MAJA ROZAN

GRANICE W RODZINIE



Jak odmówić rodzicowi, teściowej i rodzeństwu, nawet gdy czujesz winę

71 GOTOWYCH ODPOWIEDZI W 23 SYTUACJACH
CZTERY HISTORIE OD POCZĄTKU DO KOŃCA

Spis treści

Zanim zaczniemy 5
CZĘŚĆ I. DLACZEGO TO JEST TAK TRUDNE 7
„Przecież to matka” 8
Dług, którego nikt nie zaciągnął 13
Dlaczego dobre rady tutaj nie działają 17
Nie boisz się awantury 20
Przy stole zawsze ktoś jeszcze siedzi 23
Czego właściwie chcesz 26
CZĘŚĆ II. SYTUACJE, KTÓRE WRACAJĄ 29
Przychodzi bez zapowiedzi — i ma klucze 30
Telefon codziennie o tej samej porze 34
Komentarz przy dziecku 37
Rady, o które nikt nie prosił 41
Święta i obowiązek stawiennictwa 44
Pieniądze w rodzinie 48
Brat i siostra 51
CZĘŚĆ III. CO POWIEDZIEĆ 55
Jedno zdanie, które nie jest tłumaczeniem się 56
Jak odmówić rodzicowi 60
Jak odmówić teściowej 64

Jak odmówić rodzeństwu 67
Kiedy nie chcesz odmówić, tylko zmniejszyć 71
Kiedy odmówić się nie da.....74
CZĘŚĆ IV. CO SIĘ DZIEJE PO ODMOWIE 79
Chłód, cisza i „przecież nic nie mówię”.....80
To samo wróci za tydzień 84
Powtarzanie bez eskalacji.....87
Kiedy druga strona się starzeje i choruje.....90
Czego ta książka nie obiecuje.....94

BEZPŁATNY FRAGMENT

Dwa rozdziały w całości

Pierwszy mówi, dlaczego odmowa własnemu rodzicowi jest trudniejsza niż każda inna — i dlaczego najczęściej wcale nie chodzi o to, żeby wiedzieć, gdzie jest granica.

Drugi jest o tym, co przychodzi po odmowie: o chłodzie, o milczeniu i o zdaniu „przecież nic nie mówię". Ile to zwykle trwa, czego w tych dniach nie robić i co zrobić, kiedy nie mija.

Oba rozdziały są w całości, razem z ramkami, które w książce stoją na ich końcu. Numeracja stron jest oryginalna, więc zgadza się ze spisem treści na poprzedniej stronie.

ROZDZIAŁ 1

„Przecież to matka”

Magdalena ma czterdzieści trzy lata, dwoje dzieci i matkę, która dzwoni codziennie po dziewiętnastej.

Raz nie odebrała. Była w wannie, telefon został w kuchni, oddzwoniła po czterdziestu minutach. Usłyszała: „myślałam, że coś się stało”.

Nie było w tym krzyku ani pretensji. Był lęk, prawdziwy, o własne dziecko. I właśnie dlatego to zdanie zadziałało tak dobrze — bo nie dało się na nie obrazić.

Magda prowadzi zespół. W piątek powiedziała klientowi, że materiał będzie we wtorek, nie w poniedziałek, i nie tłumaczyła się z tego ani przez zdanie. Trzy godziny później powiedziała matce „dobrze, przyjadę”, chociaż nie chciała i nie miała kiedy.

To jest ta sama osoba, w odstępie trzech godzin. I to nie jest niekonsekwencja — w tych dwóch rozmowach stawka jest zupełnie inna.

Magda opowiedziała o tym siostrze przy kawie. Powiedziała ostrożnie, tak, żeby to nie zabrzmiało źle: że kocha mamę, że wie, że mama jest sama, ale że siedem telefonów w tygodniu to jest dużo.

Siostra zamieszała łyżeczką i powiedziała: „no przecież to matka”.

I rozmowa się skończyła. Nie dlatego, że siostra miała rację. Dlatego, że na to zdanie nie ma odpowiedzi.

Co się dzieje w te trzy sekundy

Magda mówi, że przez chwilę czuje się jak ktoś, kogo przyłapano. Nie na kłamstwie — na czymś gorszym. Na tym, że ma dosyć własnej matki.

I ta myśl jest nie do wytrzymania, więc znika w ciągu sekundy. Zostaje po niej tylko decyzja, żeby odebrać następnym razem szybciej.

Zdanie, na które nie ma odpowiedzi

„Przecież to matka” nie jest argumentem. Argument da się sprawdzić — ten nie. To zdanie nie mówi nic o tym, czy codzienny telefon o dziewiętnastej jest w porządku. Mówi tylko tyle: nie wolno o tym rozmawiać.

I to jest cała jego funkcja. Zamyka temat, zanim ktokolwiek zdąży go otworzyć.

