



Czynniki rodzinne (systemowe) wpływające na jakość życia i zdrowie dorosłych osób pracujących

Family (systemic) factors influencing life standards and health of working class

Katarzyna Litwińska-Rączka^a

^a Dr Katarzyna Litwińska-Rączka, <https://orcid.org/0000-0001-9606-6597>,

Katedra Psychologii Wychowawczej i Rodziny, Katolicki Uniwersytet Lubelski im. Jana Pawła II

Abstrakt: Człowiek dorosły funkcjonuje równocześnie w kilku obszarach, spośród których najważniejsze miejsce zajmuje rodzina oraz praca. W obszarach tych realizuje swoje potrzeby i doświadcza zadowolenia o tyle, o ile potrafi w sposób dojrzały z nich korzystać. To z kolei jest w dużym stopniu uwarunkowane wcześniejszymi doświadczeniami – z dzieciństwa. Artykuł jest refleksją nad czynnikami systemowymi wpływającymi na jakość życia i dojrzałość osobowości osób dorosłych. Prawie wszyscy wychowujemy się w rodzinach. Z rodziny wynosimy wzory zachowań, schematy przeżywania oraz cechy osobowości. Nasze cechy, schematy i wzory zachowań wpływają na jakość naszego życia i dojrzałość. Dlatego ważne jest aby były one optymalne i funkcjonalne. Autorka wykorzystuje wiedzę i badania z zakresu psychologii rodziny i terapii rodzin. Przyjmuje definicję dojrzałej osobowości według Irwina Yaloma (terapeuta) oraz koncepcje pozytywnej jakości życia. Cytuje liczne badania polskie i zagraniczne w których ukazano związek między sukcesem zawodowym i satysfakcją z życia a cechami osobowości ukształtowanymi wcześniej w rodzinie. Przedstawia cechy rodzin, które sprzyjają dojrzałości jej członków. Zwraca szczególną uwagę na ważność relacji małżeńskiej oraz poczucie szczęścia małżonków jako determinujące sposób funkcjonowania całej rodziny i wpływające na to, czy staje się ona zdrowa, czy też dysfunkcyjna. Zwraca uwagę na cechy rodzin związane z jej strukturą, z komunikacją, granicami systemowymi oraz poczuciem własnej wartości. Pisze o równowadze dynamicznej rodziny oraz wolności wyrażania własnych myśli i odczuć jako kluczowych cechach prawidłowego systemu rodzinnego. Kiedy dziecko doświadcza cech rodziny, które sprzyjają dojrzałej osobowości, zdrowiu i poczuciu szczęścia wówczas jako dorosły z powodzeniem realizuje się w wielu płaszczyznach życia. Dlatego niezwykle ważne wydają się refleksje nad czynnikami systemowymi (rodzinnymi) wpływającymi na jakość życia i dojrzałość człowieka.

Słowa kluczowe: rodzina, dojrzała osobowość, cechy rodzin

Abstract: Adults function simultaneously in several areas, among which the most important ones are family and work. In these areas, they meet their needs and experience satisfaction as long as they are able to use them in a mature way. This, in turn, is largely conditioned by previous experiences—those from childhood. The article is a reflection on systemic factors affecting the quality of life and personality maturity of adults. Almost all of us are brought up in families. From the family we take behavior patterns, experience patterns and personality traits. Our traits, schema, and patterns of behavior affect our quality of life and maturity. Therefore, it is important that they are optimal and functional. The author uses the knowledge and research in the field of family psychology and family therapy. The definitions of a mature personality according to Irwin Yalom (therapist) and the concepts of a positive quality of life are adopted. Numerous Polish and foreign studies are cited to show the relationship between professional success and life satisfaction and the personality traits previously shaped in the family. The author presents the characteristics of families that are conducive to the maturity of their members. Special attention is drawn to the importance of the marital relationship and the sense of happiness of the spouses as the factors determining the functioning of the whole family and affecting it so that it becomes either healthy or dysfunctional. The author emphasises the characteristics of families related to their structure, communication, system boundaries and self-esteem. She writes about the dynamic balance of the family and the freedom to express one's own thoughts and feelings as the key features of a proper family system. When children experience family characteristics which are conducive to a mature personality, health and a sense of happiness, then, as adults, they succeed in various fields of life. Therefore, it seems extremely important to reflect on systemic (family) factors affecting the quality of life and human maturity.

Key words: family, mature personality, family features

Wstęp

Człowiek dorosły funkcjonuje równocześnie w kilku obszarach, wśród których najważniejsze miejsce zajmuje rodzina i praca. Zarówno praca, jak i rodzina definiują tożsamość człowieka a jego dojrzałość

znajduje wyraz w prawidłowym funkcjonowaniu w obydwu. Dojrzałość psychiczna przejawia się również w zdolności do czerpania przyjemności z pracy i bliskich relacji (Lachowska, 2012, 2022).

