

## “RODZINA, RODZINA, RODZINA, ACH RODZINA”

*Opracowanie artykułu i materiałów:*

*psycholog, psychoterapeuta – Dorota Bielas, psycholog – Marta Matuszewska*

Tytuł artykułu pochodzi ze znanej niektórym osobom piosenki Kabaretu Starszych Panów „Rodzina”. Tekst: Jeremi Przybora

<https://youtu.be/B8TC6HWM1DC>

Choć jest to dość specyficzny tekst, którego głównym narratorem jest więzień 🖥️, tęskniący za rodziną, oceniający jej wartość w zależności od perspektywy, to temat rodziny w aktualnej sytuacji epidemiologicznej, kiedy większość z nas pozostaje w domu, wydaje się na czasie i nabiera jeszcze większego znaczenia.

Chciałybyśmy poruszyć parę zagadnień dotyczących rodziny oraz zaproponować kilka ćwiczeń dla jej członków i samych małżeństw.



Jak mawiała Virginia Satir „pierwsza dama terapii rodzin” życie rodzinne można porównać do **GÓRY LODOWEJ** - większość ludzi zdaje sobie sprawę tylko z około jednej dziesiątej zjawisk z nią związanych.

- W każdej rodzinie istnieją pewne problemy i możliwości. Choć oczywiście bywają rodziny skrajnie problemowe, gdzie dochodzi do destrukcyjnych zachowań jej członków oraz rodziny znajdujące się bliżej zdrowego krańca tego continuum. Mówi się, że najtrudniej być prorokiem we własny kraj. Podobnie może być z rodziną. Najtrudniej może być zrozumieć własną rodzinę, a szczególnie rozumieć wielowymiarowość jej funkcjonowania- system ról, władzy, kontroli, strukturę, komunikację, wartości, przekazy międzypokoleniowe, wzorce, mity rodzinne, które zwykle mają na nas ogromny wpływ. Cieszy fakt, że przez ostatnie sto lat istotnie wzrosła świadomość ludzka na temat wartości, jaką ma dom. Wielu z nas cieszy się poczuciem spełnienia w rodzinie. Jednocześnie w dobie pandemii coraz bardziej widoczne są problemy rodzinne i psychiczne ludzi.
- Poprzez zaproponowane ćwiczenia możecie Państwo trochę bardziej zrozumieć różne aspekty funkcjonowania rodziny, zyskać nowe doświadczenia, odnaleźć energię i pokłady radości wynikające ze wspólnej interakcji członków rodziny.

## WIEDZA DOTYCZĄCA PROBLEMU ZAPOCZĄTKOWUJE ZMIANĘ, DOŚWIADCZENIE SPRAWIA, ŻE STAJE SIĘ RZECZYWISTOŚCIĄ” V. SATIR

Niemal wszyscy doświadczamy czasem bólu zmartwień, problemów, radości i sukcesów. W zdrowo funkcjonujących rodzinach ich członkowie rozmawiają, mówią o swoich uczuciach, dotykają się, dzielą swoimi doświadczeniami, jest czas i na ciszę i na gwar, radosną aktywność, ale też odrębność..są oczywiście sytuacje i cykle życia rodziny, gdy bardziej szukamy odrębności i sytuacji, gdy dążymy do wspólnoty.

Jako osoby zajmujące się diagnozą, pomocą psychologiczną i terapią lubimy popatrzeć sobie na rodzinę, kiedy przebywa ze sobą nawzajem. Patrzymy jak członkowie rodziny rozmawiają, słuchają, czy jest cisza, czy przekrzykiwanie się, kto do kogo się zwraca i jak, czy czuć jakąś tajemnicę, radość, napięcie itp. To cenne wskazówki do dalszej pracy. Nie wspominając już o kwestii - jak funkcjonowanie rodziny jako systemu wpływa na dziecko.



Zapraszamy Państwa do wykonania kilku ćwiczeń dotyczących rodziny!

- A TEGO PAŃSTWU ŻYCZYMY 📺

### ZAPROSZENIE CZŁONKÓW RODZINY DO ĆWICZEŃ

Przedstaw swoją prośbę dotyczącą udziału rodziny w ćwiczeniach w sposób jasny i bezpośredni. Jeżeli Ty będziesz pełen nadziei, to przekażesz swoje uczucia innym członkom rodziny, a Twoje zaproszenie będzie bardziej atrakcyjne.

