



Wspólne życie okazuje się udręką – kiedy zrezygnować z rodziny wielopokoleniowej? I czy w ogóle warto to robić?

Pytanie zawarte w tytule może mieć charakter prowokacyjny. W istocie zapytać warto o kluczowe problemy, które dziś wiążą się z relacjami rodzinnymi i poddać refleksji rzecz kluczową – jak wychodzić naprzeciw tym problemom? Co robić, by budować relacje zdrowe i stabilne? O komunikacji w rodzinie międzypokoleniowej mówi dr Joanna Praca, psycholog z wieloletnim doświadczeniem.

Starsi i młodszy

Dziś trend psychologiczny jest taki, by ludzie odcinali pępowinę i wyprowadzali się szybko z domu. To stwierdzenie, choć z pozoru kontrowersyjne, jest odzwierciedleniem zmieniających się norm i oczekiwań w społeczeństwie. W miarę jak młode pokolenia dorastają, coraz częściej kierują się ku samodzielności, dążąc do osobistego rozwoju i uniezależnienia się od rodziny. Jednak, czy odejście od rodziny wielopokoleniowej jest zawsze słuszną decyzją? To pytanie często pojawia się w kontekście terapii, gdy pacjent nadal mieszka z rodzicami. Odpowiedź nie jest jednoznaczna, ponieważ istnieją różne konteksty i sytuacje, które wpływają na tę kwestię.

Często w psychoterapii, gdy słyszymy, że pacjent jeszcze mieszka z rodzicami, rodzi się pytanie – czy to aby na pewno dobre i zdrowe? Oczywiście należy pamiętać przy tym, że są różne konteksty i sytuacje. Istnieją przypadki, gdzie pozostawanie w rodzinie wielopokoleniowej jest korzystne dla wszystkich stron zaangażowanych. To może być wyrazem opieki nad seniorami lub okazją do wzajemnego wsparcia i budowania więzi.

Dobrze jest, gdy dorosłe dzieci biorą na siebie opiekę nad seniorami. Nierzadko jest tak, że starsi przeprowadzają się do swoich dzieci. Alternatywnie może być tak, że dzieci jedynie czasowo zamieszkują z rodzicami. W obu przypadkach komunikacja odgrywa kluczową rolę. Sytuacja opieki nad seniorami nie jest łatwa. Ma miejsce pewna utrata niezależności, pewna zależność wobec rodziców. To może generować sytuacje trudne i konflikty. Jednak, mimo trudności, może być to źródłem pięknych doświadczeń i stanowić solidny fundament do budowania relacji. Ważne jest, aby opiece towarzyszyła właściwa komunikacja z obu stron.

Wejście w perspektywę „ja” i 3 razy A

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.

Należy pamiętać o zdrowej asertywności w relacjach, także rodzinnych. Co to znaczy? To życie i komunikowanie się z innymi w zgodzie ze sobą. To autentyczność i budowanie relacji tylko i wyłącznie na prawdzie. Zarazem pewna elastyczność i sztuka kompromisu. Warto też pamiętać o autotranscendencji, pojęcie proponowane przez Viktora Frankla – jest to wyjście poza siebie, które stanowi drogę do lepszej komunikacji i budowania relacji.

Istotne jest w komunikacji międzyludzkiej, także międzypokoleniowej, potrzeby drugiego człowieka. Każdy człowiek potrzebuje uwagi, afirmacji i akceptacji. To swoiste 3 razy A, które pomagają w wytyczaniu właściwej ścieżki budowania relacji.

Sześć kroków do dobrych relacji

W kontekście budowania więzi na linii dziadkowie-rodzice, rodzice-dzieci, a także dziadkowie-wnuki warto przytoczyć koncepcję 6 kroków budowania dobrych więzi zaproponowaną przez Josha McDowella. Pierwszym krokiem jest tu afirmacja. Drugim akceptacja. Trzecim docenienie drugiej osoby. Następnie dostępność – należy aktywnie poświęcać czas na budowanie relacji. Piąty krok to okazywanie uczuć i czułości. Wreszcie szósty – gotowość do rozliczenia. W ostatnim kroku rzecz opiera się na tym, że jeżeli w relacji wprowadzane są jakieś zasady i normy postępowania, muszą one zarazem łączyć się z fundamentem relacji osobowej między stronami. Bez tego trudno mówić o zdrowym rozliczaniu, stawianiu wymagań, wytyczaniu granic przez rodziców i dziadków itp.

Jak mówił Kazimierz Dąbrowski, polski lekarz, psycholog i psychiatra: „Nie szukaj zdrowia psychicznego, szukaj rozwoju, a znajdziesz jedno i drugie”. To zdanie można przywołać także w kontekście relacji międzypokoleniowych. Rozwój, zarówno osobisty, jak i relacyjny, stanowi kluczowy element budowania zdrowych więzi w rodzinie wielopokoleniowej.

W budowaniu relacji zawsze należy zawsze 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. Ważne jest, aby rozumieć, jaki język miłości jest najważniejszy dla każdej osoby w rodzinie i starać się go używać, aby wyrazić swoją miłość i wsparcie.

Podsumowanie

Komunikacja w rodzinie międzypokoleniowej jest wyzwaniem, ale również szansą na budowanie głębokich i trwałych relacji. Rozważając, czy pozostać w rodzinie wielopokoleniowej czy podjąć decyzję o samodzielności, warto uwzględnić indywidualne potrzeby, kontekst i sytuację. Kluczem do

sukcesu w budowaniu zdrowych więzi jest zdrowa asertywność, empatia, i otwarcie na perspektywę drugiej osoby. Warto również pamiętać o potrzebach drugiego człowieka oraz o języku miłości, którym wyrażamy naszą miłość i troskę. Wszystkie te elementy mogą przyczynić się do tworzenia harmonijnych relacji w rodzinie wielopokoleniowej, które będą stanowiły wsparcie i źródło satysfakcji dla wszystkich jej członków.



Nie oceniać, nie pouczać, towarzyszyć!

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



Sfinansowano ze środków Fundacji BGK