Jakość życia i zdrowie wiąże się w dużym stopniu z bieżącymi doświadczeniami osoby, jednak najbardziej warunkowane są doświadczeniem wcześniejszym, nabytym w rodzinie pochodzenia. Człowiek rodzi się i wychowuje w rodzinie, stanowi ona jego pierwsze otoczenie, stąd czerpie wzory zachowań: radzenia sobie w życiu i wchodzenia w relacje z innymi. Tutaj właśnie kształtuje się styl przywiązania, który w dorosłym życiu warunkuje poczucie bezpieczeństwa. To w rodzinie pochodzenia kształtują się zręby osobowości i ważne umiejętności interpersonalne jak np. jasne komunikowanie się, rozumienie i wyrażanie uczuć, asertywność, umiejętność konstruktywnej rywalizacji i współpracy czy poczucie sprawczości i odpowiedzialności (Braun-Gałkowska, 2000 i 2008; Klajs, 2017; Marchwicki, 2009; Namysłowska, 2000).

Wysoka samoocena rozumiana jako przekonanie o sobie, że jest się wystarczająco dobrym, wartościowym człowiekiem, nie koniecznie lepszym od innych wysoko koreluje w badaniach z dobrą jakością życia, satysfakcją z pracy i zdrowiem. Samoocena globalna jest tym wyższa im wyższy jest wskaźnik samowspółczucia, życzliwości i wyrozumiałości do siebie samego i innych (Dzwonkowska, 2011; Rosenberg, 1965, za: Kobus, 2022).

Badania pokazują, że odniesienie sukcesu nie jest uwarunkowane jedynie posiadaniem odpowiednich kompetencji i wiedzy w zakresie specjalizacji jednostki. Niezbędne są odpowiednie predyspozycje osobowościowe oraz wysoka i adekwatna samoocena (Klinkosz, 2016). Wydajność w pracy spada wraz ze wzrostem martwienia się (Perkins i Corr, 2005).

W badaniach Zuzanny Klimek (2022) okazało się, że wysoka motywacja osiągnąć u osób we wczesnej dorosłości wiąże się z wysokim samowspółczuciem i niską skłonnością do martwienia się, które to cechy kształtują się w życiu rodzinnym w okresie dzieciństwa.

Oczywiście wychodząc z domu człowiek rozwija się dalej i ma możliwość korekty własnych sposobów funkcjonowania poprzez nowe relacje i aktywność własną, jednak znaczenie pierwszych, rodzinnych doświadczeń jest kluczowe do końca życia (por. Napier, 2008; Ryś, 2011; Winnicott, 2011).

1. Jakość życia i zdrowie pracujących

Jakość życia na gruncie psychologii definiowana jest różnorako, w literaturze używane są też synonimy tego pojęcia, na przykład: zadowolenie z życia, poczucie szczęścia, dobrostan psychiczny i fizyczny, brak choroby, dobre funkcjonowanie. Aspekt emocjonalny zadowolenia z życia określane jest terminem dobre samopoczucie i szczęście, zaś aspekt poznawczy terminem satysfakcja (Zalewska, 2003).

Wysoka jakość życia wiąże się z poczuciem sensu życia oraz z prężnością osobowości. Poczucie sensu życia zależy od poziomu zaspokojenia potrzeb egzystencjalnych – poczucia jasnej i autentycznej tożsamości, bliskich i wspierających relacji z innymi ludźmi, odnalezienia satysfakcjonujących aktywności w życiu codziennym, umiejętności zdystansowania się od siebie samego (własnych lęków, konfliktów, przykrych stanów i wydarzeń). Prężność osobowości oznacza umiejętność radzenia sobie w sytuacjach stresowych i możliwość rozwoju nawet w trudnych warunkach. Istotne są tu takie czynniki interpersonalne jak: umiejętność zwracania się o pomoc i wywoływania pozytywnych reakcji, dobry kontakt, empatia, altruizm, umiejętność wybaczenia sobie i innym. Jeśli chodzi o umiejętność rozwiązywania problemów na uwagę zasługuje: planowanie działań, samokontrola, elastyczność, kreatywność, zaradność, zdolność korzystania ze wsparcia, wgląd, krytyczne myślenie, samokrytycyzm. Autonomia: wewnętrzne poczucie kontroli, poczucie własnej skuteczności, pozytywna koncepcja siebie, samodzielność myślenia, samoświadomość, zdolność do dystansowania się wobec problemów i opinii innych ludzi, poczucie humoru. Ważna jest też świadomość celowości i sensowności działań: nastawienie na realizację celów osobistych, zainteresowania i wyobraźnia, optymizm, nadzieja (Cierpiałkowska, 2004, 2007; Yalom, 2008, 2022).

