



Warszawa, 4 sierpnia 2020 r.

OKIEM TERAPEUTY...

... relacje z rodzinami pochodzenia.



Fot.: pixabay.com

Lato jest czasem, w którym pojawia się więcej okazji do spotkań z bliższymi i dalszymi krewnymi. Może to cieszyć, ale niekoniecznie. Trudności w kontaktach z rodzicami, teściami i dalszymi członkami rodziny są jednym z często pojawiających się tematów w gabinecie psychoterapeuty. O tym, jak ważne dla pary jest zadbanie o prawidłowe relacje z rodzinami pochodzenia oraz co się może dziać w związku małżeńskim jeśli przeoczmy ten temat, dialogują psychoterapeutki par ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer – Lidia Flis i Maria Kurek.

Maria Kurek: Gdy w rodzinie pojawia się nowy jej członek (mąż/żona) lub kandydat na członka (narzeczoną/narzeczonego), zachodzi wiele zmian w dotychczasowych układach. Jest to piękny, rozwojowy moment dla wszystkich, którzy zaczynają podejmować nowe role, wcześniej nieznanne lub znane z odwrotnej perspektywy. Jednak takie momenty, nawet przeżywane pozytywnie, nazywa się często kryzysami. To znaczy, że dotychczasowy bezpieczny, a przynajmniej oswojony schemat przestaje obowiązywać. Rodzina i para stają przed wyzwaniem, jak poukładać relacje na nowo.

Lidia Flis: Nieznana sytuacja może wzbudzać różne odczucia w zależności od wyobrażeń i przeszłych doświadczeń dotyczących życia w powiększonej rodzinie. Mogą pojawić się rozmaite nadzieje i oczekiwania, np. że „młodzi” będą przyjeżdżać do rodziców na niedzielne obiady; że dziadkowie ochoczo zajmą się wnukami, co pozwoli na uniknięcie zatrudnienia niani lub wręcz przeciwnie, że dziadkowie będą na emeryturze realizować marzenia o podróżach, a „młodzi” zorganizują dla swoich pociech żłobek. Jednocześnie zmiana dotychczasowej sytuacji może generować wiele obaw, dotyczących wzajemnego respektowania granic i konfrontacji własnych oczekiwań z oczekiwaniami pozostałych członków rodziny. Każda ze stron ma do wykonania inne zadania. Rodzice/teściowie muszą zmierzyć się z tym, że ich dzieci zaczynają układać sobie życie po swojemu, a oni sami mogą czuć się osamotnieni szczególnie, jeśli do tej pory głównie koncentrowali się na roli rodzicielskiej. „Młodzi” zaś muszą odpowiedzieć sobie na pytanie czym jest dla nich związek i na jakich zasadach ma działać. Żeby móc konstruktywnie poukładać klocki w tej rodzinnej układance, małżonkowie nie powinni zapominać o trzech elementach: przestrzeni na refleksję na temat nowej sytuacji, współpracy w parze w celu stworzenia spójnych granic oraz otwartości w komunikowaniu się ze współmałżonkiem i innymi członkami rodziny.

M.K.: W życiu często przechodzimy z etapu na etap bez głębszej refleksji nad tym, co się dzieje lub też koncentrując się na praktycznych kwestiach, takich jak zapewnienie środków finansowych, zorganizowanie przyjaznego miejsca do mieszkania. Wydaje nam się, że sprawy relacji, emocji itp. poukładają się same, że „jakoś to będzie”. Jednak szczególnie uważni powinniśmy być w sytuacji, gdy nasze relacje z rodzicami do tej pory były trudne np.: zimne i konfliktowe lub przeciwnie, tak ciepłe, że aż zbyt bliskie. Jeśli czujemy, że stale zmagamy się z rodzicami, coś utrudnia nam swobodne z nimi przebywanie, możemy spodziewać się, że ta sytuacja przełoży się na naszego partnera. I odwrotnie, jeśli wydaje nam się, że mamy wystarczająco dobrze poukładane relacje z rodziną pochodzenia, ale zauważamy napięcia i zmagania po stronie męża/żony, możemy przejąć skomplikowane relacje z teściami. Jeszcze inny wariant to sytuacja, gdy wszystko zapowiada się dobrze, nie ma powodów do niepokojów, ale nowy układ rodzinny uwidacznia wcześniej niewidziane zależności, problemy, które coraz wyraźniej dochodzą do głosu.