- Propozycja:

„CZY RAZEM ZE MNĄ WEŹMIECIE UDZIAŁ W EKSPERYMENCIE, KTÓRY – MOIM ZDANIEM – MÓGŁBY BYĆ PRZYDATNY DLA NAS JAKO RODZINY?”. Rezygnujemy z próby nakłonienia innych przez zrzęczenie, wymagania, pretensje, bo przyniesie to skutek odwrotny. Spróbujcie!

## JAKA JEST TWOJA RODZINA?

Usiądźcie razem i odpowiedzcie sobie na 3 pytania?

CZY ŻYCIE W TWOJEJ RODZINIE SPRAWIA CI PRZYJEMNOŚĆ?

TAK      NA OGÓŁ TAK      NIE WIEM      NA OGÓŁ NIE      NIE

CZY NA OGÓŁ CZUJESZ, ŻE MIESZKASZ Z PRZYJACIÓŁMI, Z LUDŹMI, KTÓRYCH DARZYSZ ZAUFANIEM I KTÓRZY ODWZAJEMNIAJĄ TWOJE UCZUCIA?

TAK      NA OGÓŁ TAK      NIE WIEM      NA OGÓŁ NIE      NIE

CZY BYCIE CZŁONKIEM RODZINY JEST DLA CIEBIE RADOSNYM WYDARZENIEM?

TAK      NA OGÓŁ TAK      NIE WIEM      NA OGÓŁ NIE      NIE

- Jeśli odpowiedziałeś na te trzy pytania tak lub na ogół tak to zgodnie z koncepcją Satir żyjesz w jednej z tych rodzin, które można nazwać wspierającymi. Jeżeli odpowiedziałeś na wszystkie trzy pytania nie lub na ogół nie, to na pewno rodzina ma spory problem.



## RODZINA POCHODZENIA I AKTUALNA RODZINA

POMYŚL O JAKIEJŚ RODZINIE, KTÓRA TWOIM ZDANIEM JEST PROBLEMOWA.

.....

CZY RODZINA, W KTÓREJ DORASTAŁEŚ, CHARAKTERYZOWAŁA SIĘ NIEKTÓRYMI Z WYMIENIONYCH CECH?

CZY ZDARZAŁO SIĘ CZASAMI, ŻE BYŁA ZIMNA, ZBYT UGRZECZNIONA, UWIKŁANA W TAJEMNICE, WPRAWIAŁA CIĘ W ZAKŁOPOTANIE, ODBIERAŁA ENERGIĘ? W JAKIEJ RODZINIE DORASTAŁEŚ?

.....

.....

.....

JAKIE SĄ CECHY CHARAKTERYSTYCZNE RODZINY, W KTÓREJ ŻYJESZ AKTUALNIE? CO JEST JEJ MOCNĄ STRONĄ, A CO PROBLEMEM?

JAKIE MASZ PROPOZYCJE ZMIANY SYTUACJI PROBLEMOWEJ?

.....

.....

.....

CZY ZNASZ RODZINĘ, KTÓRA TWOIM ZDANIEM DOBRZE FUNKCJONUJE?

JAK ODBIERASZ SWOJĄ RODZINĘ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ODCZUCIA ZWIĄZANE Z RODZINĄ

USIĄDŹ SPOKOJNIE I SKONCENTRUJ SIĘ NA SWOICH DOZNANIACH, CO CZUJESZ W TYM MOMENCIE?  
CO SIĘ Z TOBĄ DZIEJE?

JAK SIĘ CZUJESZ ZE SWOIMI REAKCJAMI?

.....

ROZLUŹNIJ SIĘ POZOSTAŃ W KONTAKCIE ZE SWOIM ODDECHEM.

POPROŚ CZŁONKÓW RODZINY, ABY WRAZ Z TOBĄ WZIĘLI UDZIAŁ W NASTĘPUJĄCYM EKSPERYMENCIE:

NIECH KAŻDY WYBIERZE SOBIE PARTNERA I OPOWIE DRUGIEJ OSOBIE O SWOICH UCZUCIACH.

„W TEJ CHWILI CZUJĘ SIĘ ... SZCZĘŚLIWY, PRZESTRASZONY, ZAWSTYDZONY”.

.....  
.....  
.....

POTEM PODZIĘKUJ CIE SOBIE NAWZAJEM, BEZ ŻADNYCH KOMENTARZY CZY OCENIANIA SWOICH UCZUĆ.