W badaniach osób dorosłych dotyczących satysfakcji z życia prężność osobowości okazuje się czynnikiem najistotniejszym. Okazało się, że współwystępuje ze zdrowiem fizycznym, zaangażowaniem w pracę, dobrostanem psychicznym i jakością kontaktów interpersonalnych w średnim wieku. W badaniach

kobiet między 27 a 43 rokiem życia prężność koreluje ze wzrostem nasilenia emocji pozytywnych i obniżeniem emocji negatywnych, ze zmniejszeniem wrażliwości na swoim punkcie, wzrostem zaufania do siebie i wzrostem pragmatycznego nastawienia wobec zadań (Helsen, Klohn, 1993, za: Oleś, 2011).

W innych badaniach młodzi dorośli u których stwierdzono wysoki poziom martwienia się wykazywali niską życzliwość, małą wyrozumiałość i poczucie niezadowolenia z życia. Skłonność do martwienia się korelowała ze spostrzeganiem rodziców jako wymagających, odrzucających lub nadmiarowo ochraniających. Odrzucająca postawa matki w największym stopniu wyjaśniała skłonność do martwienia się u dzieci i niską satysfakcją z życia (Kobus, 2022).

Badania na temat samowspółczucia wykazywały pozytywny związek tej zmiennej z dobrostanem psychicznym (McKay, Walker, 2021). Szczególnymi predyktorami szczęścia okazał się wysoki poziom poczucia wspólnoty z innymi ludźmi i życzliwości w stosunku do samego siebie (Campas i inni, 2016).

Psychologowie formułują tezy, iż prawidłowy rozwój osobowości odbywa się gdy człowiek we wczesnym dzieciństwie ma zaspokojone potrzeby, zwłaszcza bezpieczeństwa oraz bliską i pozytywną więź z opiekunami. Podkreśla się również znaczenie prawidłowych wzorców relacji interpersonalnych w rodzinie (Oleś, 2011; Ryś, 2011) Do zasobów osobistych osoby można zaliczyć zestaw społecznych umiejętności wyniesionych z rodziny. Malcolm Gladwell (2010) zalicza do nich: umiejętność autoprezentacji, zabierania głosu we właściwym czasie, nawiązywanie kontaktów z rówieśnikami, umiejętność współpracy zespołowej.

2. Relacja małżeńska rodziców sprzyjająca dojrzałości członków rodziny

Definicje dojrzałej osobowości, które możemy spotkać w literaturze zazwyczaj formułowane są jako zestawienia cech, które powinna posiadać osoba. Cechy te sprzyjają optymalnemu funkcjonowaniu społecznemu i dobremu samopoczuciu. Na uwagę zasługuje definicja dojrzałej osobowości psychote-

rapeuty Irvina Yaloma przedstawiciela podejścia, które podkreśla umiejętności nabywane w relacjach. Irvin Yalom definiuje dojrzałość jako umiejętność podjęcia fundamentalnej odpowiedzialności ludzkiej, aby stworzyć życie pełne zaangażowania, więzi z ludźmi, znaczenia i samorealizacji. Taki sposób życia nazywa najważniejszym zadaniem egzystencjalnym człowieka, nadającym sens jego życiu. Umiejętność życia w taki sposób wiąże się z doświadczeniami dobrego kontaktu z samym sobą – własnymi potrzebami, emocjami i lękami oraz ufnymi i bliskimi relacjami z innymi ludźmi (Yalom, 2008, 2018, 2022, por. Bradshaw, 1994).

Poczucie własnej wartości i dojrzałość dzieci, a później dorosłych, wynika bezpośrednio z poczucia własnej wartości i dojrzałości rodziców oraz zaspokajania indywidualnych potrzeb członków rodziny w systemie. Jeśli poczucie własnej wartości u rodziców jest wysokie i adekwatne, wówczas dzieci uczą się, że ich wartość również jest wysoka. W zdrowych rodzinach poczucie własnej wartości jest wysokie u wszystkich członków systemu (Satir, 2000a). „Rodzina jest tym jedynym miejscem na świecie, gdzie każdy z nas chciałby otrzymywać wsparcie: gdzie opatrywano by nam zranioną duszę, wzmacniano by nasze poczucie własnej wartości czy po prostu pomagano by nam w życiowych problemach. Rodzina jest tym miejscem, gdzie powinniśmy uczyć się, jak się rozwijać i wzajemnie wspierać” (Satir, 2000a, s. 76).