Nie da się go zbić, bo jest prawdziwe. To rzeczywiście jest matka. Każda próba podważenia brzmi jak podważanie faktu i natychmiast obraca się przeciwko osobie, która próbuje.

Ludzie próbują dwóch rzeczy i obie kończą się tak samo. Pierwsza: udowodnić, że to zła matka. Wtedy rozmowa przenosi się na dzieciństwo, trwa cztery godziny i nie kończy się niczym, bo nikt nie pamięta tego samego. Druga: udowodnić, że ma się prawo. „Też mam swoje życie.” To brzmi jak wypowiedzenie relacji i tak zostaje odebrane.

Jest jeszcze trzecia rzecz, o której mało kto mówi na głos. To zdanie najczęściej nie pada od siostry. Siostra powiedziała je raz. W głowie Magdy wraca kilka razy dziennie — najmocniej wtedy, kiedy widzi wyświetlacz i zastanawia się przez sekundę, czy odebrać.

Dlatego nie ma sensu czekać, aż rodzina przestanie tak mówić. Ona przestanie znacznie później niż Ty.

Wiesz, gdzie jest granica. Brakuje Ci zgody

Prawie nikt nie sięga po taką książkę po to, żeby się dowiedzieć, co jest w porządku, a co nie. To się zwykle wie.

Magda umiała powiedzieć dokładnie, gdzie przebiega różnica: co innego pomoc, a co innego codzienne zdawanie sprawy z dnia. Nie umiała tylko uznać, że wolno jej tak uważać.

I to jest zwykle cały problem, a nie brak odpowiedniego zdania. Dlatego ta książka idzie w innej kolejności, niż się spodziewasz: najpierw rozstrzygnięcie, czy masz prawo coś powiedzieć, potem to, co dokładnie powiedzieć.

Tego prawa nikt Ci nie przyzna. Nie ma w tej rodzinie osoby, która powie „masz rację, od dziś nie dzwonię codziennie" — gdyby była, nie byłoby sprawy. Zostaje druga droga i jest krótsza, niż wygląda: prawo bierze się z jednej decyzji, nie z cudzej zgody. Nie z decyzji o relacji — z decyzji o jednej godzinie.

Warto przy okazji sprawdzić jedną rzecz: kiedy ostatnio ktoś usłyszał od Ciebie całość — nie jedną sytuację przy kawie, tylko całość. Jeżeli nigdy, to nie znaczy, że nie ma o czym mówić. Zwykle znaczy, że pierwsza próba trafiła na zdanie, po którym nie było jak mówić dalej.

Co można z nim zrobić

Nie odpowiadać na nie. Odpowiadać na prośbę, która była pod spodem.

„Przecież to matka” jest zawsze doklejane do czegoś konkretnego: do telefonu, do niedzieli, do świąt, do pieniędzy. Pod spodem leży zwykła prośba, którą da się przyjąć albo nie przyjąć.

Magda nie musi rozstrzygać, czy matka ma prawo dzwonić. Ma do rozstrzygnięcia jedną rzecz: czy odbiera codziennie o dziewiętnastej. To jest pytanie, na które istnieje odpowiedź, i to jest jedyne pytanie w tym rozdziale, które prowadzi gdziekolwiek.

> **SKRYPT — kiedy pada „przecież to matka”**
>
> „Wiem. I dlatego chcę to ustawić tak, żeby mi się chciało dzwonić.”
>
> „Nie rozmawiamy o tym, kim ona jest. Rozmawiamy o niedzieli.”
>
> „Zgadza się. To nie zmienia tego, że w tym tygodniu nie dam rady.”

Żadne z tych zdań nie zaprzecza. Wszystkie trzy przesuwają rozmowę z osoby na sprawę — i to jest jedyny ruch, który tutaj działa.

ZABIERZ ZE SOBĄ

„Przecież to matka” nie jest argumentem, tylko stopem. Nie zbija się go — omija się go, odpowiadając na konkretną prośbę zamiast na osobę. I najczęściej pada ono we własnej głowie, nie w cudzych ustach.

ROZDZIAŁ 20

Chłód, cisza i „przecież nic nie mówię”

Magda powiedziała matce o czwartkowych obiadach w środę wieczorem. W czwartek matka przyjechała, odebrała dziecko i nie weszła do kuchni.

Przez dziesięć dni rozmawiały wyłącznie o rzeczach organizacyjnych. Ani jednej pretensji, ani jednego wyrzutu. Po prostu chłodno.

Magda mówi, że to było najgorsze dziesięć dni w całej tej sprawie i że gdyby wiedziała z góry, ile to trwa, przeszłaby je spokojnie.

Trzy reakcje i tylko jedna jest kłopotem

Pierwsza to awantura. Wygląda najgroźniej, jest najłatwiejsza — bo jest jawna, kończy się w jeden wieczór i po niej wszyscy wiedzą, o co poszło.

