SEJ
SPOŁECZEŃSTWO
EDUKACJA
JĘZYK

Tom 22/2025, ss. 36-46
ISSN 2353-1266
e-ISSN 2449-7983
DOI: 10.19251/sej/2025.22(4)
www.sej.mazowiecka.edu.pl
Otrzymano: 16.06.2025
Zaakceptowano: 15.11.2025
Opublikowano: 31.12.2025

CC BY

Joanna Łukjaniuk
Akademia Mazowiecka w Płocku
ORCID ID: 0000-0002-3055-1159

KRYZYSY RODZIN NA EMIGRACJI Z PRZEKAZAMI MIĘDZYPOKOLENIOWYMI W TLE

CRISES OF FAMILIES IN EXILE WITH INTERGENERATIONAL TRANSMISSIONS IN THE BACKGROUND.

Streszczenie
Artykuł stanowi skróconą wersję referatu wygłoszonego przez autorkę 24 sierpnia 2024 r. podczas VII Światowego Kongresu Rodzin Polonijnych w Brukseli. Poradnictwo rodzinne na emigracji para się na co dzień z kryzysami, wynikające z ograniczania relacji małżeńskich do zamkniętych kręgów, prób odcięcia więzów z rodziną pozostającą w kraju, pragnienia uzyskania szybkich korzyści materialnych czy sukcesów zawodowych. Joanna Łukjaniuk stawia tezę, że ważnym elementem pomocy w pokonywaniu tych kryzysów może być sięgnięcie przez osoby zaangażowane w poradnictwo do osiągnięć systemowej terapii rodzinnej Murray'a Bowena (BFST). Odnosząc się do nich, wskazuje na wagę przekazu międzypokoleniowego, w szczególności zaś mechanizmów przywracania zachwianej homeostazy w kształtowaniu rodziny emigracyjnej. Dużą wartość artykułu stanowi prezentacja i analiza przypadków międzypokoleniowej transmisji wzorców wartości, zachowań, relacji, a także tabu rodzinnych.

Słowa kluczowe: rodzina, emigracja, kryzysy

Abstract
This article is an abridged version of a paper presented by the author on August 24, 2024, during the 7th World Congress of Polish Families Abroad in Brussels. Family counseling in exile is routinely faced with crises stemming from the narrowing of marital relationships to closed circles, attempts to sever ties with family members remaining in the home country, and the desire for quick financial gain or professional success. Joanna Łujaniuk argues that an important element of assistance in overcoming these crises can be for counselors to draw on the achievements of Murray Bowen's Systemic Family Therapy (BFST). Referring to these findings, she points to the importance of intergenerational transmission, particularly the mechanisms for restoring disturbed homeostasis in shaping an emigrant family. The article's presentation and analysis of cases of intergenerational transmission of patterns of values, behaviors, relationships, and family taboos is of great value.

Keywords: family, emigration, crises

Wprowadzenie

W historycznym 1956 roku – roku rewolucji węgierskiej, powstania w Poznaniu i wojny o Kanał Sueski - Jacques Brel skomponował utwór *Quand on n'a que l'amour* – „Gdy nie ma się nic oprócz miłości". Rzeczywiście pieśń była śpiewana podczas protestów antysowieckich i antywojennych, ale sam artysta podkreślał, że w jego głowie zrodziła się jako piosenka o prostej miłości, o miłości dotykającej wszystkich ludzkich sytuacji:

Gdy naprawdę się ma
Tylko miłość i nic,
Wyruszając na szlak
Ja i Ty, Ty i ja.

Miłość i więcej nic,
Jako jedyny cel,
Jako jedyną pieśń,
Jako jedyny lek.

Miłość i więcej nic,
Ofiarować jak psalm
Jak trubadur swój tren
Za moc zła ziemi tej.

Tylko wtedy i tak,
Kiedy miłość jest w nas
Można w rękach swych mieć,
Przyjaciele, ten świat.

