



ROBERT RUTKOWSKI: W POLSCE MAMY PROBLEM Z TOKSYCZNYMI
MATKAMI

- Jedna z moich pacjentek powiedziała, że dzięki tej książce dowiedziała się, że nie była sama. Ludzie doświadczający przemocy ze strony matki bardzo często czują się trędowaci, mają poczucie, że są jedyni na świecie, bo w głowie im się nie mieści, że matka może poniżyć czy upokarzać dziecko - opowiada psychoterapeuta i współautor książki "Toksyczna Matka", Robert Rutkowski

Podjęcie tematu obudowanego tak silnym tabu, a jednocześnie tak bolesnego to nie lada wyzwanie. W Polsce relacje dziecka z matką na każdym etapie życia to nadal obszar bardzo wrażliwy. Do tego stopnia, że niektórzy boją się o tym rozmawiać. Jak mówi współautor książki "Toksyczna Matka", Robert Rutkowski, jest to o wiele trudniejsze niż chociażby rozmowa o relacjach z ojcem. Dodaje jednak bez wahania, że należy wreszcie zacząć o tym mówić. Właśnie ze względu na to, jakie uczucia towarzyszą zjawisku toksycznych matek w naszym kraju.

Bartosz Kicior, menway.interia.pl: Skąd pomysł na taką właśnie książkę?

Robert Rutkowski: - Zaczęło się od trudnych relacji z ojcem. Otarłem się o ten temat już w naszej pierwszej książce, napisanej wspólnie z Ireną Stanisławską, "Oswoić narkomana", gdzie "ulało" mi się o relacjach ojca z synem. Już zaczęliśmy nawet pisać kolejną książkę, ale przy drugim rozdziale okazało się, że oboje mamy umierające matki, których dni są policzone i uświadomiliśmy sobie, że takiej energii już nie powtórzymy, że to się nigdy nie zadzieje w naszym życiu. Stwierdziliśmy, że pójdziemy za głosem de facto ciała, bo ja miałem ciężki czas żegnania się z mamą, Irena również. To był cały rok odprowadzania ich na krawędź niebytu i w czasie tej podróży poznawaliśmy samych siebie.

- Odpowiadając na pańskie pytanie: śmierć. Zbliżająca się śmierć była inspiracją do tego, żeby pochylić się nad postacią matki jako matki, nad jej fenomenem

- Nasze wcześniejsze dwie książki, których współautorką jest również Irena - "Oswoić narkomana" i "Pułapki przyjemności" - tworzyliśmy wedle modelu, zgodnie z którym ona jako dziennikarka była przepytującym, wchodziła w strukturę zjawiska, a ja służyłem przygotowaniem merytorycznym. Tutaj się nam to kompletnie wysypało, bo tam gdzie pada słowo "matka", czy w ogóle "rodzic", kończy się zabawa. Od początku Irena wniosła dużo energii, bo wyszły nam w czasie pisania zagadnienia związane z jej dzieciństwem, paskudna relacja z mamą-lekarzem, absolutną pracoholiczką, co w tym zawodzie bywa częste.

No właśnie - ile w tej książce jest obserwacji, a ile was samych?

- Moja mam zmarła mając 83 lata. Cierpiała na chorobę Parkinsona. Paskudna choroba, która nie bierze jeńców, odhumanizowuje, ale nie odbiera życia tak szybko, jak byśmy tego oczekiwali. Doprowadza człowieka na granice absurdu, bo kradnie ciało. Mózg normalnie funkcjonuje, człowiek zachowuje percepcję, czucie, okazuje emocje, ale ciało kompletnie nie współpracuje z chorym. Mocno to przeżywałem, to towarzyszenie było dla mnie niezwykle bolesne, ale również wzbogacające, ponieważ żegnałem kobietę, którą bardzo kochałem, której wiele zawdzięczałem, i to skłoniło mnie do wielu przemyśleń.

- Ja wniosłem na pewno mniej dramatyzmu jako syn mojej mamy, bo to była relacja, nie chcę tego gloryfikować ani epatować żadnym nabożeństwem, ale o której próbowałem wiele razy powiedzieć coś niepochlebnego i nie znalazłem niczego. Ja żyję dzięki mojej matce, nie tylko dlatego, że mnie urodziła, ale dlatego że w najtrudniejszym okresie życia była przy mnie i dała mi bezwarunkową akceptację. Dała mi także przestrzeń. Mam w pamięci sytuacje, kiedy dzwonię do niej i słyszę: "Nie mogę rozmawiać, jestem zajęta, bo gramy w karty, w warcaby, jesteśmy na spacerze".

