



Problem prywatności w rodzinach wielopokoleniowych. Jak temu zaradzić? Rozmowa z dr Joanną Pracką

Jak skutecznie dbać o prywatność i zdrowe relacje w rodzinach wielopokoleniowych? O tym problemie rozmawiamy z psycholog dr Joanną Pracką.

Dlaczego dbanie o prywatność w obrębie rodziny jest ważne?

Prywatność w rodzinach wielopokoleniowych odgrywa kluczową rolę w zachowaniu zdrowych i harmonijnych relacji. Każdy członek rodziny ma prawo do swojej przestrzeni, w której może być sobą i rozważać swoje myśli oraz uczucia. Prywatność pozwala czuć się wolnym i akceptowanym w rodzinie. Brak prywatności może prowadzić do konfliktów, niezrozumienia i poczucia zagrożenia dla tożsamości.

Czy mówiąc o prywatności w rodzinach, nie powinniśmy sięgnąć głębiej i zapytać w ogóle o budowanie zdrowych relacji międzypokoleniowych?

Oczywiście, prywatność w rodzinach wielopokoleniowych jest ściśle powiązana z budowaniem zdrowych relacji międzypokoleniowych. Dobre relacje opierają się na wzajemnym zaufaniu, szacunku i zrozumieniu. Bez zachowania prywatności trudno jest osiągnąć te cele. Dlatego budowanie zdrowych relacji wymaga uwzględnienia prywatności jako integralnego elementu procesu.

Czego należy unikać w budowaniu relacji między pokoleniami? A co jest dobrą praktyką?

W budowaniu relacji międzypokoleniowych warto unikać nadmiernego narzucania swoich poglądów, oczekiwań i kontroli nad innymi członkami rodziny. To może prowadzić do konfliktów i ograniczać prywatność. Dobrą praktyką jest słuchanie i empatyczne rozumienie potrzeb innych, akceptacja różnic pokoleniowych i indywidualnych wartości oraz szanowanie decyzji każdej osoby.

Jakie trzy krótkie proste rady sformułowałaby Pani w odniesieniu do seniorów, rodziców i dzieci w rodzinach międzypokoleniowych?

Można to ująć w następujący sposób:

Seniorzy: Zachowajcie otwarty umysł wobec nowych pomysłów i perspektyw swoich dzieci i wnuków. Szanujcie ich prywatność, nie naruszajcie jej i bądźcie gotowi do wsparcia, gdy tego potrzebują.

Rodzice: Dajcie swoim dzieciom przestrzeń do samodzielności i podejmowania decyzji. Szanujcie ich dorosłość i prywatność, jednocześnie pozostając dostępni w razie potrzeby.

Dzieci: Szanujcie doświadczenie i mądrość swoich rodziców i dziadków. Dajcie im poczucie, że są nadal ważnymi członkami rodziny. Jednocześnie starajcie się być otwarci na ich potrzeby i oczekiwania.

Można więc powiedzieć, że skuteczne budowanie relacji wymaga szacunku dla „ja” drugiej osoby?

Tak. Aby skutecznie budować relacje, należy korzystać z różnych perspektyw percepcji rzeczywistości. Należy starać się wchodzić w perspektywę „ja” osoby, z którą chcemy nawiązywać relacje. Dotyczy to także komunikacji międzypokoleniowej. Rzecz nie jest łatwa. Jednak tylko próba przyjęcia perspektywy zewnętrznej, odmiennej od naszej własnej, może pomóc w budowaniu więzi międzyludzkich. Tak w kontekście rodzin jak i w szerszym kontekście społecznym.

Czy jest coś jeszcze, o czym warto pamiętać?

W budowaniu relacji zawsze należy uwzględniać język miłości. Język ten może mieć różne oblicza. Nie tylko język sensu stricto, nie tylko słowa. Tym językiem miłości może być czas, może być obecność, może być pomoc w problemach.

Dziękujemy za rozmowę



Nie oceniać, nie pouczać, towarzyszyć!

Program wsparcia rodzin wielopokoleniowych i kampania społeczna poświęcona mądrym wspieraniu młodych rodziców przez najbliższych.



Sfinansowano ze środków Fundacji BGK