POWTARZAJ TO ĆWICZENIE CZĘSTO , JAK TO MOŻLIWE, Z LUDŹMI, KTÓRYM UFASZ.

TERAZ POWIEDZ CIE SOBIE NAWZAJEM, CO SPRAWIA, ŻE CZUJECIE SIĘ DOBRZE LUB ŹLE.

BYĆ MOŻE W TEN SPOSÓB ODKRYJESZ NOWE OBLICZA LUDZI, Z KTÓRYMI OD LAT ŻYJESZ POD WSPÓLNYM DACHEM, ONI STANĄ BLIŹSI TOBIE.

KIEDY ZAKOŃCZYSZ ĆWICZENIE, POZWÓL SOBIE PODZIELIĆ SIĘ Z INNYMI SWOIMI PRZEŻYCIAMI ZWIĄZANYMI Z EKSPERYMENTEM.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**EKSPERYMENT PODCZAS OBIADU**

DZIŚ PO POŁUDNIU, KIEDY RODZINA ZGROMADZI SIĘ DO WSPÓLNEGO POSIŁKU, POSTARAJ SIĘ ZAOBSERWOWAĆ, JAK ZMIENIA SIĘ TWOJE SAMOPOCZUCIE, GDY INNI CZŁONKOWIE RODZINY MÓWIĄ DO SIEBIE.

PRAWDOPODOBNIENIE USŁYSZYSZ ZDANIA, KTÓRE NIE WYWOŁUJĄ ŻADNEJ TWOJEJ REAKCJI. INNYM RAZEM ZASKOCZY CIĘ ODKRYCIE, ŻE NAWET TAK PROSTY ZWROT, JAK: „PODAJ MI SÓL, PROSZĘ” MOŻE SPOWODOWAĆ ODCZUWALNY WZROST LUB SPADEK TWOJEGO POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI. BĘDZIE TO UZALEŻNIONE OD TONU GŁOSU I WYRAZU TWARZY OSOBY MÓWIĄCEJ, MOMENTU, W KTÓRYM SIĘ ODEZWAŁA ORAZ TEGO, CO SAM CZUJESZ W STOSUNKU DO SIEBIE.

W POŁOWIE OBIADU ZMIENŃ PODEJŚCIE. POSŁUCHAJ, CO MÓWISZ DO INNYCH. POSTAW SIĘ NA ICH MIEJSCU I POSTARAJ SIĘ WYOBRAZIĆ SOBIE, CO ODCZUWAŁBYŚ SŁUCHAJĄC TEGO, CO MÓWISZ. CZY CZUŁBYŚ SIĘ KOCHANY I CENIONY?

KOLEJNEGO WIECZORU WYTŁUMACZ RODZINIE ISTOTĘ EKSPERYMENTU I ZAPROONUJ, ŻEBY PRZYŁĄCZYLI SIĘ DO CIEBIE. PO BIEDZIE POROZMAWIAJCIE O TYM, CO ZAOBSERWOWALIŚCIE I JAK SIĘ CZULIŚCIE?

.....  
.....  
.....  
.....

## CODZIENNE OBOWIĄZKI

USIĄDŹCIE RAZEM I SPORZĄDŹCIE LISTĘ WSZYSTKICH CZYNNOŚCI, KTÓRE MUSZĄ BYĆ WYKONANE, ABY WASZA RODZINA MOGŁA PRAWIDŁOWO FUNKCJONOWAĆ. WYBIERZCIE SEKRETARZA SPOTKANIA. W SWOIM WYKAZIE UWZGLĘDNIJCIE WSZYSTKIE PRACE OD GOTOWANIA, PRASOWANIA, ROBIENIA ZAKUPÓW, SPRZĄTANIA, WYKONYWANIA PRAC POZA DOMEM PRZEZ PŁACENIE RACHUNKÓW, TANKOWANIE SAMOCHODU, KARMIENIE ZWIERZAKÓW, OGRÓD, ZARABIANIE, ODRABIANIE PRAC DOMOWYCH, PO POMOC INNYM ITP. MÓWIMY O WSZYSTKICH PODSTAWOWYCH PRACACH, KTÓRE MUSZĄ BYĆ WYKONYWANE REGULARNIE LUB NAWET CODZIENNIE.

