

Patricia L. Papernow

---

# JAK PRZETRWAĆ W RODZINIE PATCHWORKOWEJ?

CO SIĘ SPRAWDZA, A CO NIE W BUDOWANIU  
WARTOŚCIOWYCH RELACJI

---

Redakcja wydania polskiego Magdalena Zielińska

---

# Jak przetrwać w rodzinie patchworkowej?

---

Co się sprawdza, a co nie w budowaniu  
wartościowych relacji

Patricia L. Papernow

REDAKCJA WYDANIA POLSKIEGO

Magdalena Zielińska

TŁUMACZENIE

Mateusz Borowski

Tytuł oryginału: *Surviving and Thriving in Stepfamily Relationships. What Works and What Doesn't*

Autorka: Patricia L. Papernow

Routledge

Taylor & Francis Group

© 2013 Patricia L. Papernow

*Routledge is an imprint of the Taylor & Francis Group, an informa business.*

The right of Patricia L. Papernow to be identified as author of this work has been asserted by her in accordance with sections 77 and 78 of the Copyright, Designs and Patents Act 1988.

**All rights reserved.**

Authorised translation from the English language edition published by Routledge, a member of the Taylor & Francis Group LLC.

Niniejsza publikacja jest autoryzowanym tłumaczeniem anglojęzycznego wydania opublikowanego przez Routledge, będącego częścią Taylor & Francis Group LLC.

ISBN: 978-0-415-89438-8

Wszelkie prawa zastrzeżone, zwłaszcza prawo do przedruku i tłumaczenia na inne języki. Żadna część tej książki nie może być w jakiegokolwiek formie publikowana bez uprzedniej pisemnej zgody Wydawnictwa. Ze względu na ciągły rozwój nauki, w tym takich jej dziedzin, jak nauki medyczne i społeczne, a także odmienne nieraz opinie na temat diagnozowania i szeroko pojętego leczenia, w którego ramach należy uwzględnić również terapię psychologiczną, oraz możliwość wystąpienia błędu, prosimy, aby w trakcie podejmowania decyzji uważnie oceniać zamieszczone w książce informacje. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości należy niezwłocznie zasięgnąć porady specjalisty. Wydawnictwo nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne błędne decyzje podejmowane przez Czytelników, które mogłyby wynikać z udzielanych w książce rad i wskazówek.

© Copyright for the Polish edition by Edra Urban & Partner, Wrocław 2026.

Redakcja naukowa wydania polskiego

Magdalena Zielińska, psychoterapeutka

Tłumaczenie z języka angielskiego

Mateusz Borowski

Prezes Zarządu: Giorgio Albonetti

Dyrektor wydawniczy: lek. Edyta Błażejewska

Redaktor prowadzący: Dorota Lis-Olszewska

Redaktor tekstu: Stanisława Trela

Projekt okładki: Tomasz Góral

Opracowanie skorowidza: Agnieszka Dacun-Skowronek

ISBN 978-83-68527-75-9

Edra Urban & Partner

ul. Kościuszki 29, 50-011 Wrocław

tel. +48 71 726 38 35

biuro@edraurban.pl

www.edraurban.pl

Przygotowanie do druku: Tomasz Grzesiak

---

# Spis treści

---

Rodziny	xii
Klucz do genogramów	xiv
Spis ilustracji	xv
Podziękowania	xvi
Słowo wstępne do wydania polskiego	xviii

## Część I

### Fundamenty 1

- 1 **Mapa rodzin patchworkowych** 3
- 2 **Co wyróżnia rodziny patchworkowe?** 16

## Część II

### Pięć wyzwań 29

- 3 **Pierwsze wyzwanie.** Utknięcie na pozycji insidera i outsidera 31
  - Wyzwanie 31
  - Ślepe zaułki, w które łatwo zabłądzić 33
  - Opowieści o tym, jak radziły sobie pary patchworkowe, utknąwszy na pozycjach insidera i outsidera 34
  - Dobre praktyki: główne strategie porozumienia ponad granicą między insiderem a outsiderem 37
  - Dwa studia przypadku 41
  - Konkluzje rozdziału trzeciego 48
- 4 **Drugie wyzwanie.** Dzieci zmagają się z utratą, konfliktami lojalnościowymi i zbyt gwałtowną zmianą 49
  - Wyzwania, przed którymi stają dzieci 49
  - Co mówią badania na temat dzieci w rodzinach patchworkowych 57

- Ślepe zaułki, w które łatwo zablądzić 60  
Opowieści o rodzinach patchworkowych napotyających wyzwania dotyczące dzieci 61  
Dobre praktyki: główne strategie wspierania dobrostanu przybranych dzieci 64  
Dwa studia przypadku 72  
Konkluzje rozdziału czwartego 76
- 5 Trzecie wyzwanie. Obowiązki rodzicielskie polaryzują dorosłych 77**
- Wyzwanie 77  
Co mówią badania o rodzicielstwie w rodzinach patchworkowych 81  
Ślepe zaułki, w które (bardzo) łatwo zablądzić 85  
Historie par patchworkowych radzących sobie z wyzwaniem rodzicielstwa 87  
Dobre praktyki: główne strategie budowania skutecznej koalicji rodzicielskiej 92  
Dwa studia przypadku 99  
Konkluzje rozdziału piątego 101
- 6 Czwarte wyzwanie. Tworzenie nowej kultury rodzinnej 102**
- Wyzwanie 103  
Ślepe zaułki, w które łatwo zablądzić 108  
Opowieści o poszanowaniu dla różnic i stwarzaniu wspólnego pola 109  
Dobre praktyki: główne strategie nawigowania po morzu różnic i budowania nowej kultury rodzinnej 112  
Studium przypadku 118  
Konkluzje rozdziału szóstego 119
- 7 Piąte wyzwanie. Byli małżonkowie stanowią część rodziny 121**
- Wyzwanie 121  
Co mówią badania o konflikcie i dzieciach 123  
Co mówią badania o układzie współrodzicielskim 127  
Ślepe zaułki, w które łatwo zablądzić 131  
Opowieści o rodzinach patchworkowych wzmacniających relacje współrodzicielskie 132  
Dobre praktyki: główne strategie negocjowania zasad życia rodzinnego między dwoma domami 137  
Studium przypadku 148  
Konkluzje rozdziału siódmego 151
- Część III**
- Cztery „różnorodne” rodziny patchworkowe 153**
- 8 Rodziny patchworkowe zorganizowane wokół par lesbijek i gejów 154**