Jest to bardzo istotne, gdyż poczucie zaspokojenia ważnych potrzeb w dzieciństwie, takich jak: zaopiekowanie się, zrozumienie, poczucie przynależności, miłości, akceptacji, zaciekawienie, owocuje poczuciem bezpieczeństwa i własnej wartości w dorosłości. Ponadto tworzy tzw. styl przywiązania, czyli matrycę sposobu wchodzenia we wszystkie relacje w dalszym życiu. Jeśli w dzieciństwie wytworzyliśmy ufną styl przywiązania, potrafimy tworzyć bliskie, satysfakcjonujące i trwałe relacje z innymi ludźmi (Marchwicki, 2009; Goldenberg, Goldenberg, 2020).

Badania pokazują, że zarówno nadopiekuńczość ze strony rodziców, jak i zaniedbywanie i odrzucanie dzieci sprzyjają rozwojowi zaburzeń w dorosłości. Takie zaburzenia jak: zaburzenia osobowości, narcyzm czy zaburzenia psychosomatyczne znacznie ograniczają optymalne funkcjonowanie (Tryjarska, 2012).

Znany psychoterapeuta rodzinny Salvador Minuchin określał małżonków jako „budowniczych rodziny”. Twierdził iż ich zadowolenie z relacji wyznacza stopień satysfakcji wszystkich członków rodziny z tego, co w niej się dzieje. Jako podstawową przyczynę problemów emocjonalnych i zaburzeń u dzieci widział przedłużające się, nie rozwiązane kryzysy małżeńskie rodziców (Minuchin i inni, 2018).

W prawidłowo funkcjonującej rodzinie między rodzicami funkcjonuje tak zwane przymierze. Jest to szczególny rodzaj więzi, o którą obydwójce dbają. Tacy dojrzały rodzice są szczerzy i autentyczni w wyrażaniu swoich indywidualnych potrzeb oraz przyjmowaniu oczekiwań partnera. Ustalają zasady, jakie będą panować w ich domu, dotyczące przestrzeni osobistej i wspólnej. Ustalają role pełnione w rodzinie, rodzaj kontaktów z innymi ludźmi, zadania dnia codziennego. Dla powstania przymierza bardzo ważne jest oddzielenie emocjonalne młodych partnerów od ich rodzin pochodzenia i stworzenie własnego sposobu bycia nowej rodziny.

Dojrzały małżonkowie, obok odpowiedzialności i sprawności funkcjonowania w rolach opiekunów i wychowawców mają sporą przestrzeń w swojej relacji, która jest przyjemna, spontaniczna i radosna. Lubią być ze sobą, rozmawiać, wykonywać codzienne czynności i bawić się razem. Mają poczucie humoru i dystans do trudności oraz własnych słabości. I wtedy pojawiają się dzieci jako dopełnienie ich relacji i więzi. Umiejętność budowania zdrowej relacji między małżonkami i ich poczucie szczęścia znacząco wpływają na sposób funkcjonowania całej rodziny i na to, czy staje się ona zdrowa, czy też dysfunkcyjna (Klajs, 2017; Winnicott, 2011). Okazuje się bowiem, że kondycja rodziny, czyli: dominujące w niej emocje, jakość wzajemnych relacji między rodzicami a dziećmi oraz pomiędzy samymi dziećmi, zachowania rodziców i dzieci oraz ich sposób radzenia sobie w świecie, zależy bezpośrednio od tego, co dzieje się w diadzie małżeńskiej i jak przeżywają to rodzice – małżonkowie (Braun-Gałkowska, 2018; Goldenberg, 2020; Janicka, Liberska, 2022; Namysłowska, 2000; Praszkie, 1992).

Relacja małżeńska wpływa na dzieci, które rodzą się i nic nie wiedzą o tym, jak wygląda świat i kim jest człowiek. Ich świat to świat rodziców – normy, zasoby i zasady, które oni wyznaczają. Dzieci zaczy-

nają przyjmować je za swoje. Ponadto odczuwają klimat emocjonalny, panujący w domu, i patrząc na relację rodziców, uczą się zasad, na jakich opiera się kontakt między ludźmi i na czym polega relacja między mężczyzną a kobietą. Dzieci „zarażają się” sposobem myślenia i przeżywania rodziców. Według Ericha Fromma „(...) najważniejszym warunkiem rozwoju miłości życia u dziecka jest obecność wokół niego ludzi kochających życie. Uczucie to jest równie zaraźliwe jak upodobanie w destrukcji i śmierci. Komunikowane jest ono bez słów, bez zbędnych wyjaśnień i bez wygłaszania zasady moralnej, iż <<życie powinno się kochać>>” (Fromm, 2000, s.45, por. Fromm, 2018; Winnicott, 2011).

