

CYKL ŻYCIA RODZINY

Rzadko zastanawiamy się nad tym jak to się dzieje, że zmieniają się nasze potrzeby w trakcie życia, że to co do tej pory było dla nas naturalne w którymś momencie staje się przeszkadzające a w najlepszym wypadku niewystarczające. Psychologia rodziny i rozwoju człowieka zajmuje się tym od wielu lat. Proponuję podróż po cyklu życia rodziny. Naszym przewodnikiem będzie **Evelyn Duvall** terapeuta rodzinny, która w latach 70-tych stworzyła koncepcję funkcjonowania rodziny dzięki której łatwiej jest zrozumieć zmieniające się potrzeby rozwojowe.

Wg niej rozwój rodziny (a więc i rozwój indywidualny) to koło – cykl składający się z 8 faz. Każda z tych faz to specyficzne zadania rozwojowe. Oczywiście jest to schemat a więc być może nie każda rodzina znajdzie w nim idealne odzwierciedlenie swojej sytuacji, ale zachęca do rozważań na jakim etapie sam się znajduję i co przede mną. Dlaczego podróż? Otóż Duvall uważa, że cyklu życia rodziny nie da się powstrzymać. Jest to naturalny proces, który trwa tak jak trwa nasze życie. Oczywiście tak jak w każdej podróży możemy napotkać na przeszkody, które nas spowalniają, zatrzymują na dłuższą lub krótszą chwilę (ale o tym później).

Wspomniane 8 faz to w kolejności:

1 faza Małżeństwo

Początek tworzenia rodziny, który z jednej strony jest fascynujący, pełen nadziei, ale i trudny ponieważ wymaga od dwóch osób wchodzących w związek z indywidualnymi doświadczeniami (często skrajnie różniącymi się), stworzenia nowego układu, nowych zasad. Dwoje kochających się ludzi wybierających wspólną drogę życia spotykają się z bardzo prozaicznymi trudnościami np. słynne spuszczenie deski klozetowej jak i tymi bardziej złożonymi np. dotyczącymi przekonań religijnych czy przekonań dotyczących roli kobiety i mężczyzny. Psychologia rodziny zauważa, że najtrudniej uporać się z **dziedzictwem własnych rodziny**, które nie jest w pełni uświadomione. Mąż może np. reagować niezrozumiałą dla żony złością w chwilach jej milczenia w reakcji na drobne spory albo sytuację, gdy ona po prostu nie ma ochoty na rozmowę. Partner może nie kojarzyć swojego gniewu z sytuacjami gdy w dzieciństwie matka karała go milczeniem za drobne nawet przewinienia. To co dla jego partnerki jest naturalną reakcją dla jej męża staje się niesprawiedliwą karą.

Ważnym elementem tej fazy życia rodziny jest również **ustalenie relacji z rodzinami pochodzenia**. Nawet jeśli małżonkowie mają wspólny pogląd na tą sprawę – rodziny pochodzenia nie zawsze akceptują ich decyzje (stąd pewnie słynne kawały o teściowych). Dużo zależy od stopnia separacji małżonków od własnych rodzin (ale to musiało zadziać się znacznie wcześniej w poprzednich fazach rozwojowych, o których poniżej). Zdarza się, że po początkowym tzw. miodowym miesiącu następuje silnie konfliktowy czas między dwojgiem ludzi. Psycholodzy zwracają uwagę, że gdyby nie łącząca partnerów miłość i energia ich relacji, sprostanie ogromowi tych zadań byłoby bardzo trudne.