- 9 Rodziny afroamerykańskie.** Lekcje, które warto odrobić **162**
- 10 Wyzwania stojące przed rodzinami latynoskimi** **166**
- 11 Nowe zmarszczki.** Rodziny patchworkowe zakładane na późniejszych etapach życia **175**

#### **Część IV**

#### **Rodziny patchworkowe na przestrzeni lat 185**

- 12 Cykl rodzin patchworkowych.** Normalne fazy rozwoju rodziny patchworkowej **187**
  - Wczesna faza: zaczynamy albo tkwimy w martwym punkcie 187
  - Środkowa faza: reorganizacja relacji rodzinnych 189
  - Późna faza: dojrzałe rodziny patchworkowe 190
- 13 Sześć schematów stawania się rodziną patchworkową 193**
  - Ile to potrwa? 193
  - Dwie łatwe podróże 194
  - Cztery trudne podróże 195
  - Kevin i Claire, zamiast tylko przetrwać, próbują żyć pełnią życia 200

#### **Część V**

#### **Jak pomóc rodzinom patchworkowym żyć pełnią życia? 203**

- 14 Poziom I.** Narzędziownik psychoedukacji **205**
- 15 Poziom II.** Narzędziownik umiejętności interpersonalnych **210**
- 16 Poziom III.** Narzędziownik pracy intrapsychicznej **222**

#### **Stawanie się rodziną patchworkową to proces, a nie wydarzenie 231**

- 17 Praca z członkami rodzin patchworkowych na przestrzeni lat.** Kilka ogólnych uwag **233**
- 18 Konkluzje 235**
  - Piśmiennictwo 237
  - Skorowidz 251

# Rodziny

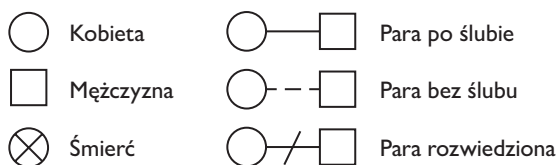
<b>Rodzina</b>	<b>Członkowie rodziny</b>	<b>W tej rodzinie patchworkowej</b>		<b>Byli małżonkowie</b>
<b>Staż rodziny patchworkowej w chwili ukończenia książki Strona z genogramem</b>		<b>od ...</b>	<b>do... roku życia</b>	<b>Okres małżeństwa lub kohabitacji, okres od rozvodu/separacji do założenia rodziny patchworkowej</b>
ABBOTT ANDERSON 7 lat s. 3	Claire Abbott	32	39	
	Kevin Anderson	39	46	Ellen (m. 10 lat, roz. 3 lata temu)
	Kendra	11	18	
	Katie	7	14	
CHEN/ CZINSKY 3 lata s. 5	Connie Chen	31	34	Larry (m. 5 lat, zm. 6 lat temu)
	Cody	8	11	
	Burt Czinsky	39	42	Lorna (m. 16 lat, zm. rok temu)
	Brandon Bobby	13 8	16 11	
DANFORTH/ EMERY 12 lat s. 5	Sandy Danforth	33	45	Dennis (m. 7 lat, roz. 3 lata temu)
	Sabina	9	21	
	Eric Emery	33	45	Bonnie (m. 8 lat, roz. 4 lata temu)
	Elyssa Luke	12 10	24 10	
GIANNI/ HAGGARTY 4 lata s. 42	Angie Gianni	37	41	Mike (m. 14 lat, roz. 3 lata temu)
	Anna Andy	10 9	14 13	
	Phoebe Haggarty	41	45	Barb (koh. 12 lat, roz. 4 lata temu)
	Philip	11	15	
HELLER 6 lat s. 54	Norman Heller	39	45	Rachel (m. 15 lat, roz. rok temu)
	Noah	12	18	
	Nicole	10	16	
	Ned	6	12	
	Mona Hoffman	42	48	Fred (m. 8 lat, roz. 7 lat temu)
	Molly	14	20	
Maddie	10	16		

JENKINS/ KING 14 miesięcy s. 6	Jody Jenkins	28	29	narodziny dziecka przed zawarciem małżeństwa
	Jenna	9	10	
	Duane King	29	30	
KRAMER 3 lata s. 87	Hank Kramer	36	39	Cheryl (m. 18 lat, roz. 2 lata temu)
	Heather	15	18	
	Vivian Kuntz	26	29	Były mąż (m. 2 lata, roz. 2 lata temu)
	Vicky	3	6	
	Vince	2	5	
Holly		2		
LARSON 5 lat s. 134	Tom Larson	43	48	Tina (m. 17 lat, roz. rok temu)
	Trisha	18	23	
	córka	17	22	
	syn	15	20	
	Gloria Larson	32	37	Edna (m. 2 lata, roz. 6 lat temu)
MENDOZA/ NUNEZ 2 lata s. 171	Teresa Mendoza	28	30	Angelo (m. 8 lat, sep. 3 lata temu)
	Tony	9	11	
	Marco Nunez	27	29	
	Timmy		4 mies.	
OSGOOD/ PAPAS 2 lata s. 176	Warren Osgood	72	74	Była żona (m. 42 lata, zm. 5 lat temu)
	Wayne	45	47	
	syn	43	45	
	syn	42	44	
	Olivia Papas	64	66	Były mąż (m. 28 lat, zm. 12 lat temu)
	córka	37	39	
syn	35	37		
POWELL 3 lata s. 7	Len Powell	56	59	Joan (m. 34 lata, roz. 8 miesięcy temu)
	Lindsay	31	34	
	Lance	28	31	
	Doris Quinn	38	41	Były mąż (m. 5 lat, roz. 6 lat temu)
córki bliźniaczki	8	11		
ROUSSEAU/ STANTON 23 lata s. 196	Iris Rousseau	42	65	Były mąż (m. 10 lat, roz. 8 lat temu)
	Isabel	18	41	
	Spencer Stanton	43	66	Była żona (m. 8 lat, roz. 8 lat temu)
TUCKER/ WOLFE 15 lat s. 7	Dick Tucker	38	53	Była żona (m. 7 lat, roz. 6 lat temu)
	Denise	12	27	
	Frank Wolfe	37	52	Była żona (m. 8 lat, roz. 3 lata temu)
	Felicia	10	25	