Oczarowana od lat tym utworem, wybrałam i przetłumaczyłam – opierając się na przekładzie Bartosza Porczyka[1] – kilka strof przeboju barda z przedmieść Brukseli. Jak wiele innych współczesnych hymnów o miłości, filmów w rodzaju *Love story*, wspaniała pieśń Brela skupia się jednak tylko na „ja i ty", zapominając niejako o tym, że każda miłość ma swoje korzenie, swoje podłoże, z którego wyrasta – nasze rodziny, środowiska życia i pochodzenia; to, co stamtąd wynieśliśmy; czego się nauczyliśmy. I ma swój kontekst w relacjach, związkach, rodzinach, które na tym fundamencie kształtujemy, w symbiozie lub kontraście, które tworzymy z innymi rodzinami. Jest to sprawa szczególnie ważna w rodzinach emigracyjnych, gdy małżonkowie, partnerzy, niejako wyrwani z szerszego kontekstu życia i korzeni, często skłonni są wierzyć, że wystarczy to „ja - ty". O znaczeniu wspomnianego kontekstu, korzeni przejmująco śpiewał inny bard, tym razem polski, Jacek Kaczmarski w „Co się stało z naszą klasą", jednym z najbardziej dramatycznych dzieł (tak, dzieł!) naszej popkultury:

Własne pędy, własne liście zapuszczamy każdy sobie
I korzenie oczywiście - na wygnaniu, w kraju, w grobie
W dół, na boki, wzwyż, ku słońcu, na stracenie, w prawo, w lewo
Kto pamięta, że to w końcu jedno i to samo drzewo...
Jedno i to samo drzewo...

W artykule, odwołując się do założeń i osiągnięć terapii systemowej, omawiam kwestię znaczenia tego, co bardzo bliskie naszemu tematowi – kwestię tzw. przekazu międzypokoleniowego w kształtowaniu rodziny emigracyjnej. Odwołam się przy tym krótko do zagadnienia pokoleń kulturowych oraz szerzej do charakterystycznych w terapii, określanej mianem terapii systemowej, pojęć: transmisji międzypokoleniowej, homeostazy i strategii adaptacyjnych oraz kilku innych konceptów. Najwięcej miejsca poświęcę mechanizmom przywracania zachwianej równowagi rodzinnej.

1. Przekaz międzypokoleniowy w tradycji i kulturze

Nie wolno nie pamiętać o „o jednym i tym samym drzewie", a doświadczenia psychoterapeutyczne z pracy z rodzinami emigracyjnymi szczególnie to potwierdzają. Przecież to właśnie w rodzinie polonijnej często bardziej niż w kraju stawiane są pytania o to, jak podtrzymywać więzy z ojczyzną, z rodziną. Wracać czy pozostać? A jeśli pozostać, to jak pozostać wiernymi ideałom: ideałowi, który przekazywał dzielny dziadek (sama miałam takiego); ideałom, których nauczyliśmy się we wspomnianej, symbolicznej „naszej klasie", szkole, „budzie"; z ideałami oazy ks. Blachnickiego? Wiążą się z tym momenty trudne: to, że jesteśmy daleko, zaostrza nie do końca zdrowe skupienie

[1] Por. https://www.tekstowo.pl › B › Bartosz Porczyk, dostęp: 3.08. 2025.

się na rodzinie pochodzenia. Przykład. Ona: „u mnie, w domu, Wigilia tak wyglądała, i tak będzie teraz"), on: „u nas, w naszej rodzinie, ojciec był zawsze głową rodziny"…

To wszystko, o czym tu napisałam, to tylko niektóre pytania o funkcjonowanie systemu rodzinnego na obczyźnie. Ale też o to, jak rozwiązuje się kryzysy rodzinne, które w tym kontekście częściej i, niestety, łatwiej niż w kraju, pojawiać się mogą i pojawiają się. Już w latach 40. XX wieku część podobnych pytań postawił wybitny psychiatra, psycholog i psychoterapeuta amerykański Murray Bowen (1913-1990), uznawany powszechnie za pioniera zarówno terapii rodzinnej, jak i terapii systemowej (BFST). Z bogatego dorobku Bowena warto szczególnie poddać pod refleksję to, co on sam nazwał „przekazem międzypokoleniowym w rodzinie" (Goldenberg i Goldenberg 2006, s. 190-193). Warto również przypomnieć sobie, jak głęboko – niezależnie, czy Bowen zdawał sobie z tego czy nie – słowo „pokolenie" i sprawa „przekazu międzypokoleniowego" zakorzenione są w… Biblii. Jeszcze dzisiaj niemal bezwiednie powtarzamy za Psalmistą: „Panie, Ty dla nas byłeś ucieczką / z pokolenia na pokolenie". Przecież to także o tym mówi Ewangelista Mateusz, informując w genealogii Jezusa, że „Abraham zrodził Izaaka, Izaak zaś zrodził Jakuba, Jakub zaś zrodził Judę i braci jego" itd. Nie muszę wreszcie pouczać chyba nikogo, jak ważną funkcję odgrywał podział na 12 pokoleń w organizacji starożytnego Izraela i później w organizacji Kościoła (Keener 2021, s. 9; Gnilka 1997, s. 234-244; Gnilka 2002, s. 285-294).

