

Cykle życia rodzinnego i związane z nimi kryzysy w perspektywie transgeneracyjnej

Streszczenie

W niniejszym artykule poruszono problematykę kryzysów rodzinnych i małżeńskich pojawiających się na poszczególnych etapach cykli życia rodzinnego. W oparciu o paradygmat systemowy zaprezentowano najważniejsze zadania stojące przed współczesną rodziną, a także kryzysy występujące na kolejnych etapach jej życia. Spojrzenie na kryzysy rozwojowe następujące w cyklu życia z perspektywy transgeneracyjnej pozwala lepiej zrozumieć istotę wielu z nich, a w konsekwencji stwarza to możliwość skuteczniejszej pomocy tym rodzinom, które mają trudność w przepracowaniu zadań poszczególnych etapów i przejścia do kolejnych etapów życia.

Słowa kluczowe: kryzysy rodzinne, cykle życia rodzinnego, przekaz międzypokoleniowy, rodzina, kryzysy małżeńskie.

Charakteryzując zmiany zachodzące w rodzinach na przestrzeni lat, można przyjąć dwie perspektywy – perspektywę historyczną i bieżącą fazę rozwoju życia danej rodziny. Przy uwzględnieniu perspektywy historycznej, wielopokoleniowej musimy wziąć pod uwagę następujące na przestrzeni wieków zmiany społeczno-kulturowe. Omawiając je w dużym skrócie należy zauważyć, że rodzina przeszła swoistą ewolucję: od rodów patriarchalnych, o wyraźnej strukturze i hierarchii podziału władzy, do rodzin nuklearnych. Szczególne znaczenie miały zmiany następujące po drugiej wojnie światowej; z perspektywy życia rodzinnego zmiany te wiązały się z upadkiem starego systemu wartości opartego na wyraźnie zaznaczonych granicach między podsystemami rodzice–dzieci i na niezłomnej wierze w trwałość i pewność przekonań. Zmieniła się także pozycja kobiety w życiu społecznym, w tym również rodzinnym. W konsekwencji nastąpiła zmiana pozycji mężczyzny. Upadek systemu patriarchalnego doprowadził do emancypacji kobiet i pojawienia się wzorców partnerskich. Ponadto nastąpiły zmiany w strukturze społeczeństwa klasowego; demokratyzacja życia społecznego, mieszanie się klas społecznych z jednej strony wzbogacało system rodzinny o nowe treści i wartości, z drugiej stanowiło dla niego spore wyzwanie ze względu na konieczność asymilacji różnic wynikających z odmiennych norm wnoszonych do nowych rodzin prokreacyjnych. Rodziny wywodzące się z różnych kulturowo środowisk mogą odmiennie przechodzić przez poszczególne etapy/cykle życia rodzinnego, problemem może być także przystosowanie się do różnic wynikających z innych rytuałów, tradycji

i ceremonii rodzinnych. Postępująca nuklearyzacja systemów rodzinnych skutkuje tworzeniem silniejszych więzi między rodzicami a dziećmi, ale też przyjmowaniem postaw nadmiernie opiekuńczych. To z kolei utrudnia proces separacji oraz indywidualizacji dzieci. Według Orwid i Pietruszewskiego (1993) za utrudnianie procesów separacyjnych odpowiedzialna jest przewaga sił dośrodkowych w systemie nad siłami odśrodkowymi, czyli inaczej mówiąc, tendencje zależnościowe u dzieci przeważające nad tendencjami do usamodzielnienia się.

Poruszane tu zagadnienia mają za cel przybliżenie kontekstu, w jakim rozwija się współczesna rodzina, i tego, w jaki sposób zmiany te mogą wpływać na pojawiające się na poszczególnych etapach życia kryzysy.

Życie rodzinne jest ciągłym procesem interakcji, który mimo że nie przebiega liniowo, lecz cyrkularnie, jest jednak umieszczony w linearnym wymiarze czasu (Goldenberg, 2006). Ujęcie rodziny w wymiarze wielopokoleniowym pozwala zrozumieć wzajemny wpływ różnych pokoleń żyjących i nieżyjących członków systemu. Każdy z członków systemu rodzinnego stoi w obliczu innych wyzwań rozwojowych, ponadto jeżeli spojrzymy na rodzinę szerzej, uwzględniając wszystkich jej przedstawicieli, to każda rodzina prokreacyjna musi realizować inne zadania, wszyscy członkowie rodziny natomiast wpływają na siebie nawzajem. „Każde pokolenie w systemie wywiera wpływ na inne, a jednocześnie podlega wpływom innego pokolenia” (Goldenberg, 2006, s. 24).