---

# Klucz do genogramów

---



## Relacje

----- Poprawne, lecz nie bliskie

————— Przyjazne

===== Bliskie i stabilne

===== Bardzo bliskie

~~~~~> Agresja

 „Część wspólna”

## Skróty

m. – żonaty/zamężna/małżeństwo

roz. – rozwiedziony/rozwiedziona/rozwiedzeni

zm. – zmarły/zmarła

koh. – kohabitacja

L.A.T. – związek L.A.T. (mieszkający osobno, ale pozostający w związku) lub inaczej:  
„razem, ale osobno”

---

# Spis ilustracji

---

## Ryciny

|      |                                                                                |     |
|------|--------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1.1  | Rodzina Abbottów i Andersonów między 2. a 7. rokiem istnienia                  | 3   |
| 1.2  | Rodzina Chenów i Czinskych po 8 miesiącach (obserwacja trwała 3 lata)          | 5   |
| 1.3  | Rodzina Danforthów i Emerych po 12 latach                                      | 5   |
| 1.4  | Rodzina Jenkinsów i Kingów między 6. miesiącem i 1. rokiem istnienia           | 6   |
| 1.5  | Rodzina Powellów między 8. miesiącem a 3. rokiem istnienia                     | 7   |
| 1.6  | Rodzina Tuckerów i Wolfe'ów w 15. roku istnienia                               | 7   |
| 2.1  | Poziomy pobudzenia fizjologicznego                                             | 17  |
| 2.2  | Para pierwszorazowa rok po ślubie                                              | 20  |
| 2.3  | Pierwsze dziecko pary pierwszorazowej                                          | 21  |
| 2.4  | Drugie dziecko pary pierwszorazowej pięć lat po ślubie                         | 21  |
| 2.5  | Para pierwszorazowa w 7. roku istnienia                                        | 22  |
| 2.6  | Dwie rodziny z rodzicami samotnie wychowującymi dzieci („rodzina binuklearna”) | 23  |
| 2.7  | Nowa rodzina patchworkowa                                                      | 23  |
| 2.8  | Złożone rodziny patchworkowe                                                   | 25  |
| 3.1. | Rodzina Giannich i Haggartych między 1. a 4. rokiem istnienia                  | 42  |
| 4.1  | Rodzina Hellerów w 6. roku istnienia                                           | 54  |
| 5.1  | Style wychowawcze                                                              | 77  |
| 5.2  | Rodzina Kramerów w 3. roku istnienia                                           | 87  |
| 7.1  | Dziecko między młotem a kowadłem                                               | 122 |
| 7.2  | Rodzina Larsonów w 5. roku istnienia                                           | 134 |
| 10.1 | Rodzina Mendozów w 2. roku istnienia                                           | 171 |
| 11.1 | Warren Osgood i Olivia Papas po dwóch latach od założenia związku              | 176 |
| 13.1 | Rodzina Rousseau i Stantonów w 23. roku istnienia                              | 196 |
| 13.2 | Rodzina Abbottów i Andersonów w 2. roku istnienia                              | 200 |
| 13.3 | Rodzina Abbottów i Andersonów w 7. roku istnienia                              | 200 |
| 15.1 | Poziomy pobudzenia fizjologicznego                                             | 216 |

## Tabela

|      |                  |     |
|------|------------------|-----|
| 14.1 | Otwieranie serca | 207 |
|------|------------------|-----|

---

## Podziękowania

---

Po tym, jak przyrzekłam sobie, że nie napiszę kolejnej książki, niniejsza publikacja zrodziła się z pragnienia, aby podzielić się tym, czego nauczyłam się przez trzy dekady od ukazania się *Becoming Stepfamily*, i wypełnić lukę w powszechnej wiedzy o życiu rodzinnym. Wprawdzie pisanie to samotne przedsięwzięcie, jednak ta książka nie powstałaby bez wsparcia niezwykle wspólnoty, składającej się z członków mojej rodziny, kolegów i koleżanek po fachu oraz przyjaciół.

W pierwszej kolejności jestem głęboko wdzięczna swojemu mężowi, Steve'owi Goldbergowi, za troskliwą opiekę przez trzy lata, kiedy jego obecna, lecz nieobecna żona stale przesuwiała terminy. Do samego końca wspierał mnie z całego serca, karmił, przytulał częściej niż zazwyczaj i obejmował, gdy o nieludzkich godzinach gramoliłam się do łóżka. Poza tym użył mi swoich umiejętności graficznych, by stworzyć rodzinne genogramy.