- To był mój dar. No bo to jest tak, że najpierw rodzice mają dzieci, a potem dzieci mają rodziców i się tymi rodzicami opiekują. A ja stałem się nadopiekuńczy i za bardzo wchodziłem w jej przestrzeń, bo po śmierci taty myślałem, że będzie rozsypana. Pamiętam, jak powiedziała: "Wiesz co, weź ty się zajmij swoim życiem i się ode mnie odczep". Mamo, nie żyjesz już dwa lata, ale dziękuję ci za te słowa. One uwalniają nas z presji "wiszenia" nad starym rodzicem. Wtedy jak pomagamy rodzicom w ich jesieni życia, to nie z obowiązku i pod presją, ale z miłości.

- Mama Ireny pracowała na okrągło, bo była lekarzem. Zamykała się w swoim pokoju przed dziećmi, żeby oddawać się swoim zainteresowaniom zawodowym, ale też hobbistycznym. Irena przyniosła też mnóstwo podobnych przykładów nie z gabinetu, a od swoich przyjaciół. W książce jest mnóstwo historii, które nie pojawiły się w moim gabinecie. Ale mój gabinet to też potężne źródło inspiracji. Bo na pytanie: "A jak było z mama?", ludzie milkną. Dużo trudniej jest mówić o matce i trudnych, skomplikowanych relacjach z nią, niż o problemach z ojcem.

Dorośli przez większą część życia dziecka podważają jego kompetencje, deprecjonują je, ciągle strofują, używają słów, które są jak smagnięcie batem: "jesteś niegrzeczny". Co dziecko czuje po 15 latach takiego traktowania? Wdzięczność? Nie, jest wulkanem wściekłości, jest maksymalnie wkurzone. Więc korzysta z bardzo szerokiej oferty różnego rodzaju zachowań destrukcyjnych. Dzieciaki przystają na to bardzo skwapliwie, bo dziecko naprawdę woli być narkomanem, alkoholikiem, złodziejem niż być nikim.

~ROBERT RUTKOWSKI

Poruszając taki temat, nie sposób nie dotknąć jego wymiaru społecznego i kulturowego. W Polsce pisząc o matce w kategorii toksyczności trzeba liczyć się z różnymi reakcjami. Jak do tego podeszliście?

- Spotkaliśmy się przede wszystkim z zarzutami o koniunkturalizm. Szczerze mówiąc, nawet nie podejrzewałem, że takowe mogą się pojawić. Nam nie zależy na wywoływaniu kontrowersji czy szokowaniu. To bardziej moi pacjenci przychodzą do mnie z wewnętrznym imperatywem zwrócenia na siebie uwagi, więc byłbym hipokrytą, gdybym sam to robił. Oboje z Ireną mamy udane, spokojne życie zawodowe i rodzinne, nie potrzebujemy splendoru, aplauzu, czy rozgłosu.

- Trudno żebyśmy nie zdawali sobie sprawy z tego, że mama w Polsce jest świętością, bo kojarzy się zarówno z Matką Boską, jak również z matką Polką. Imieniem matki nazywa się obiekty, szpitale, mamy Centrum Zdrowia Dziecka imienia Matki Polki. Nagle wychodzi książka pokazująca oblicze matki, które nie do końca chcielibyśmy

widzieć. A z drugiej strony - im bardziej ktoś traktuje to jako kontrowersje, tym bardziej powinien spojrzeć na swoje relacje z matką.

- Jedna z moich pacjentek powiedziała, że dzięki tej książce dowiedziała się, że nie była sama. Ta kobieta była przez swoją mamę bardzo źle traktowana, bita i poniżana. Córka była dla tej matki własnością, to była straszna relacja, do tej pory ciągnąca się w jej psychice. Ta wiedza pozwoliła jej się uwolnić, bo ludzie doświadczający przemocy ze strony matki bardzo często czują się trędowaci, mają poczucie, że są jedyni na świecie, bo w głowie im się nie mieści, że matka może poniżać czy upokarzać dziecko. Jak również stosować przemoc w innej formie, traktując dziecko jak własność i zabraniając wszystkiego. To jest najbardziej perfidna forma toksyczności: nadopiekuńczość. Warto pamiętać o tym, że nadopiekuńczość jest formą przemocy. To zaanektowanie dziecka do realizacji swoich potrzeb, do komunikacji: "ja jestem wyjątkowa, kochana, staram się, a ty jesteś taka niewdzięczna".

A czy dotarły do was głosy oburzenia?

