



Jak przygotować się na zamieszkanie z rodzicami partnera/partnerki? Co mówią eksperci?

Wspólne życie pod jednym dachem z rodzicami swojego partnera lub partnerki może być zarówno wyzwaniem, jak i szansą na budowanie trwałych i harmonijnych relacji międzypokoleniowych. Czym warto się kierować, aby skutecznie przygotować się do tego ważnego kroku? Oto, co mówią eksperci na temat budowania zdrowych więzi rodzinnych i radzenia sobie z potencjalnymi trudnościami.

Zacznijmy od sprawy fundamentalnej – problem dotyczący potencjalnego zamieszkania z rodzicami jednego z partnerów nie zasadza się na stworzeniu reguł funkcjonowania w domu, zasad dotyczących zmywania naczyń itp. Jest to temat szerszy – dotyczy budowania zdrowych relacji i więzi między bardzo różnymi osobami. Zwłaszcza, że w tej układance mogą pojawić się także dzieci/wnuki. Tym samym w istocie należy zapytać – jak dobrze budować relacje?

Psycholog dr Joanna Pracka zauważa, że w kontekście budowania tak skomplikowanych relacji warto opierać się na koncepcji 6 kroków budowania dobrych więzi zaproponowanej 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 krok 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.

Zdaniem Joanny Prackiej należy także 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.

Dr Marcin Mazur przestrzega rodziców przed toksycznymi zachowaniami, które mogą niszczyć ich relacje z dziećmi. Jak podkreśla, czasem doświadczamy pewnego rodzaju presji generacyjnej, która może być czynnikiem utrudniającym nawiązywanie relacji. Wielokrotnie zetknijemy się z sytuacjami, w których starsze pokolenie wywiera presję na młodszych. Stawiają pytania typu: kiedy pojawią się wnuki? Jakie są twoje dochody? Kiedy planujecie zakup mieszkania? Ciągłe te same pytania mogą z biegiem czasu stawać się uciążliwe. „Taka presja może wpłynąć na rozluźnienie relacji” – zaznacza Mazur.

Ważny jest także aspekt długofalowego dbania o relacje na linii dziadkowie-wnuki, jeżeli takie występują. To może wydawać się problemem szerszym i odległym, zwłaszcza jeżeli mowa o krótkotrwałym zamieszkaniu pary z rodzicami jednego z nich. Jednak jak podkreśla dr Jarosław Przeperski, o tej „inwestycji w przyszłość” nie wolno zapominać: „Warto zrozumieć, że dbanie o relacje z wnukami to inwestycja w przyszłość. Jeśli zaniedbujemy te relacje, możemy się w późniejszym życiu poczuć osamotnieni i pozbawieni wsparcia rodziny. Dlatego ważne jest, aby od początku budować zdrowe relacje międzypokoleniowe i inwestować czas i uwagę w kontakt z wnukami” – mówi dr Przeperski. Jak podsumować to wszystko jednym słowem? „Miłość i granice” – mówi psycholog dr Marta Mażewska. Zdaniem specjalistki opierając się na tych dwóch, dobrze wyważonych fundamentach, można mówić o zdrowej relacji. Niezależnie, czy dwa pokolenia mają koegzystować ze sobą krótko, czy długo.



Nie oceniać, nie pouczać, towarzyszyć!

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



Sfinansowano ze środków Fundacji BGK