Od samego początku towarzyszyła mi moja piękna i uduchowiona córka Dina. Bycie matką tak odważnej, kreatywnej, nieugiętej i wielkodusznej młodej kobiety to prawdziwe błogosławieństwo. Moje przybrane dzieci – Becky, Jaimi i Adam – oraz ich partnerzy i partnerki – Dave, Ally i Angie – powitali mnie z otwartymi ramionami i pozwolili mi się pokochać. Przez cały okres pracy nad książką wraz ze Steve'em doświadczaliśmy ich nieustającej miłości i wsparcia. Dzięki nim cieszę się sześciorgiem wspaniałych wnucząt. Moje przybrane córki z pierwszego małżeństwa, Pamela i Phyllis, skierowały mnie na tę drogę i do dziś pozostają w moim sercu. Jestem również ogromnie zobowiązana moim „byłym przybranym żonom” Erice, Pam i Claudii, których dobra wola i otwartość na współpracę pomogły stworzyć zdrową i troskliwą rodzinę patchworkową dla nas wszystkich.

Jestem szczególnie wdzięczna Beverly Reifman, swojej duchowej siostrze i najlepszej przyjaciółce od czterdziestu lat, która jak ja jest macochą. Podczas naszych cotygodniowych wspólnych lunchów z radością dzieliłyśmy się najgłębszymi tajemnicami, cieszyłyśmy się i płakałyśmy z powodu naszych dzieci i rozmawiałyśmy o wszystkim – od wyboru przedszkola po wesela naszych dzieci.

Moja nieustraszona i przeurocza redaktorka z wydawnictwa Routledge, Anna Moore, od początku czuwała na tym projekcie, do samego końca dzieląc się ciepłem, wiedzą, przenikliwością, poczuciem humoru i niewzruszoną cierpliwością. Mona

Fishbane, Maggie Scarf i Lisa Ferentz towarzyszyły mi podczas pisania tej książki. Dzieliłyśmy się trudnościami, pożyczaliśmy od siebie metaforykę i ze śmiechem i radością towarzyszyłyśmy sobie na tej niezwyklej drodze. Cliff Bodenweiser i Isaac Girard z PC Doctectives naprawiali mój laptop, spiesząc z pomocą w weekendy, a nawet w środku nocy.

Nieliczone wersje tej książki trafiały w ręce moich kolegów i koleżanek po fachu i osób blisko ze mną zaprzyjaźnionych, dzięki którym uporządkowałam obfity materiał badawczy. Trudno przecenić wagę ich komentarzy. Paul Liebow, Fern Miller, Joan Atkinson i Jim Seaton przeczytali każdą stronę, czasem wielokrotnie. Oprócz nich Bev Reifman, Mark Lange, Ann Drouilhet, Rina Dubin, Maggie Scarf i Ari Lev pomogli mi znaleźć lepsze sformułowania, podjąć decyzję, które fragmenty usunąć, a które zachować, oraz stworzyć szkielet konstrukcyjny. Z nieba spadła mi Melanie Fleishman, która kompetentnie zredagowała „pierwszą ostateczną wersję”.

Rebecca Koch towarzyszyła mi od samego początku, na każdym kroku dodając mi sił i otaczając mnie czułą troską. Pamela Geib, Rina Dubin, Ellen Ziskind, Suzanne Hoffman i kobiety z The Pod bezustannie mi kibicowały, pomagały mi rozsypać splątane myśli i ciągle mnie dopingowały! Dede, Carol i Peggy, z którymi nawiązałam bliskie relacje w naszej Grupie Mam, od prawie dwóch dekad są dla mnie bezcennym źródłem siły. Wyrazy podziwu i przyjaźni zechce przyjąć mój kolega po fachu, Scott Browning, terapeuta rodzin.

Miałam ogromne szczęście do nauczycieli. Moja pierwsza mentorka, Sonia Nevis, specjalistka od terapii Gestalt, nauczyła mnie doceniać drobne gesty i słowa, które budują intymny kontakt. Jej mądrość i przenikliwość zostały ze mną na zawsze. W przedstawionej tu pracy klinicznej posługuję się Systemem Wewnętrznej Rodziny (*Internal Family Systems* – IFS), opracowanym przez Dicka Schwartz, nauczyciela, który mnie inspirował i wspierał. Chcę również podziękować swoim mądrym i wspierałym mentorkom ze świata IFS: Toni Herbine-Blank i Barb Cargill.

Z całego serca dziękuję swoim klientom, którzy wytrzymywali niekończące się „tygodnie z książką”, kiedy zamykałam się w domu, by pisać. Takich okresów było wiele. Jestem także niezmiernie wdzięczna wszystkim członkom rodzin patchworkowych, którzy przez wiele lat dzielili się ze mną swoimi opowieściami, wątpliwościami i triumfami. Bez Was niniejsza książka by nie powstała. Moja praca od czterech dekad dostarcza mi inspiracji i uczy mnie pokory. Mam nadzieję, że i Wy je tutaj odnajdziecie.