- Owszem. Byłem w jednej ze stacji radiowych, to był nocny program do którego ludzie dzwonią. Niestety, w Polsce jest problem z tym, że po 20:00 umiera trzeźwość. Polacy po 20:00 są na fleku, dzwonią do radia i ulewają swoje frustracje. W czasie tego programu zadzwonił pan, którego głos świadczył o tym, że jest pobudzony niezdrowo, i zapytał, jak śmiemy kalać tę świętość matki. No, ale to był przykład pokazujący, że właśnie dlatego pewne mity należy dekonstruować, żeby ludzie odważyli się o tym mówić. Część ludzi żyje w kłamstwie, a ono jest jak narkotyk wstrzykiwany w żyły narkomana. Żyjąc w ten sposób prędzej czy później człowiek taki będzie musiał o tym komuś powiedzieć - oby to był terapeuta, a nie prokurator.

Imieniem matki nazywa się obiekty, szpitale, mamy Centrum Zdrowia Dziecka imienia Matki Polki. Nagle wychodzi książka pokazująca oblicze matki, które nie do końca chcielibyśmy widzieć. A z drugiej strony - im bardziej ktoś traktuje to jako kontrowersje, tym bardziej powinien spojrzeć na swoje relacje z matką.

~ROBERT RUTKOWSKI

Jaka jest, pana zdaniem, geneza mitu o Matce Polce?

- Kobiety weszły w taką misyjność, szczególnie u nas, bo od setek lat mężczyźni giną na wojnach. Ta część Europy jest pogorzelnikiem. Gdzie by się nie wbiło łopaty, możemy natrafić na kości. Mój dziadek był żołnierzem, na szczęście przeżył pożogę wojenną. Mój ojciec, rocznik '32, również pamięta czasy wojny. I w końcu ja, pomimo tego, że nie pamiętam w ogóle czasów wojny, mam w sobie podprogowy lęk przekazany przez nich, przez ich historię. Wiele osób taki lęk nadal trawi. On się powoli rozmywa, ale nie możemy mówić o wygaśnięciu z automatu. To osłabia i tak już osłabionych szczególnie mężczyzn.

Powojenna trauma napędza kobiecą misyjność?

- Ta trauma się rozmywa, ale bardzo powoli, bo nadal wpływa. W Warszawie trudno jest nawet dzisiaj znaleźć miejsce, gdzie nie ma śladów po kulach. W tej części Europy wiemy dużo więcej o tym, czym jest pożoga wojenna, niż wiele innych nacji. Te kobiety musiały same wychowywać swoje dzieci. Mamy całe pokolenia dzieci wychowanych bez ojców. Słabi mężczyźni albo w ogóle ich brak pogłębił to przekonanie kobiet o tym, że są same, że na swoich barkach muszą dźwigać ciężar rodziny.



"Słabi mężczyźni albo w ogóle ich brak pogłębił to przekonanie kobiet o tym, że są same, że na swoich barkach muszą dźwigać ciężar rodziny" /Marek Bazak /East News

Czy ten polski mit matki polki z biegiem czasu nie zaczął się sam dekonstruować?

- Nie, on się umacnia coraz bardziej. Należy pamiętać, że macierzyństwo jest związane nierozdzielnie z ojcostwem, bo matka nie może stać się matką, w biologicznym sensie, bez ojca. A ród męski jest pokiereszowany, w agonii, umiera z wielu powodów. Zabijają go wszelkiego rodzaju uzależnienia, nadmiarowa praca, otaczanie się zbędnymi przedmiotami, frustracja...

Czyli męskość słabnie, dając paliwo do "umatkopolkowania" się kobiecości?

- Mało tego, od wielu lat trwa atak na mężczyzn, próbuje się wszystkich facetów generalizować, ocenić jedną miarą. Mężczyźni są a priori opresyjni, z gruntu źli, przemocowi. Problem leży gdzie indziej. Jeśli będziemy deprecjonować mężczyzn, to musimy pamiętać, że oni też mają swoją wrażliwość. Napotykając tego typu opinie i obserwując, jak matka upokarza ojca, mamy stuprocentową gwarancję, że syn będzie "wykastrowany", bo nie ma żadnego wzorca. Bardzo często słyszę to w gabinecie.

- Opresyjność nie dotyczy płci, państwa, miasta, rasy, koloru, skóry. Jak pięknie napisał Aleksander Sołżenicyn w Archipelagu Gułag: granica między dobrem, a złem przebiega w ludzkim sercu. Nie w państwie, nie płci, nie rasie.