Na marginesie: również we współczesnej psychologii, socjologii i medioznawstwie dokonuje się ciekawy powrót do refleksji nad pokoleniami i transferem międzypokoleniowym. Jedną z pionierek tych badań jest amerykańska psycholożka Jean Twenge, autorka wydanej właśnie po polsku książki „Pokolenia" [liczącej sobie, bagatela, ponad 640 stronic] (Twenge 2024; tenże 2023). Twenge wprawdzie nie podejmuje – jak czynię to tutaj – sprawy „pokoleń rodzinnych", zajmuje się bowiem „pokoleniami kulturowymi", ukształtowanymi przez media, zwłaszcza tzw. nowe media, ale kwestie te w łączą się ze sobą. Chodzi o to, że im szybciej – także w życiu rodzinnym - zmieniają się media, komunikacja medialna, tym większe stają się różnice międzypokoleniowe, dotyczące wartości, stylów życia czy podejmowanych wyborów. Mówi się więc najpierw o baby boomers, czyli pokoleniu powojennego wyżu demograficznego. Ukształtowało je radio, muzyka z płyt, a potem także telewizja. Dalej wymienia się pokolenie X - „X" ze względu na pewną nieokreśloność tego [również mojego, Brelowskiego] pokolenia. W dzieciństwie mnóstwo czasu spędziło ono przed telewizorem, zazwyczaj zresztą przed jednym telewizorem w domu, do tego z dwoma tylko kanałami. Oglądanie „Czterech pancernych" czy „Stawki większej niż życie" było więc dla nas najczęściej przeżyciem wspólnotowym. Milenialsi z kolei, a więc następne pokolenie, zwane też pokoleniem Y, w liceum mieli już komputer z internetem (ale jeszcze nie smartfona), słuchali muzyki z płyt CD, później z plików mp 3. Przedostatnie - pokolenie Z ukształtował YouTube, Facebook z przyciskiem „like" (media społecznościowe

stają się w tym pokoleniu maszynką realizacji pragnienia akceptacji), i przede wszystkim smartfon oraz związaną z nim kultura selfie. Ostatnie wyróżniane pokolenie, pokolenie alfa Jean Twenge nazwa też „pokoleniem polarnym" – przyszło ono na świat mocno spolaryzowany politycznie, bojący się roztapiania lodowców (z silną orientacją ekologiczną), jest pokoleniem „zimnej technologii" AI, sztucznej inteligencji.

2. Wprowadzenie w teorię systemowej terapii rodzinnej

W systemowej terapii rodzinnej Murray'a Bowena (*Bowen Family Systems Theory*, BFST) tego wszystkiego oczywiście jeszcze nie ma, ale współczesny terapeuta rodzinny powinien mieć na uwadze sprawę pokoleń kulturowych. Bowen jest wszelako wciąż aktualny w rozwiązywaniu problemów rodzinnych, a jego pojęcia i praktyczne rozwiązania mogą być szczególnie użyteczne w budowaniu zdrowych relacji rodzinnych na emigracji i pogłębianiu komunikacji z rodziną pierwotną w Polsce, głównie przez to, że uwypukla on znaczenie włączania rodzin pochodzenia w proces terapeutyczny.