Druga to chłód. Milczenie, uprzejmość bez ciepła, krótkie odpowiedzi. To jest ta, która boli najbardziej, bo nie ma w niej nic, co dałoby się nazwać.

Trzecia to zaprzeczenie: „przecież nic nie mówię”, „ja się wcale nie obraziłam”. Formalnie wszystko jest w porządku, a atmosfera

mówi coś innego. To jest jedyna z tych trzech, przy której warto coś zrobić — i to nie to, co się chce.

Ile to trwa

Kilka dni przy rodzeństwie, zwykle jeden do dwóch tygodni przy rodzicu.

Warto to wiedzieć z góry, bo w trzecim dniu chłód wygląda na stan trwały. W dziesiątym już nie.

I trzeba powiedzieć wprost: przez te dni będzie się wydawało, że coś zostało popsute na zawsze. To jest normalne odczucie i nie jest informacją o tym, co się naprawdę stało. To jest informacja o tym, jak długo trwał poprzedni układ.

Czego nie robić w tych dniach

Nie nadrabiaj. To jest jedyna rzecz, która w tym rozdziale naprawdę ma znaczenie.

Nadrobienie wygląda niewinnie: dodatkowy telefon, przywiezione zakupy, propozycja, że jednak przyjedziesz w niedzielę. Jest to odruch i ma dobre intencje.

I uczy drugą stronę dokładnie jednej rzeczy: że chłód działa. Po nadrobionej odmowie następna kosztuje dwa razy więcej, bo teraz obie strony wiedzą, ile trzeba wytrzymać.

W tych dniach trzeba zachowywać się zwyczajnie i to jest trudniejsze, niż brzmi. Dzwonisz jak zwykle, mówisz jak zwykle, nie komentujesz chłodu ani słowem.

Kiedy nie mija

Czasem nie mija. Po miesiącu nadal jest chłodno, a w głowie zaczyna wracać pytanie, czy to jednak nie była przesada.

Wtedy warto sprawdzić jedną rzecz, zanim cokolwiek zmienisz: czy przez ten miesiąc zachowanie było zwyczajne, czy ostrożne. Ostrożność jest odczuwalna z drugiej strony i przedłuża chłód, bo jest sygnałem, że sprawa nadal jest otwarta.

Jeżeli było zwyczajne i mimo to nie mija, to znaczy, że układ był starszy i mocniejszy, niż wyglądał. Miesiąc to nie jest dużo przy dwudziestu latach. Bywa, że trwa kwartał.

I jest wariant, o którym trzeba powiedzieć uczciwie, bo się zdarza: czasem druga strona nie wraca wcale. Nie po jednej odmowie — po pierwszej, która nie została nadrobiona. To boli i nie da się tego przewidzieć z góry. Jeżeli tak się stało, żadne zdanie z tej książki tego nie odwróci, a to, co zostaje, jest tematem rozdziału dwudziestego czwartego.

> **SKRYPT — kiedy pada „przecież nic nie mówię”**
>
> Przez telefon: „Dobrze. To do zobaczenia w czwartek.”
>
> Twarzą w twarz: „Dobrze. To nastawię wodę.”
>
> Kiedy do zaprzeczenia dokleja się wyrzut: „Dobrze. Słuchaj, a udało się z tym lekarzem?”

W żadnym z tych zdań nie ma słowa o chłodzie. Każde przyjmuje zaprzeczenie bez sprawdzania, czy jest prawdziwe, i przechodzi do rzeczy zwyczajnej — a chłód, którego nikt nie nazwał, nie ma się o co zaczepić.

ZABIERZ ZE SOBĄ

Przy rodzeństwie chłód trzyma zwykle kilka dni, przy rodzicu tydzień albo dwa. Zwykle mija sam, pod jednym warunkiem: nie nadrabiaj. Czasem nie mija wcale i tego nie da się przewidzieć z góry. Nadrobiona odmowa uczy drugą stronę, że milczenie działa, i podnosi cenę następnej.

A co powiedzieć w Twojej sytuacji?

Wiesz już, dlaczego to jest trudne i co dzieje się po odmowie. Zostaje jedno pytanie: co dokładnie powiedzieć.

W pełnej książce są rozmowy o niezapowiedzianych wizytach i kluczach do Twojego mieszkania, o telefonach, o komentarzach przy dziecku, o świętach, o pieniądzach i o podziale opieki nad starzejącym się rodzicem.

Przy każdej z nich stoją gotowe zdania — osobno do rodzica, osobno do teściowej, osobno do rodzeństwa. Do wypowiedzenia dokładnie tam, gdzie stoisz, albo do dopasowania do siebie.

CAŁA KSIĄŻKA

Zobacz pełną książkę „Granice w rodzinie”

PDF i EPUB. Dostęp od razu po zakupie.

lifelessonstudio.pl/products/granice-w-rodzinie

Maja Rozan