CLAIRE: Kiedy są z nami twoje dzieci, czuję się, jakbym przestała istnieć.

KEVIN (z westchnieniem): Ty znówu swoje. Ile razy już to wałkowaliśmy? Proszę, nie każ mi wybierać.

CLAIRE: Katie siada na kanapie, wciskając się między nas, a ty nie reagujesz!

KEVIN (przez zaciśnięte zęby): Nic nie rozumiesz. Ona chce się przytulić! Dzieci tak mają. Czemu robisz z tego problem?

CLAIRE: Zawsze ich bronisz.

KEVIN: Bo to moje dzieci! Czego oczekujesz?

CLAIRE: A co ze mną? Jestem twoją żoną. (Podnosi głos.) Czy kiedykolwiek jestem dla ciebie najważniejsza? One całkowicie absorbują twoją uwagę!

KEVIN (z narastającą irytacją): Nie dociera do ciebie, że to moje dzieci? To chyba oczywiste, że całkowicie absorbują moją uwagę.

CLAIRE: A do ciebie nie dociera, że Kendra traktuje mnie w najlepszym razie jak powietrze?!

KEVIN: Może nie trzymałaby cię na dystans, gdybyś nie była dla niej taka oschła.

CLAIRE: Co takiego?! Wzięłam wolne, żeby na urodziny od podstaw upiec jej ulubione ciasto, a ona nawet go nie tknęła. Jej matka nie zbliża się do piekarnika, o poświęceniu całego dnia na pieczenie ciasta marchewkowego nie wspominając. Kendra nawet mi nie podziękowała. A ty nie odezwałeś się ani słowem. Ani słowem!

KEVIN (rozpiera się na krześle, zwracając się do terapeutki): Widzi pani. Nie da się z nią o niczym porozmawiać, bo od razu się wkurza.

CLAIRE (przez łzy): Co mam robić? Nic do niego nie dociera. Nigdy.

W tym samym czasie Kendra, 13-letnia córka Kevina, rozmawia z pedagogiem szkolnym. Oto, co usłyszał:

KENDRA: Nie znoszę mieszkać z macochą.

PEDAGOG: Dlaczego?

KENDRA: Czuję się, jakbym straciła tatę.

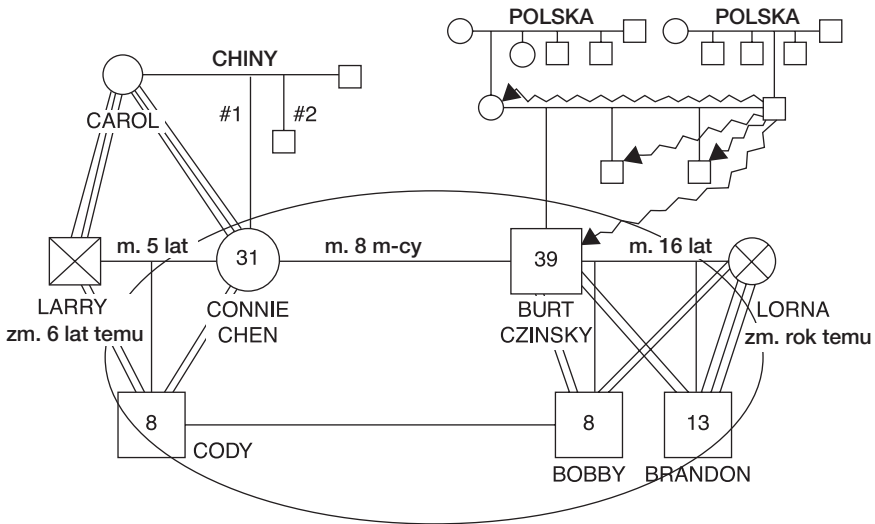
PEDAGOG: Co chcesz przez to powiedzieć?

KENDRA: Nie wiem. Nie umiem tego wyjaśnić. Zmienił się, od kiedy poznał Claire. Jakby przestał być moim tatą.

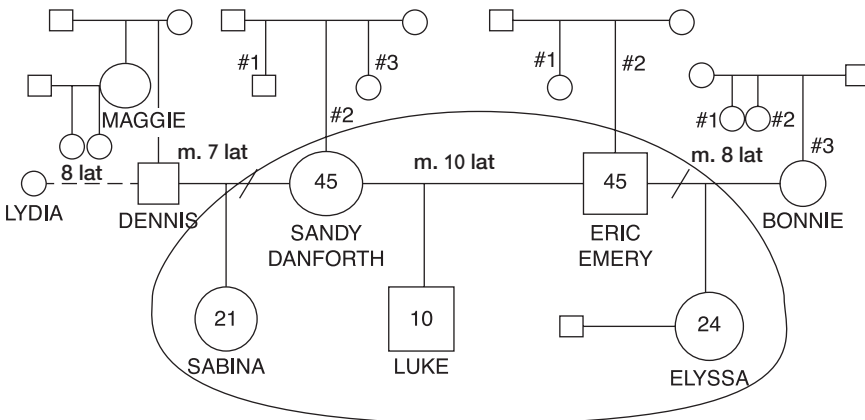
Szczególnie w pierwszych latach istnienia rodziny, zwanej przez nas „patchworkową”, a czasem znacznie dłużej, mnożą się wyzwania, z jakimi muszą zmierzyć się wszyscy jej członkowie. Osobom zawodowo wspierającym tego typu rodziny zazwyczaj wydaje się, że w takich wypadkach to relacje patchworkowe stanowią główny problem. Równie często dynamika tych relacji daje o sobie znać w postaci pozornie nieistotnych szczegółów o ogromnej sile oddziaływania. W swojej książce śledzę zmagania trzynastu rodzin z wyzwaniem, jakim jest stworzenie rodziny patchworkowej.

Oto kilka z nich:

**Connie Chen i Burt Czinsky** pełni nadziei tworzyli nową rodzinę po tym, jak ich partnerzy umarli na raka. Connie przez sześć lat radziła sobie jako samotna matka. Żona Burta zmarła nieco wcześniej po długiej walce z chorobą. Po ośmiu miesiącach od założenia nowej rodziny Connie doszła do wniosku, że nastoletni syn Burta, Brandon, „wszystko rujnuje”. W tym samym czasie Brandon podczas sesji terapeutycznej stwierdził, że próbuje „przebiec maraton z połamanymi nogami”.



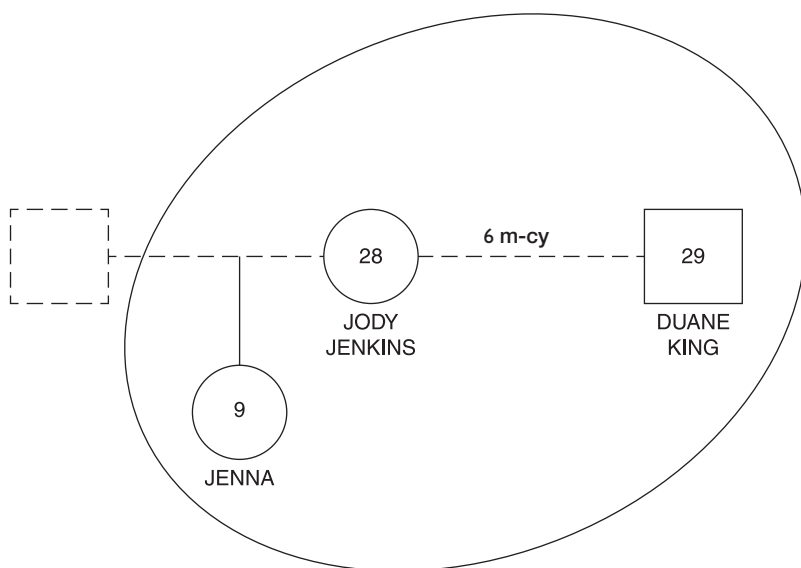
Ryc. 1.2 Rodzina Chenów i Czinskych po 8 miesiącach (obserwacja trwała 3 lata)



Ryc. 1.3 Rodzina Danforthów i Emerych po 12 latach

**Eric Emery i Sandy Danforth** są razem od dwunastu lat. Jak wspomina Sandy, „gdy wydawało się, że najgorsze mamy za sobą”, nagle poróżniła ich sprawa wyboru uniwersytetu dla Elyssy, córki Erica. Sandy i jej rodzeństwo podczas studiów na państwowych uniwersytetach zarabiali na siebie sami. Eric i jego starsza siostra za pieniądze rodziców ukończyli prywatne uczelnie. Sandy nie mieściło się w głowie, że Eric zamierza takiego samego wsparcia udzielić Elyssie.

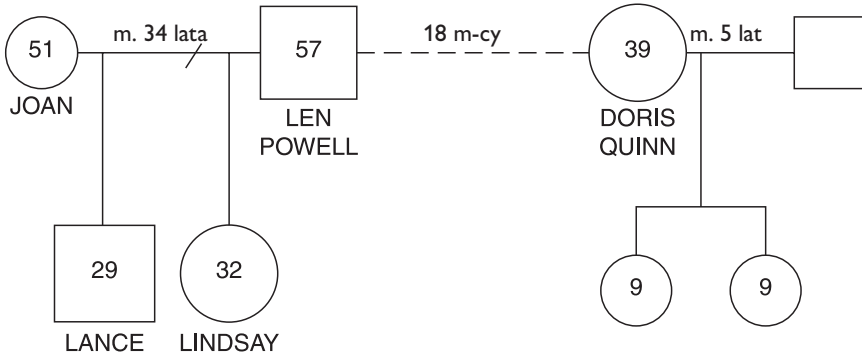
**Jody Jenkins** połączyła nowa, „naprawdę cudowna” relacja z Duane’em. Jednak jej 9-letnia córka Jenna stała się „nie do zniesienia”. Duane uważał, że jest „bezczelna, marudna i niesamodzielna”. Jody, zdezorientowana i przerażona, zadzwoniła do swojej dawnej terapeutki.



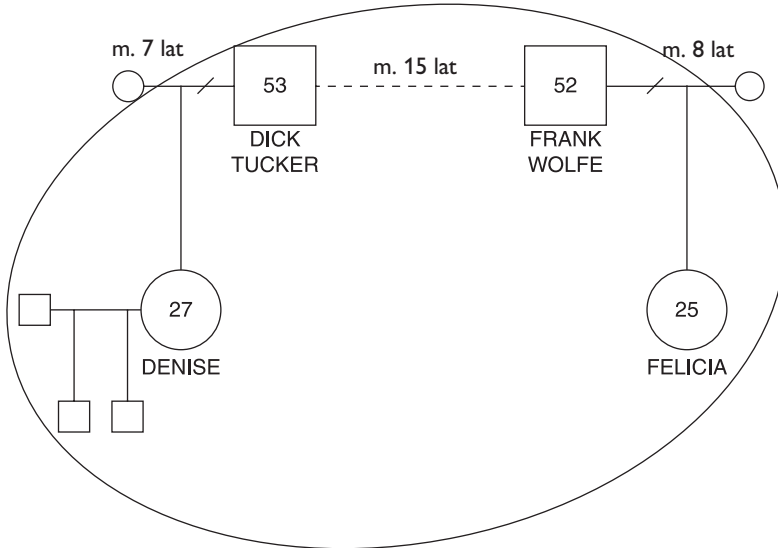
Ryc. 1.4 Rodzina Jenkinsów i Kingów między 6. miesiącem a 1. rokiem istnienia