Rozpocznijmy od początku: Bowen postrzega rodzinę jako system, który może być odpowiedzialny za patologię jednostki (schizofrenii, anoreksji, bulimii psychicznej, zaburzeń osobowości). Oczywiście nie chodzi mu o to, co ukształtowała współczesna ideologia liberalna – o podejrzenie klasycznej, zbudowanej na chrześcijaństwie, rodziny o patologię. W BFST mamy raczej coś podobnego do tego, czym posługujemy się w terapii uzależnień, gdy mówimy o uzależnionym pacjencie jako „delegacie rodziny". Kluczowe dla amerykańskiego psychoterapeuty nie jest pytanie: dlaczego dany symptom (choroba, zaburzenie) się pojawił, ale zgoła inne - pytanie: w jakim celu on istnieje? Jaką funkcję pełni w systemie rodzinnym? Bowen odpowiada: symptom (zaburzenie, choroba) wyraża dążenie organizmu rodzinnego do homeostazy. Przypomnę, że to ostatnie pojęcie zostało wprowadzone przez Waltera Cannona w 1932 r. na określenie zdolności ludzkiego ciała do utrzymywania stanu równowagi wobec zmieniających się warunków zewnętrznych. W obrębie naszej problematyki homeostaza oznacza dążenie systemu rodzinnego do utrzymania jego stabilności. Inaczej mówiąc, kiedy rodzinie zagraża destabilizacja, pojawiające się u jednego lub większej liczby jej członków, zaburzenia są tego symptomem, niejako wołaniem o przywrócenie homeostazy. W tym celu uruchamiają się mechanizmy adaptacyjne, których funkcją jest doprowadzenie do obniżenia poziomu napięcia, utrzymanie zarówno harmonii, jak i autonomii (Chrząstowski 2022, s. 32-34).

I tu drugi istotny moment tego krótkiego wprowadzenia do BFST: Bowen – jak zaznaczyłam - podkreśla w tym procesie rolę transmisji międzypokoleniowej, czyli tego, w jaki sposób pewne wartości, wzorce zachowań, ale także na przykład tabu są przekazywane bądź ukrywane w rodzinie z pokolenia na pokolenie. W jego koncepcji zakłada się zatem, że dominujące w danej rodzinie mechanizmy regulacji napięcia, dążenie do homeostazy są ściśle związane z doświadczeniami rodziców w ich rodzinach pochodzenia. To w domu rodzinnym

dziecko uczy się sposobów pokonywania wzmożonego napięcia; obserwuje i naśladuje strategie adaptacyjne podejmowane przez rodziców, a także przejmuje charakterystyczny wzorzec funkcjonowania emocjonalnego. Gdy potem nawiązuje relacje koleżeństwa, przyjaźni i miłości z innymi, ma skłonność do poszukiwania partnerów, partnera, z którym można odtworzyć wzorce wyuczone w rodzinie pochodzenia, a także powielać, osadzone w historii pokoleń rodziny, mechanizmy regulacyjne (Goldenberg i Goldenberg 2006, s. 205).

3. Podstawowe pojęcia BFST

Oprócz pojęcia transmisji międzypokoleniowej, w teorii i praktyce terapii rodzinnej Bowena znaczące są koncepty: fuzji emocjonalnej, różnicowania - dyferencjacji i triangulacji. Pojęcie fuzji emocjonalnej odnosi się do stanu, w którym jednostki są tak uwikłane w emocje i potrzeby innych, że prowadzi to do niezdrowego zacierania granic i utraty indywidualności. Przykładem fuzji emocjonalnej może być matka, który odczuwa zawsze nadmiarowy, ponadnormatywny niepokój, gdy jej dziecko jest czymś zdenerwowane. Jej nastrój jest ściśle związany z emocjami dziecka, co utrudnia zachowanie spokoju i racjonalności; osoba taka szuka szybkiego rozwiązania problemów dziecka, zamiast pozwolić mu rozwijać własną odporność i umiejętność samodzielnego rozwiązywania problemów. Taki brak granic i nadmierna identyfikacja z emocjami dziecka jest właśnie tym, co w BFST określa się mianem fuzji emocjonalnej.

Z kolei różnicowanie / dyferencjacja emocjonalna, to termin, za którego pomocą opisuje się umiejętność utrzymywania i rozwijania poczucia własnej wartości przy zachowaniu otwartości na innych. Wskazując pacjentowi na jego zasoby w zakresie dyferencjacji emocjonalnej terapeuta wskazuje mu zarazem, jak lepiej zarządzać własnymi emocjami, skutecznie je komunikować, podejmować niezależne decyzje, wspierać zdrowe i autentyczne relacje. Wróćmy do poprzedniego przykładu: rozwijanie różnicowania emocjonalnego w relacji „rodzic – dziecko" wymaga rozpoznania i uszanowania rozróżnienia między emocjami własnymi a emocjami dziecka. Niepokój z racji jego zdenerwowania jest najprawdopodobniej uzasadniony, ale jednocześnie konieczne jest zrozumienie, że to moje dziecko jest zdenerwowane, a nie ja! Zarządzając własną reakcją emocjonalną można zachować spokój i wspomóc dziecko w radzeniu sobie z własnymi uczuciami; pomóc mu zachować równowagę emocjonalną i stać się dla niego wzorcem skutecznego zarządzania emocjami.