Jakość relacji małżeńskiej wpływa na różne obszary w rodzinie. Badacze systemu rodzinnego oraz praktycy określają i charakteryzują te obszary (Braun-Gałkowska, 1992 i 2018; Beavers, Satir, 2000a, 2000b; Praszkie, 1992).

Należą do nich:

- elastyczne granice psychologiczne, jakie obowiązują w systemie (granice wewnątrz systemu), jak i oddzielające rodzinę od reszty świata (granice zewnętrzne). Tu szczególnie ważne jest odgraniczenie podsystemu rodzicielskiego;
- respektowane przez wszystkich a egzekwowane przez rodziców normy i zasady, które są wyznaczane przez rodziców przy współudziale dzieci;
- wysokie poczucie własnej wartości u wszystkich w rodzinie oraz ufność w dobre intencje innych osób z rodziny i spoza niej. Ważna jest również otwarta wymiana ze światem zewnętrznym
- zaspokajanie indywidualnych potrzeb dzieci i rodziców, relacje wymiany oraz wspólnoty
- prawidłowy sposób komunikowania się,
- zgoda na wyrażanie wszystkich przeżywanych emocji,
- równowaga dynamiczna – radzenie sobie z wyzwaniami poprzez umiejętność dostosowywania się do zmian, które wynikają ze stresorów pionowych i poziomych.

Dobrze funkcjonująca rodzina dostosowuje się do zmian, jakie przynosi życie oraz rozwój poszczególnych członków rodziny. Jest to proces nie-

ustannego powracania do traconej ciągle równowagi oraz wypracowywanie coraz to nowych sposobów funkcjonowania. Proces ten nazywa się równowagą dynamiczną, zachowywaną przez system.

Inna jest rodzina z niemowlakiem i inna jest ta sama rodzina z adolescentem. Usztywnienie rodziny i przyjęcie „jedyną słuszną” koncepcji funkcjonowania jest najgorszą rzeczą, jaka może przydarzyć się systemowi, ponieważ nikt w takiej rodzinie się nie rozwija.

Istotą pełnego i szczęśliwego życia jest rozwój i dojrzewanie do najlepszej wersji samego siebie. Jeśli rodzicom na tym zależy, zarażą takim podejściem własne dzieci. Pisała o tym profesor Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego – Maria Braun-Gałkowska:

„Iść w tę samą stronę to dążyć wspólnie ku jakiemś celowi. Kiedy w taką drogę wybiera się Duży i Mały. Duży wskazuje kierunek, pomaga, by mały nie zablądził, uczy (...), a czasem zachwycę się świeżym spojrzeniem Małego. Kiedy jest się Małym, dobrze móc iść z Dużym, na którego można zawsze liczyć. Ale i Dużemu dobrze, bo nie jest sam i czuje się potrzebny” (Braun-Gałkowska, 2018, s. 213).

W następnej części artykułu zostaną opisane wyżej wymienione cechy systemu rodzinnego.

3. Cechy rodziny sprzyjające dojrzałości osobowości jej członków

Ryszard Praszki (1992) przywołuje w rozważaniach o dobrze funkcjonującej rodzinie sposoby rozumienia normalności. Pisze o normie medycznej według której zdrowa rodzina to taka, gdzie nie występują objawy psychopatologiczne u pacjenta identyfikowanego (najczęściej dziecka), który jest wyrazicielem dysfunkcji systemu w zakresie relacji, emocji, komunikacji i struktury. Norma idealna to ideał rodziny (model utopijny), formułowany zazwyczaj jako zestaw cech, do którego porównujemy obserwowaną rodzinę. Jednak najważniejszą perspektywą jest rozumienia normy (zdrowia) w funkcjonowaniu systemu jako procesu dostosowywania się przez nią do zmian które przynosi życie oraz rozwój każdego z członków rodziny.

Przykładem zestawu cech charakteryzującego dobrze funkcjonującą rodzinę jest spis według Ryszarda Praszki (1992, s. 46):

1. Jasne i zdecydowane granice między rodziną a otoczeniem (granice zewnętrzne elastyczne);
2. Podsystem rodziców jest jednoznacznie wyodrębniony;
3. Struktura rodziny (normy, role, hierarchia) jest otwarta i czytelna;
4. W rodzinie każdy daje i dostaje (równowaga wymiany), ale daje też nie oczekując zwrotu;
5. Rodzina ma zdolność do dokonywania zmian i pokonywania kryzysów;
6. Rodzina jest otwarta na kontakty i wymianę ze światem;
7. Epistemologia rodziny (wiedza dotycząca zasad funkcjonowania w systemie) jest jawna, konstruowana wspólnie przez wszystkich członków rodziny.

