

## Jak odbudować bliskość i zrozumienie w rodzinie?



Fot.: iStock.com

Każda rodzina przechodzi przez trudne chwile – takie, w których trudno znaleźć wspólny język, gdzie zamiast bliskości pojawia się dystans, a troska zamienia się w nieporozumienia. Czasem w życiu rodziny pojawiają się wyzwania, które wydają się zbyt przytłaczające, aby poradzić sobie z nimi samemu. W takich momentach warto sięgnąć po wsparcie. Czy Wasza rodzina potrzebuje terapii rodzinnej? Warto przyjrzeć się sytuacjom i emocjom, które mogą wskazywać, że wsparcie specjalisty mogłoby być pomocne. Jednym z sygnałów jest sytuacja, w której coraz częściej doświadczacie trudności w komunikacji. Mogą to być częste nieporozumienia, które pozostają nierozwiązane, sytuacje, w których zamiast dialogu pojawia się milczenie, lub takie, gdzie rozmowy kończą się wybuchami emocji, których nikt nie potrafi

uspokoić. Brak umiejętności mówienia o własnych potrzebach i uczuciach, a także poczucie, że nasze słowa nie są słyszane lub rozumiane, to także oznaki, że warto sięgnąć po pomoc.



Fot.: iStock.com

Narastające napięcie i poczucie oddalenia między członkami rodziny również mogą sugerować, że potrzebna jest zmiana. Być może zauważacie, że relacje, które kiedyś były pełne ciepła i bliskości, teraz są przepełnione frustracją, złością czy chłodem. Często za tymi emocjami kryją się niewyrażone potrzeby, trudności w radzeniu sobie z codziennym stresem czy różne przeżycia, które każdy z Was interpretuje na swój sposób. To właśnie tu terapia rodzinna może okazać się kluczowa, dając Wam narzędzia do lepszego zrozumienia siebie nawzajem i odbudowania bliskości.

**Virginia Satir**, wybitna terapeutka rodzinna, mówiła, że *"problemy nie są oznaką porażki, ale sygnałem, że potrzebujemy lepszej komunikacji i nowych narzędzi do radzenia sobie z trudnościami."* W swojej pracy z rodzinami pokazywała, jak ważne jest budowanie otwartej komunikacji i wzajemnego wsparcia. Satir patrzyła na rodzinę jako na system, w którym poszczególni członkowie są ze sobą powiązani i wzajemnie na siebie wpływają. Każda zmiana u jednej osoby wpływa na resztę rodziny, co oznacza, że proces terapii powinien obejmować wszystkich członków rodziny. Wierzyła, że wszyscy mają w sobie potencjał do zmiany, a zadaniem terapeuty jest pomoc w odkryciu tego potencjału i wykorzystaniu go do poprawy relacji.

Jednym z kluczowych założeń Virginii Satir było to, że rodzina jest systemem, w którym każdy pełni określoną rolę, a zachowanie jednej osoby wpływa na innych. Satir zwracała uwagę na

sposób, w jaki rodzina komunikuje się ze sobą i na to, jak poszczególne wzorce komunikacyjne mogą wpływać na atmosferę w rodzinie. Uważała, że zdrowa rodzina to taka, która potrafi swobodnie komunikować swoje potrzeby i uczucia, nie obawiając się osądu czy odrzucenia. Jej podejście obejmowało pracę nad zrozumieniem emocji, uznaniem ich ważności oraz budowaniem poczucia własnej wartości u każdego członka rodziny.

Proces terapii według Satir składał się z kilku etapów. Pierwszym z nich było stworzenie bezpiecznej przestrzeni, w której każdy członek rodziny czuł się swobodnie, aby mówić o swoich przeżyciach. Następnie pracowała nad poprawą komunikacji, pomagając rodzinie nauczyć się wyrażać swoje uczucia i potrzeby w sposób otwarty i niewywołujący konfliktu. Kolejnym etapem było wspieranie rodziny w rozwiązywaniu problemów oraz odkrywaniu nowych sposobów budowania relacji opartych na zaufaniu i wzajemnym szacunku. Satir stosowała różne techniki, takie jak modelowanie zachowań, rzeźbienie rodziny czy praca z ciałem, które miały na celu uświadomienie rodzinie, jak wzajemne oddziaływania wpływają na ich funkcjonowanie.