Bowen wreszcie rozwija teorię triangulacji, trójkątów [uwaga, nie w tym sensie, o którym mówimy u nas o „trójkącie małżeńskim" czy raczej „pozamałżeńskim"]. W systemowej terapii rodzinnej mówi się o triangulacji, która rodzi napięcie między małżonkami, a trzecia osoba – najczęściej dziecko - zostaje wciągnięta w konflikt w celu jego złagodzenia.

Występujące u niektórych członków rodziny symptomy negatywne stają się – jak zaznaczono – sposobem, a jednocześnie wołaniem o przywrócenia zachwianej homeostazy, równowagi rodzinnej. Przyjmuje ono, według Bowena, postać czterech mechanizmów, opisanych przez niego jako system emocjonalny rodziny nuklearnej: 1) dystansu emocjonalnego małżonków; 2) konfliktów w obrębie pary; 3) dysfunkcji jednego z małżonków; 4) dysfunkcji dziecka. Zajmijmy się nimi po kolei.

Dystans emocjonalny

Dystans emcjonalny może przybierać różne formy: nienormalnego skupienia się na pracy zawodowej, zwiększenia aktywności rekreacyjnej bez partnera, spędzania jak największej ilości czasu z przyjaciółmi, krytykowania małżonka, nawiązywania licznych, krótkotrwałych znajomości, a nawet pozamałżeńskich relacji intymnych. Nie potrzeba chyba dodawać, że wszystkie te formy ucieczki pełnią funkcje kompensacyjną.

Terapeuta w pracy z pacjentem uświadamia mu, że tak intensywne angażowanie się w różne aktywności jest właśnie kompensacją czy też ucieczką przed konfrontacją ze swoimi emocjami. Proponuje więc pacjentowi działania zmierzające do zwiększenia bliskości w obrębie małżeństwa, na przykład przez podjęcie przez małżonków jakiejś wspólnej aktywności. Interwencje te powinny być wsparte poprzez działania wzmacniające samoakceptację pacjenta, tak by zwiększyć jego autonomię emocjonalną i niejako odbarczyć relację z żoną od ciągłych prób poszukiwania aprobaty (Józefczyk i Świętochowski 2023, s. 30-31).

Konflikt małżeński

Drugi mechanizm, to już jednoznaczny konflikt małżeński. Może on wyrażać się w wielu formach, np.: ciągłych nieporozumień, nękania emocjonalnego, przemocy słownej lub fizycznej itp. Właśnie tutaj poważną rolę odgrywa transfer międzypokoleniowy: konflikty mają często miejsce w związkach, gdzie w rodzinach pochodzenia przyzwolenie na różnice w przekonaniach i wielość poglądów były bardzo niskie albo ciążyło nad nimi jakieś nieokreślone tabu, niezwerbalizowane przekonanie o fatum.

Przypadek 1: na terapię zgłaszają się rodzice Ewa i Piotr z synem Markiem. Pacjentem indeksowym, czyli tym, ze względu na którego rodzina zgłasza się po pomoc dlatego, że swoimi zaburzeniami ujawnia problemy rodzinne, jest Marek, inteligentny, ale też nadmiernie reaktywny 13-latek, który od blisko 2 lat nadużywa alkoholu i narkotyków. Problemowe zachowania chłopca w szkole (opuszczenie się w nauce, wagary, agresja wobec rówieśników), w domu (częste awantury, kradzieże, niszczenie mebli) mocno odbijają się na jego zdrowiu fizycznym (wychudzony, ślady po samookaleczeniach, próby samobójcze). Powodują również, że pomiędzy rodzicami trwa permanentny konflikt, wyrażający się głównie w kłótniach na temat wychowania syna. Marek, również z tego powodu, ma

