

Rozdział 1.

„Myśl kolistą”

Sposób w jaki myślimy, kształtuje nasze relacje.

*Pierwsze przykazanie rodzinne brzmi: **Myśl kolistą**. Co to znaczy? Żeby lepiej zrozumieć, zestawimy ten typ myślenia z myśleniem przyczynowo-skutkowym, które wszyscy bardzo dobrze znamy.*

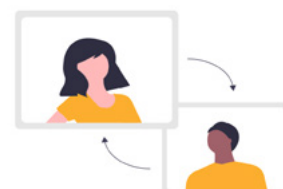
Myśląc w sposób przyczynowo-skutkowo zakładamy, że **wszystko co dzieje się w naszym świecie ma swoje przyczyny, których skutki obserwujemy**. Szklanka rzucona o ścianę rozbija się, powodując dużo hałasu. Przyczyną jest rzut szklanką, a skutkiem jej rozbicie. Przyjmowanie zbyt dużych ilości alkoholu w nocy, skutkuje bólem głowy rano. Doskonale radzimy sobie z organizowaniem rzeczywistości na zasadzie przyczyn i ich skutków.



To jednak, co działa doskonale w jednym przypadku, w innym może opisywać rzeczywistość niecelnie, powodując przy tym wiele niezrozumienia i frustracji. Tak właśnie jest ze stosowaniem myślenia przyczynowo-skutkowego w relacjach rodzinnych. Jest to strategia myślowa, która nie oddaje złożoności wzajemnego wpływu naszych działań na członków rodziny oraz wpływu ich działań, które podejmują w naszym kierunku.

Myślenie kolistą umożliwia głębokie zrozumienie tego co dzieje się w relacji.

Właśnie w tym miejscu do gry wchodzi myślenie kolistą. Jako alternatywa dla myślenia przyczynowo - skutkowego, umożliwia nam postrzeganie wzajemnych relacji na zasadzie konstelacji wpływających na siebie zdarzeń. W przeciwieństwie do myślenia przyczynowo - skutkowego, które prowadzi do szukania przyczyny i winnego za to co dzieje się w relacji, **myślenie kolistą prowokuje do zrozumienia wzajemnych zależności, które mogą zmienić się tylko przy obustronnej współpracy i chęci osób.**



Posłużymy się w tym miejscu przykładem, żeby lepiej zilustrować, czym jest myślenie koliste w praktyce.

Pan Adam wraca zmęczony po pracy, w chłodny sposób witając żonę, pozbawiony energii, nie poświęca nawet chwili na to, by zapytać o to jak się ona czuje, czy o to, jak jej minął dzień. Pani Beata okazując swoją frustrację zaistniałym stanem rzeczy, co z kolei sprawia, że Panu Adamowi coraz łatwiej jest uciekać przed telewizor z puszką piwa po ciężkim dniu pracy. Szukanie winnych w tej sytuacji nie tylko nie rozwiązuje problemu, ale co gorsze, prowadzi do wzajemnej frustracji i oddalania się od siebie nawzajem.



Sytuacje w relacjach rodzinnych nierzadko przypominają karuzelę, której funkcjonowanie dobrze znamy z wesołych miasteczek. Gdy umieścimy dwie osoby po przeciwnych stronach karuzeli i puścimy ją w ruch, to ciężko nam stwierdzić, kto tak naprawdę kogo goni, kto jedzie pierwszy, a kto podąża za nim w ślad. Tak właśnie jest z wyżej opisaną sytuacją. **Dopiero wtedy gdy obie osoby spojrzą na to co się między nimi dzieje, jak na specyficzny rodzaj wspólnego tańca, mogą zastanowić się razem, nad tym co zrobić by wpłynąć pozytywnie na wzajemne relacje.**

Przywołana wcześniej sytuacja staje się jeszcze bardziej złożona, gdy do wspólnego tańca rodzinnego dołączymy córkę Pana Adama i Pani Beaty.