Maria Braun-Gałkowska określa cechy zdrowej rodziny:

1. Jest trwała (z założenia na całe życie);
2. Relacja małżeńska jest w niej najważniejsza (od jej jakości zależy jakość całego systemu);
3. Jest subiektywnie zadowolona (szczęśliwa) z życia rodzinnego;
4. Realizuje zadania: zaspokaja indywidualne potrzeby psychiczne, opiekuje się i socjalizuje dzieci;
5. Nie ma w niej patologii: przemoc, uzależnienia, agresja (Braun-Gałkowska, 2000, s. 35-45).

Cechy rodziny podkreślane przez Davida Olsona (za: Simon, Stierlin, 1998, s. 174) to spójność, elastyczność i komunikacja. Aby rodzina dobrze funkcjonowała musi sprawnie się komunikować, zachować średni poziom spójności (pomiędzy splątaniem a wyobcowaniem), optymalną zdolność adaptacyjną oraz średni stopień elastyczności (pomiędzy chaosem a sztywnością). W praktyce oznacza to że rodzina powinna komunikować się w każdej sytuacji i każdej sprawie indywidualnej i rodzinnej a jej członkowie zachowują swoją odrębność przy

równoczesnym odczuwaniu lojalności wobec innych. To sprawia że rodzina elastycznie dostosowuje się do bieżących potrzeb i sytuacji.

Granice w rodzinie powinny być elastyczne, to znaczy z jednej strony wyraźnie zaznaczone, ale też na tyle otwarte, żeby możliwy był przepływ informacji i emocji między członkami rodziny.

W psychologii rodziny mówi się o granicach:

- zewnętrznych – oddzielających rodzinę od reszty świata,
- wewnątrz systemowych – oddzielających podsystemy w rodzinie, tj.: rodziców, dzieci, dziadków,
- indywidualnych każdego członka rodziny (de Barbaro, 2020).

Szczególnie ważne jest wyraźne odgraniczenie podsystemu rodziców oraz jasne i zdecydowane granice między rodziną a otoczeniem. Znaczy to, że rodzice powinni mieć własny świat – oddzielny od tego, który dzielą z dziećmi – oraz swoje sprawy. Powinni też być osobami najbardziej odpowiedzialnymi i dbającymi o wszystkich w rodzinie, a co za tym idzie podejmującymi najważniejsze decyzje dotyczące całego systemu (Praszkier, 1992).

Normy i zasady obowiązujące w rodzinie pomagają w utrzymaniu stałości życia rodzinnego a co za tym idzie sprzyjają poczuciu bezpieczeństwa jej członkom. Kodeks rodzinnych zasad powinien być dostosowany do możliwości ich realizowania przez poszczególnych członków rodziny, to znaczy, że na przykład nie można wymagać tego samego, czego wymagamy od dorosłego, od dziecka, które ma 10 lat. Dobrze, jeśli normy rodzinne ustalane są przez wszystkich członków rodziny, a jeżeli jakieś zasady określają rodzice, to ważne jest, żeby dzieci mogły wypowiedzieć się na ich temat. Zasady rodzinne powinny być jasne, czyli zrozumiałe dla wszystkich członków rodziny, i jawne, a więc wypowiedziane wprost, podlegające negocjacji (Praszkier, 1992; por. także: Braun-Gałkowska, 2020; Satir, 2000).

Szczególnie ważną kwestią jest w systemie komunikacji i jej jakość. To, w jaki sposób rodzice komunikują się między sobą, wyznacza sposób rozmawiania w rodzinie. Jeżeli ich komunikacja jest jasna, spójna, sformułowana wprost, wówczas dzieci, poprzez obserwację i identyfikację z rodzicami nabywają dobrych

wzorców komunikacyjnych. Komunikacja jasna oznacza wyrażanie swojego zdania w sposób dostosowany do wieku i możliwości odbiorcy. Komunikacja spójna to zgodność komunikatów z zamierzeniem nadawcy oraz komunikacji niewerbalnej ze znaczeniem słów (Braun-Gałkowska, 2018).

Virginia Satir podkreślała ogromne znaczenie komunikacji niewerbalnej, pisząc: „Kontakt między ludźmi to nie tylko słowa. Kontakt między ludźmi to: spojrzenie, głos, skóra, oddech. Słowa możesz przeczytać w książce, zobaczyć na plakacie – mogą być całkowicie oderwane od człowieka. Pomagają, gdy ludzie są wewnętrznie spójni”. A wewnętrznie spójni są rodzice dojrzało emocjonalnie (Andreas, 2001, s.152).