Fot.: iStock.com

Przykładem może być sytuacja rodziny, w której nastolatek zaczął oddalać się emocjonalnie od rodziców i zamykać w swoim pokoju. Rodzice interpretowali to jako bunt i brak szacunku, co prowadziło do coraz większej liczby konfliktów i podniesionych głosów. W trakcie terapii, z pomocą metody rzeźby rodzinnej, Satir pomogła rodzinie zobaczyć, jak każda osoba postrzega sytuację z własnej perspektywy. Okazało się, że nastolatek czuł się przytłoczony oczekiwaniami rodziców i nie miał przestrzeni, aby wyrazić swoje potrzeby. Rodzice z kolei czuli się zaniepokojeni jego wycofaniem, obawiając się o jego przyszłość. Terapia pomogła im zrozumieć wzajemne lęki i potrzeby oraz nauczyć się, jak komunikować się w sposób wspierający, bez oskarżeń. Dzięki temu rodzina zaczęła budować bardziej autentyczne i pełne zrozumienia relacje, co przywróciło bliskość i poczucie bezpieczeństwa.

Wierzymy, że każda rodzina ma potencjał do zmiany i rozwoju. Każdy z członków rodziny może spróbować zastanowić się nad poniższym pytaniem: **Dla rodziców:** "Co mogę zrobić, aby moje dziecko poczuło się bardziej zrozumiane i docenione?"

**Dla nastolatka:** "Co chciałbym, żeby moi rodzice wiedzieli o moich uczuciach, czego do tej pory nie udało się mi się wyrazić?"

**Dla rodzeństwa:** "Jak mogę wspierać moich bliskich w trudnych chwilach, aby nasze relacje były silniejsze?"

Z pomocą specjalisty możecie znaleźć sposoby, by lepiej zrozumieć siebie nawzajem, odbudować zaufanie i poczucie bliskości, a także nauczyć się skuteczniejszych strategii radzenia sobie z wyzwaniami.



Fot.: iStock.com

Psychoterapia rodzinna to przestrzeń, w której możecie bezpiecznie wyrażać swoje uczucia, uczyć się nowych sposobów komunikacji i lepiej rozumieć siebie nawzajem. To krok w stronę wzmocnienia relacji, które są fundamentem Waszej rodziny. Zastępujcie na wsparcie – każdy z Was. A my wierzymy, że wspólnie jesteście w stanie sprawić, że Wasza rodzina znów będzie miejscem, w którym można się wzajemnie wspierać i odnaleźć spokój. Jeśli czujecie, że warto spróbować, jesteśmy tu, by Wam pomóc. Wasza Rodzina jest warta tej drogi.

*(-) Krzysztof Błażejowski*

**Krzysztof Błażejowski** - psycholog, psychoterapeuta. Certyfikowany trener i superwizor Emotion Focused Therapy for Youth oraz certyfikowany psychoterapeuta Emotion Focused Therapy for Families. Specjalizuje się w pracy z młodzieżą, rodzicami/opiekunami i rodzinami. W **Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Wilanów** odpowiada za prowadzenie zespołu oraz ofertę terapeutyczną Poradni.

---

**Specjalistyczna Poradnia Rodzinna** w Wilanowie jest jednostką organizacyjną **Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa”** działającą na rzecz mieszkańców Warszawy.

Zapraszamy do zapoznania się z innymi artykułami w naszej [czytelni!](#)

Skontaktuj się z nami:



536 244 059



[poradniawilanow@spr.waw.pl](mailto:poradniawilanow@spr.waw.pl)



[www.centrumwspieraniarodzin.pl/](http://www.centrumwspieraniarodzin.pl/)



@sprwarszawa