

Andrzej Zbonikowski  <https://orcid.org/0000-0003-3233-2387>
Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi
e-mail: azbonikowski@ahelodz.pl

Recenzja książki Agnieszki Kozak i Jacka Wasilewskiego *Uwięzieni w słowach rodziców. Jak uwolnić się od zakłęb, które rzucono nam w dzieciństwie**

Review of Agnieszka Kozak's and Jacek Wasilewski's monograph *Uwięzieni w słowach rodziców. Jak uwolnić się od zakłęb, które rzucono nam w dzieciństwie*

<https://doi.org/10.25312/CH.818>

Są książki, które proponują nowe i ważne spojrzenie na otaczającą nas rzeczywistość, przez co głos ich autorów powinien wybrzmieć wyraźnym echem w obszarach teorii i praktyki psychologicznej i pedagogicznej. Z pewnością książka Agnieszki Kozak i Jacka Wasilewskiego należy do takich pozycji. Choć od jej wydania upłynęły już niemal trzy lata, można zauważyć, że nie wywarła ona znaczącego wpływu na kształcenie akademickie w zakresie pracy wspomagającej rozwój drugiego człowieka, a szkoda. Kwestie lingwistycznych determinant doświadczeń intrapsychicznych są wprawdzie od lat znane i analizowane w terapiach poznawczych i poznawczo-behawioralnych, mimo to wciąż zbyt słabo są respektowane w działaniach pozaterapeutycznych, odnoszących się do kształtowania relacji społecznych w rodzinie i poza nią. Z pewnością brakuje również pozycji literaturowych oferujących przystępne analizy mechanizmów psycholingwistycznych

* A. Kozak, J. Wasilewski, *Uwięzieni w słowach rodziców. Jak uwolnić się od zakłęb, które rzucono nam w dzieciństwie*, Wydawnictwo OnePress, Gliwice 2022.

odniesionych do międzypokoleniowej transmisji przekonań i postaw – i tu omawiana książka celująco wpisuje się w niszę i społeczne zapotrzebowanie na przystępny przekaz.

Książka składa się z trzech części. Pierwsza dotyczy tak zwanych zakłęb zakazu, którymi są kierowane przez rodziców komunikaty, mające na celu zatrzymanie dziecka w rozpoznanych rodzicielsko „bezpiecznych” ramach zachowań, takich jak: *dziewczynki się nie zloszczą* (komunikat psychologiczny: *nie okazuj emocji*), chłopaki nie płaczą (*nie czuj*) czy *nie mów nikomu, co się dzieje w domu* (*nie ujawniaj przemocy*). Zakłęcia te hamują spontaniczność, odbierają prawo do ekspresji siebie samego w zgodzie z ja, odczuwanymi potrzebami i emocjami. W drugiej części książki przedmiotem analiz są „zakłęcia nakazu”. Mają one stanowić alternatywą dla własnej, a uznaną przez rodzica drogę postępowania, która ma sprzyjać przystosowaniu dziecka do starych, „dobrych” norm społecznych, choć może już od pokoleń nieweryfikowanych. Pojawiają się tu takie zakłęcia, jak: *musisz być dzielna* (komunikat psychologiczny: *radź sobie*), *bądź grzeczna* (*dostosuj się*) czy *co ludzie powiedzą* (*bądź jak inni*). Odbierają one prawo do bycia w świecie na własnych zasadach i nakazują zakładanie masek, które społecznie uznano za użyteczne, choć już nikt nie pamięta dlaczego.

Źródła i mechanizmy działania poszczególnych zakłęb zostały omówione celująco i zgodnie ze współczesną wiedzą psychologiczną. Autorzy trafnie egzemplifikują każde zakłęcie (odwołując się również do kontekstu społecznego), omawiają jego źródła, psychologiczne skutki (również te odległe – powikłania), a także proponują sposoby uwalniania się z mocy zakłęcia. Niezwykle cenne jest uwzględnienie punktu widzenia i motywacji samych rodziców do stosowania zakłęb. Autorzy czynią to w sposób empatycznie rozumiejący, respektujący własne doświadczenia rodziców, a także odmienny kontekst społeczno-kulturowy wcześniejszego pokolenia. Dzięki temu zachowany jest obiektywizm spojrzenia autorów i dialektyczne potraktowanie zakłęb, które – podobnie jak eksplorowane w badaniach psychologicznych zachowania ryzykowne – mają również wartość adaptacyjną pomimo specyficznego dla nich toksycznego wpływu na dobrostan człowieka.

Trzecia część książki opiera się na performatywach – słowach, które pomagają wpływać na rzeczywistość i dzięki którym człowiek może kreować zmianę w relacjach. Performatywne działania mają słowa: *przepraszam*, *wybaczam*, *dziękuję*, *doceniam*, *proszę*, *wybieram*, *obietuję*. Dzięki nim można przerwać niemal magiczny krąg zakłęb oraz na nowo zdefiniować sens relacji i kierunek ich rozwoju, zajmując samemu pozycję świadomą i twórczą.