podwyższony poziom lęku i reaguje nieadekwatnie emocjonalnie w sytuacjach wymagających oceny. Na początku spotkania informuję rodzinę o celu: <Chciałabym Państwa poprosić o pomoc w zrozumieniu zachowań syna, które uniemożliwiają mu odzyskanie wiary w swoje zdolności, możliwości zmiany, rozwoju. Mam wrażenie, że Marek wręcz sam siebie sabotuje, gdy osiągnie jakiś sukces w szkole lub w procesie terapii. Mówiąc inaczej, zazwyczaj po osiągnięciu sukcesu, wzmaga się u niego napięcie i przeżywa lęk, że następnym razem z pewnością już nie uda mu się tego powtórzyć>. I oto, zanim jeszcze proponuję zrobienie genogramu, mama nastolatka wyraźnie się ożywia i zaczyna mówić: <A, bo tak to jest w naszej rodzinie. Bo my nie mamy szczęścia, wciąż tylko porażki i porażki>. Ujawnia przy tym dotąd niezwerbalizowaną „tajemnicę międzypokoleniową": w rodzinach obojga rodziców Marka, w pokoleniu rodzeństwa, miały miejsce śmierci samobójcze. Były to dwa przypadki młodych 30-kilkuletnich mężczyzn. Obaj mężczyźni byli najmłodszymi męskimi potomkami w rodzinie matki i ojca Marka. Analiza wzorców zachowań i relacji pokazała, że obaj, nieżyjący mężczyźni mieli problemy alkoholowe. Marek także był w swoim pokoleniu, najmłodszym i jedynym potomkiem męskim. Może to jest duże uproszczenie, ale wydaje się, że ten młody chłopak „wchłonął" ten wielopokoleniowy lęk, napięcie, niejako, żeby utrzymać stabilność opowieści o rodzinnym „fatum".

Anne Ancelin-Schützenberger w książce „Tajemnice przodków. Ukryty przekaz rodzinny" (2016) podkreśla, jak bardzo ważne jest przyznanie, że dramatyczne tajemnice mogą istnieć we wszystkich rodzinach, w tym także w tych, które są poza podejrzeniami. Stwierdza ona: tajemnice, strzeżone w rodzinach, to najczęściej jedna z siedmiu rzeczy: kradzież, gwałt, pobyt w więzieniu, pobyt w szpitalu psychiatrycznym, kazirodztwo, zabójstwo, bycie potomstwem kogoś, kto zabił, innymi słowy, zasadniczo czyny transgresyjne, których potomkowie mogą się wstydzić lub pośrednio czuć się winni. W takich przypadkach w terapii rodzin często dotykamy tabu wzmocnionego patologicznym wstydem. Ciężar takiego wydarzenia przejawia się w mniejszym poczuciu własnej wartości, zakłóconych relacjach z bliskimi i różnorodnych manifestacjach lęku. Milczenia nie przerywa się ze względu na lojalność rodzinną, czyli rodzaj zobowiązania wobec osób, od których czujemy się zależni, nawet jeśli relacja przybiera patologiczny charakter (Janusz 2025). Wstrząsająco (także w kontekście emigracyjnym) opisała to – w swojej nie zawsze niekontrowersyjnej książce „Chłopki" Joanna Kuciel-Frydryszak (Frydryszak 2023). Proces terapeutyczny polega na wypowiedzeniu / wyznaniu / narracji tajemnicy – jej usłyszeniu – rozpoznaniu przy pomocy najróżniejszych środków – wyznania wobec zaufanej osoby (terapeuty, który klimat zaufania stworzył), psychodramy itp. Nadawanie nazw, imion rzeczom (oraz mówienie i słyszenie tego) ma fundamentalne znaczenie dla uzdrowienia i odnalezienia siebie. Terapeuta poprzez akt symboliczny [wyznania, wezwania do żałoby itp.] kładzie kres szkodliwym, niezamkniętym procesom rodzinnego przekazu traumy.