Komunikacja wprost zakłada mówienie rzeczy bezpośrednio do osoby, do której chcemy je powiedzieć. W dobrej komunikacji można mówić o wszystkim, nie ma tematów tabu. Jednym z aspektów komunikacyjnych jest wyrażanie emocji, które modelują i nazywają rodzice.

Wyrażanie emocji w dobrze funkcjonującej rodzinie jest częstym obyczajem, tzn. można wyrażać wszystkie emocje od miłości aż do nienawiści. Wypowiadane są nawet uczucia trudne i członkowie rodziny zajmują się nimi, a przede wszystkim uznają, że ich przeżywanie jest czymś naturalnym i trzeba im się przyglądać.

W dobrze funkcjonującej rodzinie istnieje pięć wolności:

- Wolność do spostrzegania tego, co się widzi, a nie tego, co powinno się widzieć.
- Wolność do odczuwania tego, co się odczuwa, a nie tego, co powinno się odczuwać.
- Wolność do myślenia tego, co się myśli, a nie tego, co powinno się myśleć.
- Wolność do słyszenia tego, co się słyszy, a nie tego, co powinno się słyszeć.
- Wolność do mówienia tego, co się chce, a nie tego, co powinno się mówić.

Wolności te dotyczą wszystkich członków rodziny, jednak pozwalają na nie rodzice (Satir, 2000a, s. 118-119).

Najczęstsze i najbardziej raniące sposoby komunikowania wynikają z fałszowania przez rodziców odczuć, ukrywania jakiegokolwiek uczucia,

na przykład: ciepłych i miłosnych – „Bo nie wypadła”, bądź negatywnych, jak złość i niezadowolenie – „Bo nasza rodzina jest idealna i nie można się do nich przyczynić”.

Jednym z ważniejszych aspektów komunikowania uczuć jest autentyczność, czyli wyrażanie stanów emocjonalnych zgodnie z tym, co przeżywamy. Virginia Satir podkreślała potrzebę autentycznego wyrażania się przez rodziców.

Dziecko doznaje niewielu uczuć, których dorośli nie znalazły ze swego osobistego doświadczenia. Na drodze rozwoju dziecka bardzo pomocna jest świadomość, że świat nadziei, lęków, błędów, niedoskonałości i sukcesów jest światem, który rodzice dziecka znają i przeżywają podobnie (Andreas, 2001). Otwartość rodziców wobec dziecka kształtuje w nim zdolność akceptacji różnych aspektów siebie oraz możliwość radzenia sobie z nimi w sposób dojrzały.