**Len Powell, lat 57**, po rozwodzie został z dwójką dzieci. Po wielu latach samotnych zmaganiach poznał nową wybrankę, Doris. Ucieszył się, kiedy wprowadziła się do niego wraz z 9-letnimi bliźniaczkami. Jednak po półtora roku Len i Doris nie mogli pogodzić się z tym, że Lindsay, 32-letnia córka Lena, wciąż nie zaakceptowała ich związku. On wraz z rodziną rozpoczął terapię, by „pomóc córce w adaptacji”.

**Dick Tucker i Frank Wolfe** zgłosili się na terapię rodzin tuż po piętnastej rocznicy związku, by „ponownie się do siebie zbliżyć”. Wkrótce okazało się, że za rosnący między nimi dystans odpowiadały problemy obecne od dawna w ich patchworkowej rodzinie, które położyły się cieniem na ich relacji.



Ryc. 1.5 Rodzina Powellów między 8. miesiącem a 3. rokiem istnienia



Ryc. 1.6 Rodzina Tuckerów i Wolfe'ów w 15. roku istnienia

### Mapowanie terytorium

Każda ze wspomnianych wyżej osób na własnej skórze przekonała się, jak przytłaczające i skomplikowane bywa życie w rodzinie patchworkowej. Jak się okazało, rodzinom tym łatwiej było sprostać możliwym do przewidzenia wyzwaniom, gdy lepiej je zrozumiały i posiadały odpowiednie umiejętności.

czasu nawet tym, którym idzie najlepiej. Rodziny takie osiągną równowagę nie wcześniej niż po około dwóch latach, a pełną stabilność po około czterech latach (więcej na ten temat piszę w części IV). W kolejnych rozdziałach spotkacie zarówno rodziny, którym intuicja podpowiedziała, jak współdziałać, aby znaleźć właściwą drogę, jak i takie, które postępy okupiły ogromnym wysiłkiem. Czasem do naprowadzenia kogoś na właściwy trop wystarczy kilka wskazówek. Wiele opisanych tu rodzin, wychodząc naprzeciw rozmaitym wyzwaniom, musiało z odwagą wyruszyć w przeszłość, by wyleczyć rany z dzieciństwa.

Rodziny patchworkowe to nasi sąsiedzi, kuzyni, siostry, bracia, wnuki oraz koleżdy i koleżanki z pracy. Zmagania toczą nie tylko w gabinecie terapeutycznym, lecz także w szkołach, kościołach, synagogach, sądach, gabinetach lekarskich, ośrodkach opieki dziennej i domach spokojnej starości. Statystyki niezbitnie świadczą o tym, że garstka specjalistów nie sprosta zapotrzebowaniu na profesjonalne porady i wsparcie. Dominujące dziś wyobrażenia o życiu rodzinnym należy uzupełnić o aktualne informacje na temat tego, co się sprawdza, a co nie. Dogłębne zrozumienie dynamiki rodziny patchworkowej powinno stać się fundamentalną częścią szkolenia wszelkiego rodzaju terapeutów. W *Jak przetrwać w rodzinie patchworkowej?* próbuję wyjść naprzeciw tym potrzebom.

# Co wyróżnia rodziny patchworkowe?

---

Relacje w rodzinach patchworkowych buduje się na zupełnie innych fundamentach niż w rodzinach pierwszorazowych. Specyfikę tych wyzwań przedstawia graficzny model pobudzenia fizjologicznego. Dwie potężne, splecione ze sobą siły łączenia i przywiązania, a także koncepcja „części wspólnej” pomogą nam zrozumieć różnice między rodzinami pierwszorazowymi a patchworkowymi.

### Poziomy pobudzenia fizjologicznego

„Wszystko należy upraszczać, jak tylko można, ale nie bardziej”.

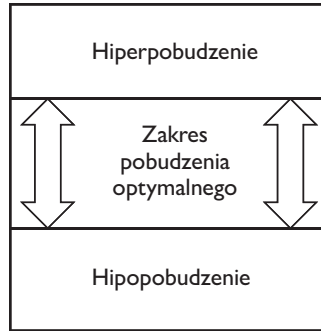
Albert Einstein

Od Pat Ogden (Ogden, Minton i Pain, 2006) zapożyczam prosty, ale niezwykle użyteczny schemat graficzny (ryc. 2.1). Obejmuje on trzy poziomy pobudzenia fizjologicznego albo temperatury emocjonalnej. Jak w bajce o Złotowłosej, która spróbowała owsianki z trzech miseczek, hiperpobudzenie sprawia, że robi się „za gorąco” na nawiązanie bliskiej relacji i podejmowanie mądrych decyzji. W stanie hipopobudzenia jest „za zimno” na pełne zaangażowanie. Optymalne pobudzenie jest „w sam raz”.

**Hiperpobudzenie** odnosi się do stanu podwyższonej energii: gniewu, lęku, skrajnego podekscytowania itp. W stanie hiperpobudzenia powstaje zbyt dużo energii i napięcia, by uczyć się, słuchać, komunikować i skutecznie rozwiązywać problemy. Gdy tętno podnosi się powyżej pewnego poziomu, mózg przestaje spełniać funkcje poznawcze i regulacyjne.

**Hipopobudzenie** to stan obniżenia energii: wycofania, odrętwienia, depresji, rozkojarzenia, zamknięcia w sobie itp. W takich momentach nie wystarcza energii, uwagi i przytomności umysłu na interakcje z innymi.

**Optymalne pobudzenie** to stan, w którym nasze umysły otwierają się najbardziej. Wtedy pozwalamy sobie na bliskość, najszybciej rozwiązujemy problemy, okazujemy uczucia, jesteśmy kreatywni i mądrzy. John Gottman, jeden z pierwszych badaczy trwałych relacji małżeńskich, uważa, że zdolność utrzymania albo przywrócenia optymalnego pobudzenia, czyli umiejętność samoregulacji i wyciszenia drugiej osoby, to



Ryc. 2.1 Poziomy pobudzenia fizjologicznego  