Mechanizm dysfunkcji

Trzeci mechanizm polega na dysfunkcji jednego z małżonków. Dzieje się tak w przypadku, gdy odmawia on przyjęcia na siebie obowiązków, zmuszając w ten sposób drugiego do działania w jego zastępstwie. Małżonek rezygnujący z obowiązków, choć być może czuje się mniej obciążony, nie zdaje sobie sprawy, że przekazując odpowiedzialność drugiemu ujawnia swoją ewidentną słabość. Częstym przykładem tego jest sytuacja, gdy ojciec, czując się zdyskwalifikowany przez matkę, przyjmuje postawę wycofania, pozostawiając ją tym samym sam na sam z dzieckiem. Mechanizm ten stoi w opozycji względem poprzedniego, polega bowiem na redukowaniu napięcia poprzez podporządkowywanie się jednego partnera oczekiwaniom drugiego. Homeostaza utrzymywana jest kosztem indywidualności jednego ze współmałżonków; opiera się na jego rezygnacji z obowiązków, ale jednocześnie z własnych potrzeb i przekonań.

Z kolei osoba nadmiernie funkcjonująca zazwyczaj czuje się odpowiedzialna za samopoczucie partnera oraz stara się zrekompensować mu realne lub wyobrażone deficyty. Ta koncentracja na potrzebach psychicznych małżonka prowadzi w końcu do poczucia przeciążenia. Drugi z partnerów znowu odczuwa wzrastająca bezradność. Tak będzie na przykład w związku, w którym jedna osoba pracuje zawodowo, jest odpowiedzialna za utrzymanie gospodarstwa domowego w czystości, odpowiada za wychowanie dzieci oraz logistykę życia rodzinnego, a druga jedynie funkcjonuje jako ta, która żadnego z nich nie jest w stanie samodzielnie realizować. „Kreuje to konieczność konsultacji z małżonkiem najprostszych codziennych spraw i emocjonalny przymus robienia wszystkiego razem. Doraźnie to wszystko może zapewnić stabilizację w małżeństwie, gdy jednak napięcie w rodzinie przedłuża się, relacje między małżonkami zostają doprowadzone do skrajności, a funkcjonowanie jednego z nich jest znacznie utrudnione" (Józefczyk i Świętochowski 2023, s. 34).

Triangulacja - projekcja problemu na dziecko

Czwarty mechanizm polega na projekcji problemu na dziecko. Inaczej mówiąc, kiedy napięcie w rodzinie wzrasta, niektórzy rodzice zaczynają ukierunkowywać swoją uwagę na funkcjonowanie jednego lub kilkorga dzieci. Przesadnie o nie zabiegają, traktując każdą zmianę w jego zachowaniach w stosunku do oczekiwań jako wyraz dysfunkcji. Osadzają potomka bądź w roli ideału, bądź jako kozła ofiarnego, bądź wreszcie kogoś nieporadnego. Mechanizm przybiera zazwyczaj postać koncentracji obydwu małżonków lub jednego z nich na dziecku. W tym drugim przypadku najczęściej chodzi o silne zaabsorbowanie dzieckiem matki i dystansowanie się ojca (Józefczyk i Świętochowski 2023, s. 35).

„Mechanizm ten – kontynuują swoje omówienie Anna Józefczyk i Waldemar Świętochowski - przez pewien czas może skutecznie redukować napięcie w obrębie małżeństwa. Jego przeciążenie jednak, związane ze wzrostem poziomu napięcia w rodzinie, podobnie jak w mechanizmie poprzednim, będzie znajdowało wyraz w pojawiających się w rodzinie symptomach chorobowych, tym razem jednak dotykających dziecka. Symptomy mogą przybierać formę trudności szkolnych, problemów w relacji z rówieśnikami czy nawet zaburzeń fizycznych lub psychicznych. Pojawienie się objawu nasila postawy nadopiekuńcze rodziców i jednocześnie wzmaga bezradność osoby prezentującej symptom. Bowen zakłada, że efektem takiego sposobu regulacji napięcia w rodzinie jest kształtowanie w dziecku poczucia, że jest niezbędnym ogniwem podtrzymującym związek rodziców i względną równowagę w systemie rodzinnym. […]. Opisywany mechanizm wyróżnia się spośród pozostałych tym, że jako jedyny polega na włączaniu osób trzecich w rozwiązywanie napięcia w obrębie diady małżeńskiej. To właśnie zjawisko określane jest mianem triangulacji" (Józefczyk i Świętochowski 2023, s. 35).

