mnie wzbierała złość. Zachowywałam się momentami nawet agresywnie, bo traktowałam to jako odbieranie mi córki. Byłam przyzwyczajona, że tata jest daleko, na odległość, interesuje się sporadycznie - albo wręcz pyta, ale nie chce znać odpowiedzi. To mama pozostaje w bezpośrednim kontakcie z dzieckiem. Taka moim zdaniem była rola rodziców.

Po niecałych dwóch latach do rodziny dołączył Krzyś. Marta źle zniosła pojawienie się na świecie synka, zmagając się z depresją.

- To zbliżyło mnie z powrotem do brata. Moja rodzina mnie denerwowała, mąż chciał wspierać, ale nie robił tego właściwie. Adam wiedział, jak mi pomóc.

Wszystko zaczęło wypływać...

- Kiedy uporałam się z depresją poporodową, miałam poczucie, że stoję na nogach. Poukładaliśmy z mężem pracę, schemat opieki nad dziećmi, nawet ich choroby nie wzbudzały w nas skrajnych emocji.

Marta podkreśla, że jej relacje z Adamem i jego - w tzw. międzyczasie - z żoną znacząco się poprawiły. Często się spotykali, gdy na świecie pojawił się jej siostrzeniec - wzajemnie pomagali sobie w opiece nad dziećmi.

Jednocześnie, choć Marta ciągnęła w odwiedziny do rodziców i dziadków, Adam z żoną pojawiali się na Warmii sporadycznie i kurtuazyjnie. W ocenie rodziców byli „nowocześni” i nie pasowali do rodziny. W końcu mieli tylko ślub cywilny, który Ania brała już „z brzuchem”. To - zwłaszcza dla ojca - było nie do przyjęcia.

- Przyszedł moment, w którym to Anka postanowiła wziąć mnie na babskie wyjście i pogadać. Wyłożyła na stół wszystkie rodzinne karty. Cały wieczór tłumaczyła mi to, co Adam próbował przekazywać na przestrzeni ostatnich lat. Pokazała toksyczne zachowania moich rodziców, alkoholizm ojca, współuzależnienie matki oraz to, że z Adamem jesteśmy DDA. Pokazała mi, jak ja te schematy kopiuję. To było jak uderzenie w twarz.

Anka nazwała wiele rzeczy po imieniu. Kiedy powiedziała Marcie, że ta stosuje [przemoc](#) psychiczną wobec dzieci, kobietę zatkalo.

- Ania była cierpliwa, empatyczna, ale niezwykle stanowcza. Stałam się w tej rozmowie malutka, zakompleksiona i winna. Postawiła też warunek, że jeśli nie popracuję nad sobą, tym jak zwracam się do dzieci i męża, to będą z Adamem zmuszeni zerwać z nami kontakty, bo nie ma w nich zgody na takie relacje w rodzinie i takie traktowanie dzieci. Przemilczałam, bo nie chciałam ich tracić, ale wiedziałam, że nie ma żartów.

Marta opowiada, że tydzień dochodziła do siebie po tym spotkaniu. Warczała na męża, krzyczała - po raz pierwszy chyba w życiu - na dzieci.

- W naszym domu rodzinnym nigdy nie było krzyków, ja też nie krzyczałam na maluchy.

Nigdy nie myślałam, że cisza jest taką samą formą przemocy, jak bicie...

Podczas rodzinnego obiadu, Marta poprosiła o pomoc. Przeprosiła męża, brata i bratową.

- Poczułam jakąś niezwykłą falę miłości i ciepła, którym mnie okryli, jak ciepłym kocem. Byli obok, rozmawiali, wspierali, podrzucali książki i za rękę - dosłownie - zaprowadzili na terapię.

Zbawienna terapia

Marta wspomina, że uczucie, które towarzyszyło jej od samego początku i narastało w niej, to wstyd i poczucie winy.

- Kiedy zaczęłam zdobywać wiedzę, coraz wyraźniej widziałam swoje błędy, krzywdę, którą wyrządzałam dzieciom - milcząc, stosując sarkazm, ironię, złośliwość. Tak zostałam wychowana i tak wychowywałam moje dzieci. Dorosłam i mam się dobrze, skąd mogłam wiedzieć, że coś jest nie tak?

Marta przyznaje, że teraz widzi to wszystko, co Adam podawał jej z miłością i troską.

- Mam poczucie, że gdybym go posłuchała, teraz nie mierzyłabym się z tym koszmarem. Czemu go nie słuchałam? Bo to bolało, a nie chciałam, żeby bolało. Choć tak, teraz boli jeszcze bardziej.

Terapia - mówi Marta - jest ratunkiem dla jej duszy. Choć na razie nie widzi dla niej ratunku.

- Każdego dnia coraz boleśniej uświadamiam sobie, że krzywdziłam własne dzieci. Nie biłam ich, nie krzyczałam, a jednak stosowałam przemoc. Nieświadomie, ale to mnie nie usprawiedliwia. Zamartwiam się, że wyrosną na ludzi z problemami, że zostawiłam trwałe ślady na ich psychice. Wierzę jednak, że praca nad sobą sprawi, że będę bardziej świadomą, uważną i najlepszą jaką mogę być mamą. Ale czuję, że przede mną jeszcze daleka droga.

Fot. Priscilla Du Preez, Unsplash.com