Za zgodą Pat Ogden.

kluczowa umiejętność interpersonalna (2011). Natomiast w miarę jak zbliżamy się do jednego z ekstremów – hiper- bądź hipopobudzenia – nasze pole widzenia znacznie się zawęża, a my bezwiednie rzucamy się do walki, uciekamy, zamrażamy się, popadamy w odrętwienie albo wczepiamy się w drugą osobę.

**Zapowiedź:** Optymalne pobudzenie jest konieczne, by rodzina patchworkowa mogła podjąć stojące przed nią wyzwania. Zarazem jednak struktura takiej rodziny bezustannie wywołuje hiper- i hipopobudzenie. Interwencja na jednym z trzech opisanych w rozdziale 1 poziomów – psychoedukacji, umiejętności interpersonalnych i terapii intrapsychnicznej – naprowadza na jedną z trzech ścieżek podtrzymywania, wywoływania i przywracania optymalnego pobudzenia, niezbędnego, by rodzina patchworkowa mogła rosnąć w siłę.

## Przywiązanie i część wspólna: dwie siły decydujące o relacji i optymalnym pobudzeniu

### Przywiązanie

Przywiązanie to wrodzona siła neuropsychologiczna, która łączy ludzi. Rodzice budują stabilną więź z dzieckiem, reagując w taki sposób, by „czuło się głęboko zrozumiane”. Gdy rodzice wysyłają dziecku sygnał: „Rozumiem cię”, w rozwijającym się mózgu wzmacniają się połączenia neuronalne między obszarem odpowiedzialnym za regulację a tym, w którym powstają przykre emocje. Badania na polu neurobiologii interpersonalnej dowodzą, że bezpieczne przywiązanie do rodzica to najważniejsza neurobiologiczna siła regulacyjna dziecka. Stabilna więź ułatwia dzieciom wyciszenie. Osiągają lepsze wyniki na skali empatii, odporności, skupienia uwagi, pewności siebie, autonomii i umiejętności prospołecznych<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> O wpływie bezpiecznej więzi na spokój wewnętrzny dziecka piszą: Siegel (2012), Siegel i Hartzell (2003). Por. także Hughes (2006, 2009), Sroufe, Egeland, Carlson i Collins (2005).

mi najwięcej nadziei. Czasem dopiero po wieloletnich zmaganiach udaje im się zszyc dobrze funkcjonujący, rodzinny patchwork. Frank Wolfe i Dick Tucker zgłosili się na terapię z innych powodów, ale nieoczekiwanie natknęli się na długo uśpione wyzwania, wynikające z patchworkowej struktury ich rodziny. (Ich genogram znajduje się na s. 7).

### **Dick i Frank po piętnastu latach ponawiają próbę naprawy**

Dick Tucker i Frank Wolfe zgłosili się na terapię par tuż po piętnastej rocznicy swojego związku, żeby „znów się do siebie zbliżyć”. Córka Franka, Felicia, miała 10 lat, gdy jej ojciec spotkał Dicka. Córka tego drugiego, Denise, obecnie 27-letnia matka dwóch chłopców, miała 12 lat, gdy w jej życie wkroczył partner taty. Już po kilku pytaniach o to, jak tworzyły się relacje w patchworkowej rodzinie Dicka i Franka, zorientowałam się, że aktualne napięcie między nimi wynikało z nieprzepracowanych wyzwań. Ich unikająca rodzina patchworkowa przez lata poruszała się po omacku. Swoje problemy przemilczali, co jakiś czas wdając się w ostre kłótnie, po których wycofywali się do swoich kryjówek. Po długich latach terapii, która skupiała się na wielu obszarach ich wspólnego życia, wielokrotnie wracaliśmy do niewyartykułowanego oddziaływania struktury ich rodziny patchworkowej. To pomogło im przerwać wieloletnie milczenie i lepiej zrozumieć wyzwania, z którymi się mierzyli.

Felicia, młodsza z dwóch dziewczynek, dość ciepło przyjęła Dicka. Natomiast Denise weszła do nowej rodziny taty jako nastolatka. Jak widzieliśmy w rozdziale 11, silne więzy lojalności łączyły ją z matką. Nic zatem dziwnego, że Denise traktowała Franka chłodno, a wręcz nieuprzejmie. On tkwił na pozycji outsidera. A Dick był insiderem.

Za każdym razem, gdy cofaliśmy się do tamtych lat, wyraźniej rysował się przed nami obraz przeszłych wydarzeń, a oni, łagodząc nagromadzony w ich związku ból, okazywali sobie coraz więcej czułości. Często dopuszczali do głosu smutek, niekiedy podszyty wstydem.