Przypadek 3: Anna i Andrzej, młode małżeństwo i samotna teściowa po rozwodzie, nieustannie kontrolująca życie syna. Anna w milczeniu znosi frustrację wywołaną nieustającymi odwiedzinami i telefonami teściowej. Co jakiś czas stara się upomnieć o większą uwagę ze strony Andrzeja, zaangażowanie w budowanie ich relacji, czas na randkowanie itd. Rodzi się dziecko i pomimo nadziei na zmianę, emocjonalne zlanie męża z mamą nie zmienia się. W końcu wieloletni stres, który narasta w relacji małżeńskiej, Anna zaczyna rozładowywać przez nadmierne skupienie się na dziecku. Gdy dziecko zaczyna dojrzewać to skupienie, nadmierna opiekuńczość zaczyna zamieniać się w szukanie w nim przez Annę powiernika swojego napięcia, żalu, frustracji. Jej zdawkowe zdania do chłopca, typu: „na Ciebie mogę zawsze liczyć… Jak Cię o coś poproszę, to Ty to spełniasz… Cieszę się, że Ty jesteś w domu, bo mogę przynajmniej z Tobą porozmawiać…" powoli wciągają dziecko w rolę pocieszyciela, powiernika matki. Z czasem rodzina trafia do terapeuty, nie tyle z powodu małżeńskiego kryzysu, ile raczej z powodu troski o zdrowie dziecka, które przeżywa rozliczne fobie, zaburzenia nastroju i myśli samobójcze.

Zakończenie

Rodziny polonijne dotykają specyficzne kryzysy, wynikające z zamknięcia relacji małżeńskich czy rodzinnych do kręgu „ja-ty", z próby odcięcia więzów z rodziną pozostającą w kraju, z chęci „dorobienia się za wszelką cenę" i w jak najkrótszym czasie, z uciekania się do przemocy domowej, między innymi z braku odpoczynku i obcości językowej czy kulturowej[2]. Stąd tak duże znaczenie poznania sposobów pomocy

[2] Por. J. Łukjaniuk, *Słyszeć i rozumieć narracje rodziny w kryzysie. Refleksja terapeutyczna* (art. przyjęty do druku w: *International Journal Of New Economics And Social Sciences*).

i rozwiązań terapeutycznych, użytecznych w zażegnywaniu kryzysu. Jednym z najskuteczniejszych wydaje się być systemowa terapia rodzinna Murray'a Bowena (BFST) i poznanie wskazywanych w niej mechanizmów przywracania zachwianej homeostazy, a przez to kształtowania zdrowych relacji rodzinnych na emigracji. Ma to szczególne znaczenie w kształtowani polonijnego poradnictwa rodzinnego.

Literatura

Ancelin-Schützenberger, Anne. 2016. *Tajemnice przodków. Ukryty przekaz rodzinny*, Warszawa: Virgo.

Chrząstowski, Szymon. 2022. *Nie tylko schemat. Praktyka systemowej terapii rodzin*. Warszawa: PWN.

Gnilka, Joachim. 2002., *Piotr i Rzym*. Kraków: Wydawnictwo M.

Goldenberg, Herbert i Irene Goldenberg. 2006. *Terapia rodzin*. Kraków: Wydawnictwo UJ.

Janusz, Bernadetta. 2025. *Niewypowiedziane cierpienia. Międzypokoleniowy przekaz traumy*. Dostęp: 13.08.2025. www.miesiecznik.znak.com.pl › 7202015bernadetta-januszniewypowiedziane.

Józefczyk, Anna i Wojciech Świętochowski. 2023. System emocjonalny rodziny nuklearnej — regulacyjna funkcja objawu w ujęciu Bowena. *Psychoterapia* nr 1, 27–39.

Keener, Craig S. 2021. *Komentarz historyczno-kulturowy do Nowego Testamentu*. Warszawa: Wydawnictwo Vocatio.

Kuciel-Frydryszak, Joanna. 2023. *Chłopki. Opowieść o naszych babkach*. Warszawa: Marginesy.

Łukjaniuk, Joanna. 2024. Słyszeć i rozumieć narracje rodziny w kryzysie. Refleksja terapeutyczna. *A*rt. przyjęty do druku w: *International Journal Of New Economics And Social Sciences* .

Twenge, M. Jean. 2023. *iGen*. Sopot: Smak Słowa.

Twenge, M. Jean. 2024. *Pokolenia*, Sopot: Smak Słowa.