Jak zaznaczają autorzy, książka nie jest zwykłym poradnikiem podsuwającym rady, jak dobrze żyć. Czytelnik jest tu traktowany jak podmiot, który sam powinien poznać mechanizmy transmisji międzypokoleniowej, doświadczyć autorefleksji i wyciągnąć wnioski dotyczące zarówno skutków doświadczonego wpływu, jak i możliwości radzenia sobie z nimi. Taka postawa autorów przesuwą uwagę z rodziców – sprawców ryzykownych działań wychowawczych na podjęte przez nich działania, dzięki czemu unikamy negatywnego etykietowania osób i wyzwalania wrogich nastawień *ad personam*, opartych na poczuciu krzywdy. Tym samym autorzy starają się odejść od ryzykownej narracji obwiniania rodziców, spopularyzowanej w naszym kraju przełomową publika-

cją Susan Forward *Toksyczni rodzice*¹ z lat dziewięćdziesiątych ubiegłego wieku, która co jakiś czas powraca w dyskursie społecznym odnoszącym się do rozliczeń dorosłych dzieci ze starszymi rodzicami w kwestii doznanych w dzieciństwie krzywd². W książce Agnieszki Kozak i Jacka Wasilewskiego mamy do czynienia z uprawomocnieniem nowej narracji dotyczącej rodzinnych krzywd, opierającej się na rozumieniu, przepracowaniu i wybaczeniu, choć nie wymazywaniu z pamięci. Takie spojrzenie współgra ze społecznymi standardami psychologicznymi i terapeutycznymi, odwołuje się do empatii oraz współczucia wobec innych i siebie samego. W przyjętym tonie wypowiedzi autorzy starają się przyjąć jungowską konwencję archetypu animy, opartą na emocjonalnej wrażliwości i niedyrektywności przekazu.

Mimo niewątpliwych wartości książki można także wskazać potencjalne ryzyko związane z demaskowaniem mechanizmów wpływu komunikacyjnych zachowań rodziców na dzieci. Czytana wybiórczo może być wykorzystana instrumentalnie przez przeciwników „psychologizowania” i „burzenia starych porządków”. Również dorosłe dzieci z aktywnym, nieprzepracowanym poczuciem krzywdy mogą odebrać przekaz książki jednostronnie, koncentrując się na negatywnej mocy zakłęb, a w konsekwencji – znaleźć potwierdzenie dla swego doświadczenia roli ofiary, co może być zarzewiem kryzysu w relacji z rodzicami. Zauważyć też warto, że opisane w książce komunikaty pojawiały i pojawiają się w większości rodzin, choć nie we wszystkich nabierają mocy zakłęb. Zbyt pochopny i nieracjonalny odbiór przedstawionych treści może wyindukować u odbiorcy poczucie krzywdy, nawet jeśli będzie miał wiedzę dotyczącą pozytywnych motywów, jakimi kierowali się rodzice. Warto więc dodać, iż do w pełni bezpiecznej recepcji książki potrzebna jest refleksyjna postawa wobec relacji i własnego rozwoju, chęć zrozumienia rzeczywistych motywów rodziców, bez wrogości czy chęci odwetu.

Podsumowując, prezentowana książka stanowi ważny głos w społecznym dyskursie na temat międzypokoleniowych rozliczeń. Wyrażnie otwiera przestrzeń rozumiejącego odniesienia się do doświadczeń wyniesionych z rodzinnego gniazda, umożliwiającego własny rozwój poprzez dalsze bycie w rodzinnej relacji, która – choć trudna – to jednak może być na nowo definiowana. Publikacja wpisuje się także w czas formowania się na nowo społecznych wzorców rodzicielstwa, kieruje uwagę na uwarunkowania osobistego dobrostanu w postaci głęboko zakorzenionych przekonań – które są częstym przedmiotem pracy terapeutycznej. Można postulować wykorzystanie jej do celów autoterapii, psychoedukacji rodziców (szkoły dla rodziców) czy też analiz badawczych dotyczących psychologicznych komunikatów transmitowanych w systemach rodzinnych. Z pewnością jest to lektura, która może pomóc czytelnikowi w zrozumieniu źródeł własnego lęku, perfekcjonizmu, poczucia winy czy problemów z poczuciem własnej wartości – nie tylko w kontekście rodzinnym i społecznym, ale także w świetle relacji szczególnie ważnej – tej, w jakiej jesteśmy sami z sobą.

¹ S. Forward, *Toksyczni rodzice*, Agencja Wydawnicza Jacek Santorski & Co, Warszawa 1994.

² Zob. E. Wilk, *Groźna moda w psychoterapii: młodzi „zrywają” relacje. Bo rodzice podobno są toksyczni*, <https://www.polityka.pl/tygodnikpolityka/spoleczenstwo/2287905,1.grozna-moda-w-psychoterapii-mlodzi-zrywaja-relacje-bo-rodzice-podobno-sa-toksyczni.read?src=mt> [dostęp: 6.11.2025].

Bibliografia

Forward S., *Toksyczni rodzice*, Agencja Wydawnicza Jacek Santorski & Co, Warszawa 1994.

Wilk E., *Groźna moda w psychoterapii: młodzi „zrywają” relacje. Bo rodzice podobno są toksyczni*, <https://www.polityka.pl/tygodnikpolityka/spoleczenstwo/2287905,1,grozna-moda-w-psychoterapii-mlodzi-zrywaja-relacje-bo-rodzice-podobno-sa-toksyczni.read?src=mt> [dostęp: 6.11.2025].

Ten utwór jest dostępny na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa-Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe.