– Tyle razy próbowałam ci to powiedzieć – wyznał gorzko Frank, kiedy po raz pierwszy poruszyliśmy ten temat. – Denise nawet nie chciała na mnie spojrzeć. A ty powtarzałeś: „Przecież z was dwojga to ty jesteś dorosły”.

Z czasem, korzystając z pomocy, Dick zaczął naprawiać swoje błędy.

– Masz rację. Nie rozumiałem sytuacji. Zostawiłem cię samego. Tak mi przykro. – W końcu zdobył się na przeprosiny.

– Najgorsze było nie to – powiedział Frank, chwytając Dicka za rękę – że twoja córka się do mnie nie odzywała, tylko to, że niczego nie rozumiałaś.

– Wiem. Żałuję, że wtedy nie korzystaliśmy z niczyjej pomocy. Tak mi przykro.

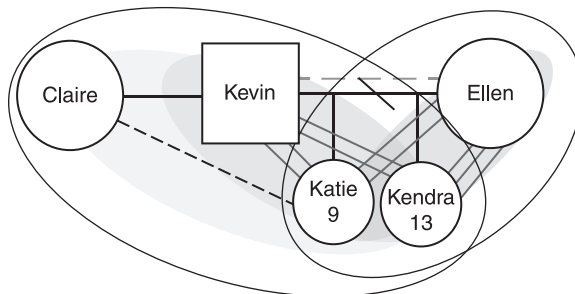
Frank uświadomił sobie, że też przyczyniał się do impasu, nie szczedząc ciętych ripost, a potem zamykając się w sobie.

## KEVIN I CLAIRE, ZAMIAST TYLKO PRZETRWAĆ, PRÓBUJĄ ŻYĆ PEŁNIĄ ŻYCIA

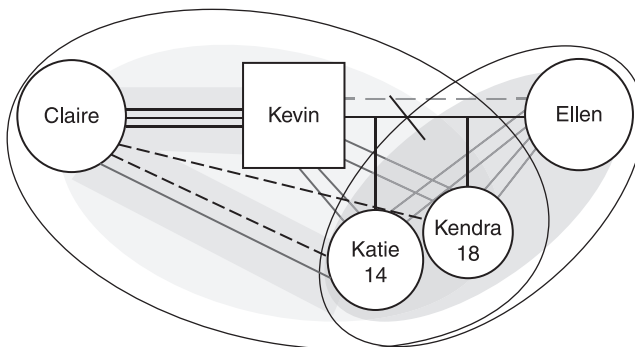
Kiedy po raz pierwszy spotkaliśmy rodzinę Abbottów i Andersonów, tkwiła ona w pułapce wyzwań wczesnego etapu i prawdopodobnie już wkrótce stałaby się rodziną unikającą. Dzięki pomocy poczynili postępy, poruszając się powoli i jednostajnym tempem. Dojrzała rodzina, przedstawiona na ryc. 13.3, różni się zdecydowanie od ugruntowanej rodziny pierwszorazowej z rozdziału 2 (ryc. 2.5 na s. 22). Jednak siedem lat później Abbottowie i Andersonowie już nie muszą walczyć o przetrwanie, tylko żyją pełnią życia.

### Przetrwanie wczesnych etapów

Na ryc. 13.2 pokazano tę rodzinę w drugim roku istnienia. Kevina i Claire połączyło ogromne uczucie. Jednak w obliczu wyzwań, jakie stanęły przed ich patchworkową rodziną, przestali się o siebie troszczyć. Jak widzieliśmy, z powodu braku przygotowania do podróży, niedostatecznych umiejętności interpersonalnych i kilku „dawnych zranień w czułych miejscach”, gdy próbowali rozwiązać swoje problemy, tylko powiększali dzielący ich dystans.



Ryc. 13.2 Rodzina Abbottów i Andersonów w 2. roku istnienia



Ryc. 13.3 Rodzina Abbottów i Andersonów w 7. roku istnienia

# JAK PRZETRWAĆ W RODZINIE PATCHWORKOWEJ?

CO SIĘ SPRAWDZA, A CO NIE W BUDOWANIU  
WARTOŚCIOWYCH RELACJI

---

Język służący do opisywania nowych konfiguracji rodzinnych wciąż dojrzewa i ewoluuje – podobnie jak nasze spojrzenie na ludzi, którzy je tworzą, oraz na terapię ich rodzin. Możemy przecież myśleć o czymś dopiero wtedy, gdy potrafimy to nazwać.

I tu niespodzianka: określenie „rodzina patchworkowa”, choć brzmi obco, funkcjonuje właściwie tylko w Polsce i w Niemczech. W pozostałych krajach zachodnich używa się słowa *blended*, oznaczającego coś „zmieszanego” czy „ujednoliconego”. A jednak o ile piękniej jest tworzyć patchwork – misterną mozaikę z różnorodnych, zachowujących swój indywidualny charakter elementów – niż pozwolić się zmiksować w jednolitą masę. Nowe wiążą się tka, przeplata, doszywa, ale też pruje.

Jestem pewna, że ta lektura okaże się dla psychoterapeutów inspirującym doświadczeniem – zachętą do refleksji nad systemami rodzinnymi, pomocą w weryfikacji przekonań na ich temat oraz impulsem do aktualizacji metod pracy.

*Magdalena Zielińska*  
Psychoterapeutka



To lektura obowiązkowa dla terapeutów rodzin, ponieważ patchworki pojawiają się w terapii częściej, niż nam się wydaje, a zarazem nierzadko pozostają niewidoczne. Bardzo przydatna także psychoterapeutom dzieci i młodzieży, psychologom, pedagogom, prawnikom, sędziom i wszystkim innym specjalistom, których praca wymaga rozumienia kontekstu systemowego. Z całego serca polecam ją również każdemu, kto tworzy lub rozważa stworzenie rodziny patchworkowej.

Książka otwiera przestrzeń do refleksji i głębszego zrozumienia siebie oraz innych. Pomaga – bez poczucia winy czy wstydu – nazwać emocje, które łatwo pomylić z „niedojrzałością”, „złym charakterem” czy „słabą więzią”, choć tymczasem są one naturalną reakcją na złożoną strukturę rodzin patchworkowych. Krótko mówiąc – to książka, której w Polsce od dawna brakowało.

*Magdalena Pozarzycka-Szwed*  
Psychoterapeutka i superwizorka  
(Fragment ze Słowa wstępnego do wydania polskiego)