- Teraz przyjrzyjcie się waszej liście i oceńcie w jaki sposób wymienione obowiązki spełniane są przez waszą rodzinę. Robiąc to możecie się wiele dowiedzieć. być może nigdy dotąd nie patrzyliście na życie rodziny w ten sposób.
- Co okazało się po zrobieniu tego ćwiczenia? Czy wszystkie prace są wypełniane? Może niektóre czynności są wykonywane byle jak? Może większość prac jest wykonywanych przez jedną osobę? Może ktoś się czuje oszukiwany, sfrustrowany? Może ktoś nie uczestniczy w ogóle w obowiązkach domowych?
- Porozmawiajcie o tym i stwórzcie plan.

.....  
.....  
.....

## CZAS W RODZINIE

NIECH KAŻDY Z CZŁONKÓW RODZINY ZAPISUJE WSZYSTKIE CZYNNOŚCI, JAKIE WYKONUJE PRZEZ DWA KOLEJNE DNI TYGODNIA – JEDEN DZIEŃ ROBOCZY I JEDEN DZIEŃ WOLNY. DLA KAŻDEJ Z OSÓB PRZYGOTUJcie KARTKĘ Z ROZPISANYMI GODZINAMI, Z KTÓRYCH PIERWSZA BĘDZIE TA, O KTÓREJ WSTAJE OSOBA BUDZĄCA SIĘ NAJWCZEŚNIEJ, A OSTATNIA TA, O KTÓREJ KŁADZIE SIĘ CZŁONEK RODZINY CHODZĄCY SPAĆ NAJPÓŹNIEJ.

6.00.....

7.00.....

8.00.....

9.00.....

10.00.....

11.00.....

12.00.....

13.00.....

14.00.....

15.00.....

16.00.....

17.00.....

18.00.....

19.00.....

20.00.....

21.00.....

22.00.....

23.00.....

24.00.....

NIECH KAŻDY WYPEŁNI TAKĄ TABELĘ, NOTUJĄC, CO ROBIĄ W KAŻDEJ Z OKREŚLONYCH GODZIN. NASTĘPNIE PORÓWNAJCIE LISTY.

JAK ROZKŁADA SIĘ TEN CZAS W TRZECH OBSZARACH: CZAS INDYWIDUALNY DLA SAMYCH SIEBIE, CZAS DLA CAŁEJ RODZINY, CZAS DLA INNEJ OSOBY (PARY)? CZY MACIE CZAS W TYCH 3 OBSZARACH?

## ĆWICZENIE DLA ODWAŻNYCH PAR



USIĄDŹCIE NAPRZECIWKO SIEBIE. PODZIELCIE SIĘ SWOIMI PRAGNIENIAMI. NIEKTÓRZY MOGĄ BYĆ ONIEŚMIELENI, PRZESTRASZENI, POIRYTOWANI. WIELE OSÓB MOŻE SIĘ OBAWIAĆ OBARCZANIA WINĄ. MUSICIE ZAPEWNIĆ PARTNERA, ŻE NIE CHODZI O SZUKANIE WINNYCH, LECZ O WSPÓLNE DOŚWIADCZANIE MIŁOŚCI. POMAGAJCIE SOBIE W WERBALIZACJI PRAGNIĘĆ.

.....

.....

.....

.....

A na koniec coś, co Virginia Satir nazywała termometrem rodziny, wyczuwała siłę związku i jego zabarwienie poprzez symboliczny pomiar temperatury rodziny w czterech aspektach:

- Docenianie innych i siebie;
- Negatywne aspekty życia;
- Radzenie sobie niejasnościami;
- Wyrażanie swoich nadziei i marzeń.



Ale o tym w następnym artykule 

Winnicott mówił, że nie ma uniwersalnych zasad małżeństwa dobrych dla wszystkich ludzi. Zwracał również uwagę na problemy wynikające z życia tylko w świecie wykreowanym przez jednego z partnerów, co w drugim spowoduje niechybnie poczucie przymusu. Zalecał twórcze podejście do małżeństwa i rodziny, łączenie indywidualnych impulsów z rozwiązaniami wynikającymi z zasady rzeczywistości zapewniającymi stabilność rodzinie.

**Materiały i artykuł opracowano na podstawie:**

Virginia Satir „Rodzina. Tu powstaje człowiek”,

Artykuł Doroty Bielas „Rodzina wartość niezastąpiona”,

Donald Winnicott „Dom jest punktem wyjścia”

Fotografie: pixabay.com