Pani Beata czekając na swojego męża żali się swojej córce tym, jak bardzo źle dzieje się pomiędzy nią a Panem Adamem. W ten sposób zaczyna budować przymierze z córką, której mówi o tym, że z "tymi facetami się nie da dogadać". Córka w opozycji do Pana Adama wysłuchuje Pani Beatę z życzliwością, co sprawia, że Pani Beata coraz bardziej zbliża się do córki, jednocześnie coraz bardziej oddalając się od Pana Adama. Kiedy Pan Adam wraca z pracy, Pani Beata odwracając się od Pana Adama, wybiera dalszą rozmowę z córką, co sprawia, że Pan Adam czuje się coraz bardziej wykluczony. Przez to jeszcze mniej chce mu się spędzać czas w domu, zostaje w pracy coraz dłużej, ograniczając do minimum kontakty z rodziną. Kiedy wraca, wybucha złością, ma pretensje do córki o to, że nie przynosi samych szóstek ze szkoły.



Myślenie koliste wprowadza do naszych relacji nową jakość.

Nietrudno zauważyć, że taki ciąg zdarzeń może prowadzić do wzajemnego obarczania się winą za funkcjonowanie całej triady rodzinnej. Załóżmy, że ta rodzina trafia na terapię rodzinną. Jak łatwo zgadnąć, terapeuta nie będzie obierał stron ani dołączał się do metody osądzania tego, kto jest winny, a kto nie. Zamiast tego, będzie on namawiać rodzinę do wspólnego przyjrzenia się sytuacji rodzinnej z pewnej perspektywy. Jaka to będzie perspektywa? Terapeuta zaprosi wszystkich członków rodziny na widownię, z której cała rodzina będzie mogła obserwować jak wygląda ich wspólny taniec rodzinny. Dzięki takiemu spojrzeniu, każdy z członków rodziny będzie miał szansę zaobserwować ciąg sprzężeń zwrotnych zachodzący pomiędzy nimi. **Spojrzenie na sytuację rodzinną z dystansu sprawia, że przestaje nas interesować to, kto jest winny, a w zamian naszą uwagę kierujemy na zbadanie mechanizmów i wyzwienie się z nich.**

Większość z problemów, z którymi rodziny przychodzą do terapeuty rodzinnego, owe rodziny mają szansę rozwiązać same, gdyby tylko posiadały chęć oraz podstawową wiedzę i narzędzia. Pierwszym krokiem w kierunku skutecznego rozwiązywania problemów i lepszego funkcjonowania rodziny jest przyjęcie myślenia kolistego jako domyślnego sposobu postrzegania relacji rodzinnych. Jak trenować myślenie koliste? Poniżej przedstawiamy podstawowe ćwiczenie rozwijające kompetencję myślenia kolistego w codziennym życiu rodzinnym.

ĆWICZENIE NR. 1

Do wykonania tego ćwiczenia potrzebujemy jedynie pisaków i czystej kartki papieru. Wraz ze swoim partnerem/partnerką, spróbujcie na kartce papieru wypisać istotne wydarzenia zdarzające się regularnie pomiędzy Wami. Kiedy już wypiszecie owe zdarzenia, postarajcie się spojrzeć na nie inaczej, niż do tej pory. Spróbujcie połączyć je ze sobą w taki sposób by stanowiły one ze sobą konstelację współzależnych zdarzeń, gdzie przykładowo: Wydarzenie numer 1 prowokuje wydarzenie numer 2, to z kolei numer 3, który w końcu staje się przyczynkiem do powstania zdarzenia numer 4. W końcu zdarzenie numer 4, zdaje się wpływać na zaistnienie numeru 1 co sprawia, że zataczamy koło i wracamy do punktu wyjścia. To ćwiczenie pomaga w przyjęciu myślenia kolistego jako domyślnego trybu funkcjonowania w relacji.



Przykład:

1. Adam jest zdenerwowany i niemiły od momentu, kiedy wstaje z łóżka.
2. Beata zachowuje się w sposób chłodny i zdystansowany, pokazując mężowi, że nie jest zadowolona z jego zachowania.
3. Adam i Beata idą do pracy sfrustrowani.
4. Po powrocie z pracy Adam stara się nawiązać kontakt, ale Beata wciąż urażona jest jego porannym zachowaniem. Adam widząc, że jego próby nie odnoszą skutku, rezygnuje, uciekając przed telewizor. Cały wieczór spędzają w oddaleniu od siebie, nosząc wzajemne urazy.

Zauważenie błędnych kół w relacji jest pierwszym i koniecznym krokiem, by je opuścić. Myślenie koliste nie tylko umożliwia wyjście z takich szkodliwych schematów, ale i też buduje w nas wrażliwość na złożoność wzajemnych oddziaływań w relacji, które posiadamy z innymi ludźmi.