- Biologicznie kobiety są słabsze, ale nikt od nich nie oczekuje siły fizycznej. One są o wiele silniejsze psychicznie, emocjonalnie. Bardzo często są szyją, kierującą głową rodziny. To, że mężczyźni uwodzą kobiety to też mit. Mężczyźni zdobywają kobiety, które im na to pozwalają. Mężczyźni wydaje się, że zawalczył o kobietę, ale gdyby ona na to nie pozwoliła, to by nic takiego nie miało miejsca. Kobiety przenigdy nie powinny być traktowane jako gorsze, bo męskości nie ma bez kobiecości. Mamy obecnie taki problem, że próbuje się nas podzielić, postawić barykadę i umieścić po którejś ze stron. Następuje polaryzacja, ale to jest pójdzie na łatwiznę, to jest lenistwo, bo trudniej się z kimś dyskutuje niż walczy.

W czym tkwi źródło toksyczności matki wobec dziecka?

- Trzeba powiedzieć na początek jedna rzecz: dziecko dla matki nie powinno być najważniejsze na świecie. Jeśli tak się dzieje, mamy problem. Najważniejsza dla matki powinna być ona sama. Trochę jak w samolocie: gdy spadają maski, rodzic najpierw powinienem sobie założyć maskę - ratować siebie, żeby ratować swoje dziecko. Jesteśmy w stanie pomóc dziecku, tylko jeśli jesteśmy w stanie zadbać o siebie samych. Jeżeli nie dbamy o siebie, nie realizujemy swoich potrzeb, to nie wychowamy szczęśliwego dziecka. Jeśli rodzic będzie się poświęcać i jeszcze wypominać to dziecku w podły sposób, co często ma miejsce, to możemy być pewni, że wychowamy frustrata.

To jest najbardziej perfidna forma toksyczności: nadopiekuńczość. Warto pamiętać o tym, że nadopiekuńczość jest formą przemocy. To zaanektowanie dziecka do realizacji swoich potrzeb, do komunikacji: "ja jestem wyjątkowa, kochana, staram się, a ty jesteś taka niewdzięczna".

~ ROBERT RUTKOWSKI

- Inna rzecz: co robi borsuk, kiedy małe jest w takim wieku, że staje się samodzielne? Bierze za kark, wynosi na drugi koniec lasu i ucieka. Orzeł wypycha dziobem pisklęta z gniazda. Okrutne, faktycznie. Jeden z pięciu nie przeżyje, ale cztery wzbijają się w przestworza. Jak my działamy? Odwrotnie. My chcemy jak najdłużej przytrzymać swoje dziecko, sądząc naiwnie, że to naszemu dziecku pomoże. A jest odwrotnie. Nie ma możliwości stworzenia świata odgradzając się od zła murem i doprowadzając do sytuacji, w której nasze dziecko będzie gotowe, a rodzic dokona namaszczenia na zasadzie: tak, to jest ten moment. Nie, rola rodzica, matki, jest taka, żeby nauczyć swoje dziecko, aby potrafiło samo funkcjonować, nie służyć.

- Gdy słyszę o przyjaźni matki z córką, to włącza mi się syrena alarmowa, bo matka zawsze będzie patrzeć na dziecko jak na pisklę, które trzeba chronić. Matka ma bardzo duży problem, by pozwolić dziecku doświadczać. Nie jesteśmy w stanie uchronić dziecka przed złem całego świata, ono musi go doświadczać. To co rodzic może zrobić? Może próbować uczynić dziecko bardziej kompetentnym. Jedyną tarczą chroniącą dziecko przed złem tego świata jest bycie kompetentnym.

- Mam przed oczami mężczyznę, bardzo dobrze zarabiającego, który miał to nieszczęście mieć niespełnioną matkę. Nie miała wzorca, wyrobiła sobie kaleki obraz mężczyzny, bo jej ojciec w ogóle nie spełnił obowiązków wobec rodziny. Kobieta ta nie doświadczyła namaszczenia. Żeby dziewczynka stała się księżniczką, a chłopiec rycerzem, musi nastąpić symboliczny akt inicjacji. Sądzi się, że matka powinna tego dokonać, ale w obu przypadkach tego namaszczenia dokonuje ojciec. To właśnie powoduje tymi matkami: nie zostały namaszczone przez swoich ojców. Za toksyczna matką kryje się facet, który nie spełnił swojej roli.

Co jest największym wyzwaniem w poradzeniu sobie z takim ciężarem, brzemieniem toksycznej matki?