L.F.: Okres narzeczeństwa jest dobrą okazją do przyjrzenia się temu, jak funkcjonują rodziny obydwojga partnerów i poszukania odpowiedzi na pytania: jak mi jest z tym, czego doświadczam w relacji z rodzicami / z przyszłymi teściami? Jak chciałbym, żeby te relacje w przyszłości wyglądały? Co jest moją granicą bezwzględną, a jakie sprawy mogą być negocjowane? To, że nie dopuszczamy do siebie pewnych treści, nie powoduje, że kwestie problemowe znikają, a jedynie że zaczynają żyć własnym życiem w sposób niejawni. Znajomość własnych potrzeb i granic jest niezwykle istotna, żeby móc świadomie ustalać granice dotyczące obydwojga partnerów jako pary. Kiedy mówimy o optymalnym dystansie między małżonkami a resztą krewnych, zwykle mamy na myśli taką sytuację, w której para może czerpać korzyści z bycia członkiem wielopokoleniowej rodziny, gdzie możliwa jest wymiana emocjonalna, ale jednocześnie integralność związku stoi na pierwszym miejscu. Unika dzięki temu popadania w skrajności, jakimi są - z jednej strony trzymanie członków rodziny na dystans i kontakty niemalże formalne, z drugiej – nadmierne zlanie się, dopuszczające ingerencję rodzin pochodzenia w związek. Dbanie o równowagę w relacjach korzystne jest także dla rodziców/teściów. Posiadanie bliskich więzi z dziećmi i wnukami może iść w parze z dbaniem o własny związek czy realizacją pasji.



M.K.: Jeśli małżonkowie są zgodni co do potrzeby zmiany stosunków z rodzicami/teściami, potrzebują szczerzej rozmowy o konkretnych sytuacjach. Rozmowa ta ma na celu określenie swoich potrzeb, zobaczenie potrzeb najbliższych, tego co służy, a co zdecydowanie nie służy nikomu, wypracowaniu wspólnego małżeńskiego stanowiska. Z być może długiej listy zażeń warto wybrać te najważniejsze i najpilniejsze, a inne zostawić do stopniowego wdrażania. Np. kto decyduje i jak przebiega podejmowanie decyzji o wzajemnych wizytach? O jakich sprawach rozmawiamy w szerszym

gronie rodzinnym, a jakie zachowujemy tylko wewnątrz pary? Co się dzieje, jeśli rodzice i dziadkowie mają odmienne zdania w sprawach wychowawczych dotyczących dzieci/wnuków? Warto pewne rozwiązania wypracować „na chłodno” zanim do głosu dojdą emocje, dzięki temu będzie nam łatwiej wytrwać w postanowieniach. Czasami pomocne w tym celu okazują się systematyczne spotkania pary z terapeutą.

L.F.: Zdarza się jednak, że skupienie się na budowaniu tożsamości pary może być trudne, jeśli jedno z małżonków emocjonalny punkt ciężkości przenosi na relację z obydwójgiem rodziców lub z jednym z nich. Współmałżonek czuje się wtedy opuszczony i zaczyna rywalizować z teściem/teściową o należną sobie pozycję. Może doświadczać także poczucia bezsilności, gdyż wypracowanie nowych reguł zależy w dużej mierze od drugiej osoby, która nie zawsze może czuć się na to gotowa lub posiadać takie umiejętności.



M.K.: Jeśli któryś z partnerów ma trudność w określeniu swoich granic osobistych, para może się zmagać z wypracowaniem optymalnego dla małżonków dystansu względem rodzin pochodzenia. Takie treści mogą wyjść na jaw w trakcie psychoterapii pary, jednak do pracy nad nimi bardziej pomocna jest zwykle terapia indywidualna jednego lub obojga partnerów.

L.F.: Dbanie o własne terytorium nie kończy się jedynie na wewnętrznych ustaleniach. Kolejnym krokiem jest jasne zaznaczenie granic związku i reagowanie na ich przekraczanie. Niektórym parom trudno się otwarcie komunikować z bliskimi w obawie przed zranieniem ich uczuć. Tymczasem od jasnego postawienia sprawy często dużo bardziej raniąca jest gra pozorów, która powoduje tworzenie się napięcia w rodzinie.

M.K.: Podzielenie się wiedzą, obserwacjami czy myślami z rodzicami i teściami może ich również skłonić do refleksji, poszukiwania odpowiadających wszystkim rozwiązań. Może tak być, ale nie musi. Jedyne zmiany na jakie realnie mamy wpływ, dotyczą nas samych. Modyfikacja własnych reakcji to obszar, w który warto zainwestować wysiłek, zarówno jeśli jesteśmy na początku tworzenia związku, jak i gdy pragniemy zmiany po wielu latach tkwienia w uciążliwej sytuacji. Relacje z innymi, w tym relacje rodzinne to niezwykle wartościowy obszar życia, którego tworzenie wymaga współpracy, delikatności i wyczucia, a który łatwo można zatracić. Bądźmy więc czujni i uważni na choćby

„lekkie podmuchy wiatru”, a kiedy trzeba miejmy odwagę budować na nowo.

(-) *Maria Kurek*, (-) *Lidia Flis*

Maria Kurek – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Członek Sekcji Terapii Rodzin Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, prowadzi indywidualną psychoterapię dzieci i młodzieży oraz terapię par i rodzin.

Lidia Flis – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy, trenerka umiejętności miękkich. Od trzynastu lat zajmuje się psychoterapią par, rodzin i klientów indywidualnych oraz prowadzi warsztaty rozwoju osobistego.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działającą dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



@SPRWawer