2,3,4 faza Rodzina z dziećmi (do czasu ich dorastania)

Głównym zadaniem rodziny jest tutaj **przystosowanie się do przyjęcia nowego członka rodziny** - dziecka lub dzieci oraz podział obowiązków związanych z ich wychowaniem. W tej fazie ponownie dochodzi do zmiany w relacjach z rodzinami pochodzenia - tak aby umożliwić podjęcie roli babć i dziadków. Najtrudniejsza wydaje się rezygnacja z bycia „we dwoje” na rzecz „**bycia we troje**”. Często pojawiają się pierwsze trudności natury seksualnej związane z ciążą, porodem ale również wychowaniem małego dziecka. Nie rozpisując się zbyt mocno zwracam jedynie uwagę, że nie jest korzystne gdy rodzice na dłużej tracą swoją sypialnię (w kontekście intymności i bycia tylko we dwoje) oraz to że koncentracja na potrzebach dziecka nie powinna w 100% zajmować młodych rodziców - warto wykorzystać babcię, dziadków lub przyjaciół czy nianie, żeby pobyć czasem znowu tylko we dwoje.

Terapeuci rodzinni mówią o przełomowych etapach w tych fazach. Są to na pewno: **urodzenie się dziecka, pójście dziecka do przedszkola** oraz później do **szkoły**. Są to momenty szczególnie trudne, wymagające nowych umiejętności i reorganizacji ról w rodzinie. Wspomniałam wcześniej o **separacji** dziecka od rodziców. Tak naprawdę ten proces rozpoczyna się wraz z urodzeniem się, jednak nabiera przyspieszenia w tych fazach, które wiążą się z większą samodzielnością dziecka (przedszkole, szkoła, kontakty z rówieśnikami powoli zastępujące silne relacje z rodzicami itp.). Zadaniem świadomego rodzica jest przedstawienie świata zewnętrznego jako ciekawego, pełnego wyzwań a nie jedynie niebezpiecznego. Stojąc na staży podstawowego bezpieczeństwa małego człowieka rodzic powinien stawiać przed nim kolejne wymagania i zachęcać co wychodzenia poza rodzinny azyl (nawet jeżeli sam jest tym przerażony). Taki stopniowalny proces zdobywania nowych doświadczeń jest najbezpieczniejszy i sprzyja rozwojowi. Straszanie dziecka „złymi ludźmi i światem” nie buduje jego możliwości radzenia sobie (choć często rodzice błędnie myślą, że zabezpieczy ich dziecko przed niebezpieczeństwami)

Oprócz opisywanych powyżej trudności i wyzwań jest to na pewno etap życia rodziny przynoszący wiele radości wynikających z możliwości obserwowania rozwoju dziecka ale również z doświadczania stabilizacji najczęściej wyraźnej na tym etapie życia (ustalone role, samodzielność, stabilizacja zawodowa).

5 faza Rodzina z dorastającym dzieckiem (dziećmi)

W tej fazie cyklu życia rodziny najważniejszym zadaniem jest **ostateczna separacja** dorastającego dziecka. Często podkreśla się, że najzdrowszą separacją jest ta, która przebiega bez poczucia winy. Oznacza to, że dorastający młody człowiek odchodząc od rodziny jest spokojny, że rodzice „poradzą sobie” bez niego. Może to wydawać się dziwne, gdy mówię o radzeniu sobie rodziców, ale badania pokazują, że to najczęściej oni blokują (czy raczej próbują blokować) naturalną i silną tendencję do niezależności, z powodu własnych niepokojów i konfliktów. Można sobie wyobrazić zresztą, że odchodzenie dziecka nie jest łatwe. Rodzic musi zrezygnować ze swojego autorytetu, obserwuje że autorytetem stają się często ideały, ludzie zupełnie

różne od tego jak wychowywał swoje dziecko. Rodzic musi również przygotować się na tzw puste gniazdo – czyli znaleźć dla siebie nowe cele i miejsce. Jest to szczególnie trudne, gdy całe swoje życie i energię do tej pory poświęcał dziecku (zaniedbując np. swoje kontakty społeczne, zainteresowania itp.). Psychologia opisuje, że proces separacji jest również trudniejszy, gdy rodzic samotnie wychowuje dziecko, w rodzinie pojawia się choroba (dziecka lub rodzica) lub rodzina jest dysfunkcyjna (np. występuje w niej przemoc, uzależnienia). Wszystko to czyni tą fazę jedną z najtrudniejszych zarówno dla często zagubionego, intensywnie przeżywającego wszystko młodego człowieka jak i jego rodziny. W kontekście badań nad chorobami psychicznymi zwraca się uwagę na szczególne trudności w tej sytuacji. Choroba – najczęściej pojawia się w okresie nastoletnim (z jednej strony może to wynikać z trudności separacyjnych a z drugiej wtórnie utrudnia ten proces) tak czy inaczej choroba zatrzymuje w rodzinie i sprzyja nadmiernej opiekuńczości.