Bibliografia

- Andreas, S. (2019). *Jak pracowała Virginia Satir. Zapis sesji terapeutycznej z komentarzem, [Virginia Satir: the Patterns of Her Magic]*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- de Barbaro, B. (2020). *Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Braun-Gałkowska, M. (2000). Jak być szczęśliwym w rodzinie? (W:) R. Ryszka (red.). *Polska rodzina u progu trzeciego tysiąclecia*, 33-46. Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Braun-Gałkowska, M. (2018). *Psychologia domowa*. Kraków: Wydawnictwo Ignatianum.
- Braun Gałkowska, M. (2020). *Sprawy drobne*. Kielce: Wydawnictwo Pewne.
- Bradshaw, J. (1994). *Zrozumieć rodzinę, [Bradshaw on the Family: A Revolutionary Way of Self Discovery]*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości.
- Campos, D., Cebolla, A., Quero, S., et al. (2016). Meditation and Happiness: Mindfulness and Self – Compassion May Mediate the Meditation – Happiness Relationship. *Personality and Individual Differences*, 93, 80-85. <http://doi.org/10.1016/j.paid.2015.08.040>
- Cierpiałkowska, L. (red.), (2004). *Psychologia zaburzeń osobowości. Wybrane zagadnienia*, Poznań: Wydawnictwo UAM.
- Cierpiałkowska, L. (2007). Dzieci alkoholików w perspektywie rozwojowego modelu podatności i odporności na zaburzenia psychiczne. *Czasopismo Psychologiczne*, 13, 7-18.
- Dzwonkowska, M. (2011). Współczucie wobec siebie samego (Self – compassion) jako moderator wpływu samooceny globalnej na afektywne funkcjonowanie ludzi. *Psychologia Społeczna*, 6(16), 67-80.
- Fromm, E. (2000). *Serce człowieka, [The Heart of Man, its genius for good and evil]*. Warszawa-Wrocław: Wydawnictwo PWN.
- Fromm, E. (2018). *O miłości do życia, [For the Love of Life]*. Warszawa: Vis-aVis Etiuda.
- Gladwell, M. (2010). *Poza schematem, [Outliers: The Story of Success]*. Kraków: Wydawnictwo Znak.
- Goldenberg, H., Goldenberg, I. (2020). *Terapia rodzin, [Family Therapy]*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Janicka, I., Liberska, H. (red.), (2022). *Psychologia rodziny*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Klajs, K. (2017). *Poznanie pacjenta w psychoterapii ericksonowskiej*. Poznań: Zysk i S-ka Wydawnictwo.
- Klimek, Z. (2022). *Samowspółczucie i skłonność do martwienia się a motywacja osiągnięć u osób we wczesnej dorosłości*. Nieopublikowana praca magisterska, promotor: E. Rydz. Lublin: KUL.
- Klinkosz, W. (2016). *Motywacja osiągnięć osób aktywnych zawodowo*. Lublin: KUL.
- Kobus, A. (2022). *Skłonność do martwienia się i samoocena a samowspółczucie u młodych dorosłych*. Nieopublikowana praca magisterska, promotor: E. Rydz. Lublin: KUL.
- Kumar, K. (2016). Emotional Intelligence and Achievement Motivation: a Correlation Study. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 7(5), 546-549.
- Lachowska, B. (2012). *Praca i rodzina – konflikt czy synergia?*, Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Lachowska, B. (2022). Pozytywna psychologia rodziny – w teorii i praktyce. (W:) I. Janicka, H. Liberska (red.). *Psychologia rodziny*, 537-565. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Marchwicki, P. (2009). *Styl przywiązania a właściwości tożsamości osobistej młodzieży*. Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego.
- McKay, T., Walker, B.R. (2021). Mindfulness, Self – Compassion and Wellbeing. *Personality and Individual Differences*, 168, 1-3. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110412>
- Minuchin, S., Reiter, M., Borda, Ch. (2018). *Kunst terapii rodzinnej, [The Craft of Family Therapy: Challenging Certainties]*. Warszawa: Paradygmat.
- Napier, A.Y. (2008). *Małżeństwo: krucha więź, [The Fragile Bond: In Search of an Equal, Intimate and Enduring Marriage]*. Kraków: Wydawnictwo Znak.
- Oleś, P. (2011). *Psychologia człowieka dorosłego*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Olszewski, K., Talik, E.W., Oleś, M. (2016). Martwienie się młodziem w okresie dorastania a percepcja postaw rodzicielskich. *Psychologia Rozwojowa*, 22(3), 89-103.
- Perkins, A., Corr, P. (2005). Can Worriers Be Winners The Association Between Worrying and Job Performance. *Personality and Individual Differences*, 38, 25-31. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.03.008>
- Praszkier, R. (1992). *Zmieniać nie zmieniając. Ekologia problemów rodzinnych*. Warszawa: PWN.
- Ryś, M. (2011). Kształtowanie się poczucia własnej wartości i relacji z innymi w różnych systemach rodzinnych. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 2(6), 65-84
- Satir, V. (2000a). *Rodzina. Tu powstaje człowiek, [The New People-making]*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Satir, V. (2000b). *Terapia rodziny. Teoria i praktyka, [Changing with Families: A Book about further Education for Being Human]*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Siewierska, A., Śliwczyńska, J., Namysłowska, I. (2012). Więzy czy więzania – przebieg procesu separacji międzypokoleniowej w rodzinach dorastającej młodzieży. (W:) B. Tryjarska (red.). *Bliskość w rodzinie. Więzy w dzieciństwie a zaburzenia w dorosłości*, 81-97. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.

- Simon, F.S., Stierlin, H. (1998). *Słownik terapii rodzin, [Dictionary of Family Therapy]*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Tryjarska, B. (2012). *Bliskość w rodzinie. Więzy w dzieciństwie i zaburzenia w dorosłości*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Winnicott, D. (2011). *Zabawa a rzeczywistość, [Playing and Reality]*. Gdańsk: Wydawnictwo Imago.
- Yalom, I. (2022). *Patrząc w słońce - jak przezwyciężyć grozę śmierci, [Staring at the Sun: Overcoming the Terror of Death]*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Yalom, I. (2008). *Psychoterapia egzystencjalna, [Existential Psychotherapy]*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia.
- Yalom, I. (2018). *Mama i sens życia, [Momma and The Meaning of Life]*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Zalewska, M.A. (2003). *Dwa światy. Emocjonalne i poznawcze oceny jakości życia i ich uwarunkowania u osób o wysokiej i niskiej reaktywności*. Warszawa: Wydawnictwo Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej Academica.