- Mówi się, że najdłuższa podróż zaczyna się od pierwszego kroku. Tym pierwszym krokiem jest próba zrozumienia tego, dlaczego taka czy taki jestem, dlaczego dokonuję takich, a nie innych wyborów...

...powiedział pan, że łatwo jest winić ojca. Powiedzieć samemu sobie, że moja mama zrobiła mi coś złego jest trudniej?

- Jest trudniej, a czasem jest to wręcz niemożliwe. Jak mówią psychologowie, najbardziej zabetonowaną strukturą społeczną jest rodzina. W rodzinie chłopcem do bicia jest ojciec - z racji fizyczności i wielu innych czynników. Bardzo wielu mężczyzn jest po prostu niedojrzałymi chłopcami bez względu na wiek.

Ród męski jest pokiereszowany, w agonii, umiera z wielu powodów. Zabijają go wszelkiego rodzaju uzależnienia, nadmiarowa praca, otaczanie się zbędnymi przedmiotami, frustracja.

~ ROBERT RUTKOWSKI

Jak powszechny jest w naszym kraju problem toksyczności matek?

- To się nakręca, to jest samonapędzająca się spirala. Im dłużej nic z tym nie robimy, im dłużej sobie odpuszczamy, tym głębiej wchodzimy w tę toksyczność. W mojej ocenie trzy czwarte kobiet w Polsce ma tendencję do bycia toksycznymi matkami.

Na pewno aż tyle?

- Tak, 75 procent! Choćby przez to, że kobiety coraz bardziej boją założenia rodziny, bo nie znajdują silniejszych od siebie mężczyzn. Im więcej wokół słabych mężczyzn, tym więcej toksycznych, sfrustrowanych matek. Zaradzić temu może tylko silny, kochający, wierny, odpowiedzialny mężczyzna. Przychodzą do mnie kobiety, które mówią, że poświęciły życie, by zbudować dom, a potem trafia się podlec, który je zostawia. To fajtłapy, nieudacznicy, często ukształtowani przez słabych ojców i toksyczne matki. Dla wielu inne znaczy lepsze, a tak nie jest, bo nowość nie jest wartością sama w sobie.

- Matki myślą, że wszystko zrobią same, że muszą wziąć na siebie wszystko, co związane jest z dziećmi, z domem, z rodziną, więc stają się nadopiekuńcze albo epatują swoim poświęceniem podkreślając je na każdym kroku. No nie, oprócz opieki ze strony rodzica, potrzebne jest też przesuwanie granic. Dzieci muszą doświadczać. Tymczasem wszystkie przestrzenie, w których przebywają dzieci - przedszkola, szkoły - wypełniają kobiety, które reagują natychmiast negatywnie na każdy przejaw dziecięcej ekspresji. Dzieci nie mają swojej przestrzeni, bo ta wypełniona jest przez dorosłych, którzy ciągle ingerują, a ci dorośli wokół nich to w 90 procent kobiety.

Czyli toksyczność może pojawić się nie tylko w rodzinie, ale także na linii dziecko - opiekunka, przedszkolanka, nauczycielka?

- Jak najbardziej. Jak pan reaguje na hasło "grzeczne dziecko"? Ja truchleję. Nie ma niegrzecznych dzieci, nie ma dobrych i złych dzieci. Dziecko okazuje zachowania, a to dorośli definiują je jako dobre albo złe. A co uznajemy za złe? Te, które są dla nas niewygodne. Wtedy padają słowa: "uspokój się!", "jak ty się zachowujesz?", "jak ty wyglądasz?", "coś ty zrobił?", "dlaczego to zrobiłeś?".

Z drugiej strony ogromnie ceniony jest jakikolwiek brak zachowań ze strony dziecka, prawda? Mówi się: "zobacz, jaki on jest grzeczny, jak ona jest grzeczna"...

- To jest katastrofa. Ja namawiam rodziców, żeby nie bali się pozwolić dziecku być dzieckiem i być z nim w tym. Dorośli przez większą część życia dziecka podważają jego kompetencje, deprecjonują je, ciągle strofują, używają słów, które są jak smagnięcie batem: "jesteś niegrzeczny". Co dziecko czuje po 15 latach takiego traktowania? Wdzięczność? Nie, jest wulkanem wściekłości, jest maksymalnie wkurzone. Więc korzysta z bardzo szerokiej oferty różnego rodzaju zachowań destrukcyjnych. Dzieciaki przystają na to bardzo skwapliwie, bo dziecko naprawdę woli być narkomanem, alkoholikiem, złodziejem niż być nikim.

interia

UDOSTĘPNIJ

NAJCZĘŚCIEJ CZYTANE