6 faza Rodzina w stadium „pustego gniazda”

Powoli zamyka się cykl życia rodziny i znowu mamy do czynienia z małżeństwem, z dwójką partnerów. Pojawiają się tutaj zarówno szanse na ponowne **bycie bliżej, razem** ale również trudności – niebezpieczeństwo rozpadu małżeństwa, gdy kończy się wspólny cel – wychowanie dziecka. Dla dojrzałych rodziców jest to czas na rozwój własnych zainteresowań (na które do tej pory mogło nie starczać czasu). Często w tym etapie małżeństwo odkrywa siebie i swoje możliwości na nowo, nie będąc obciążonym finansowo i społecznie odpowiedzialnością za dziecko. Ciekawe jest również to, że jest to najdłuższa faza w życiu rodziny – trwa przeciętnie około 15 lat. Warto więc dobrze się na nią przygotować.

8 faza Stadium starzejących się rodziców

Głównym zadaniem jest w tej fazie przygotowanie się do **końca kariery** zawodowej, **starzenia** się a w końcu **śmierci**. Najtrudniejsze jest to dla kobiet, bo statystycznie to one częściej zostają same. Jest to też faza pogorszenia zdrowia fizycznego, pojawiających się trudności poznawczych itp. Ale również jest to faza bycia dziadkiem i babcią i czerpania satysfakcji z bycia mentorem dla młodego pokolenia. Oczywiście nie należy zapominać, że w naszym społeczeństwie często problemem jest brak szacunku dla starszych i słabo zorganizowana pomoc społeczeństwa dla starzejących się osób. W kontekście młodszego pokolenia – często jest to czas, kiedy to oni muszą przejąć opiekę nad rodzicami, co może być trudne nie tylko z powodów socjalnych ale również psychologicznych (np. kiedy wcześniejsze fazy rozwojowe nie przebiegały pomyślnie).

Wracając do rozważań ogólnych – wspominałam o przeszkodach spowalniających proces rodzinnej „podróży”. Duvall mówi o **stresorach** i dzieli je na te wynikające z samego przechodzenia z jednej fazy cyklu do drugiej (np. nieoczekiwane wydarzenia życiowe, choroba, śmierć czy wojna) oraz na te przekazywane z pokolenia na pokolenie (głównie mówi się tutaj o wzorcach rodzinnych dotyczących ról rodzinnych i wzajemnych oczekiwań członków rodziny). Przykładem mogą być przekazy rodzinne dotyczące tego kto powinien

opiekować się rodzicem na starość.

Przeszkody spowalniają, utrudniają przejścia do kolejnych faz ale nie zatrzymują rozwoju bo nie mamy wpływu na upływ czasu i tak np. nawet jeśli z powodu trudności separacyjnych młody człowiek nie odejdzie w pełni od rodziców i tak będzie zmuszony stawić czoła samodzielności po ich śmierci. Czy można się przygotować na trudności - pewnie nie do końca, ale świadomość pełnego cyklu życia rodziny, świadomość naturalnego stresu przy przejściach do kolejnych faz, umożliwi akceptację tego procesu i możliwość korzystania z pomocy w razie poważniejszych konfliktów. Wtedy z większym spokojem możemy oczekiwać na to co naturalne i cieszyć się z kolejnych możliwości rozwojowych, tak jak możemy cieszyć się ze zmieniających się krajobrazów i nowych wyzwań podczas podróży.

A więc życzę szczęśliwej podróży ! Ale dbajcie o siebie w jej czasie !

*Ewa Sulska
specjalista psychologii klinicznej
psychoterapeuta*