Przyjrzyjmy się zatem kryzysom, które mogą się pojawiać na kolejnych etapach cyklu życia rodziny. Zdając sobie sprawę z ograniczeń, jakie niesie z sobą koncepcja ściśle określonych cyklów życia, uznaję za fakt, że większość rodzin przechodzi w swoim życiu przez pewne stadia, takie, jak na przykład narzeczeństwo, małżeństwo, pojawienie się dziecka, stadium „pustego gniazda” i tak dalej. Według Zilbacha (1989) przed każdym nowym etapem życia rodziny następuje jakieś znaczące wydarzenie, nazwane przez autora wskaźnikiem stadium życia rodzinnego. Sytuacja taka wymaga od rodziny przystosowania się, zmiany dotychczas funkcjonujących reguł, a więc tym samym wiąże się ze stresem i napięciem. Przyjmując ten rozwojowy punkt widzenia rodziny, zakładamy, że każdy z wyróżnionych cykli jej życia pociąga z sobą wypełnienie określonych zadań, koniecznych, aby pomyślnie przejść do następnego etapu. Jeżeli nie uda się zrealizować zadań jednej z faz, to powstaje zagrożenie zatrzymania w rozwoju rodziny i narastania czynników patogennych. Warto zaznaczyć również, że w życiu każdej rodziny mogą się pojawić wydarzenia nienormatywne, takie jak nagła śmierć, katastrofa, poważna choroba, czy inne w istotny sposób zakłócające przebieg rozwoju. Zmiany występujące w systemach rodzinnych mogą mieć zatem charakter ciągły, płynny i uporządkowany albo nagły, destrukcyjny, zakłócający ciągłość rozwoju (Goldenberg, 2006). W obu wypadkach system zobowiązany jest przystosować się do powstających w wyniku tych zmian wzajemnych relacji, zmian struktury rodzinnej i granic pomiędzy podsystemami, czyli tego wszystkiego co wiąże się z prawidłową adaptacją człowieka do zmieniającej się rzeczywistości.

Początkiem powstania nowej rodziny prokreacyjnej jest przeważnie związek małżeński, zawarty między dwojgiem osób. Próbuując zdefiniować małżeństwo w ujęciu systemowym, powiemy, że jest to nie tylko związek dwóch osób, ale także połączenie dwóch podsystemów rodzinnych, każdy z partnerów niesie bowiem z sobą bagaż własnych doświadczeń i wzajemnych powiązań rodzinnych, zależności, niewidzialnych lojalności, mitów, rytuałów i tradycji (Boszormenyi-Nagy, Spark 1973). Cały ten bagaż rodzinnego dziedzictwa wniesiony zostaje w nowo powstałą rodzinę i jest fundamentem, na którym oboje małżonkowie będą budować własny, niepowtarzalny system mitów i tradycji; nie będzie on jednak całkowicie niezależny, zawsze w mniejszym lub większym stopniu będzie uwikłany w konstelacje rodzin generacyjnych i przekazanego przez nie dziedzictwa. Odwołując się do wspomnianych wyżej etapów rozwojowych, które możemy wyróżnić w większości systemów rodzinnych, pragnę omówić najważniejsze zadania stojące przed rodziną, a także związane z nimi kryzysy. Evelyn Duvall i Reuben Hill (1948) pod koniec lat czterdziestych XX wieku próbowali wprowadzić pewne ramy dla zmian rozwojowych występujących w rodzinach, swój model teoretyczny opierając w głównej mierze na zmianach dokonujących się w wielkości rodziny przez jej rozszerzanie i zmniejszanie. Zaproponowany model zakłada istnienie 8 faz, które mogą się pojawić w życiu każdej rodziny:

- I faza: para małżeńska (bez dzieci) – około 2 lata,
- II faza: para z małym dzieckiem (od urodzenia do 30. miesiąca życia pierwszego dziecka),
- III faza: rodzina z dziećmi w okresie przedszkolnym (między 30. miesiącem życia a 6. rokiem życia pierwszego dziecka),
- IV faza: rodzina z dziećmi w okresie szkolnym (najstarsze dziecko między 6. a 13. rokiem życia),
- V faza: rodzina z nastolatkami (między 13. a 21. rokiem życia pierwszego dziecka);
- VI faza: rodzina z dziećmi opuszczającymi dom (od pierwszego do ostatniego dziecka opuszczającego dom),
- VII faza: rodzice w wieku średnim („puste gniazdo”, wycofanie się z aktywności, przejście na emeryturę),
- VII faza: starzenie się członków rodziny (odejście, śmierć obojga małżonków).

Omówmy po kolei poszczególne fazy. Pierwsza z nich zaczyna się w momencie zawarcia związku małżeńskiego albo też w chwili podjęcia decyzji o wspólnym zamieszkanu i prowadzeniu własnego gospodarstwa. Na tym etapie ważnym wydarzeniem jest stworzenie wspólnego doświadczenia, przystosowanie się do siebie, nauczenie się bycia razem, ale także bycia osobno. Troska o związek powinna się przejawiać w dbaniu o rozwój następujących sfer:

- sfery intymnej – przez intymność rozumiemy tu za Sternbergiem uczucia wzmagające przywiązanie partnerów, to jest dbanie o dobro partnera, umiejętność doświadczania pozytywnych uczuć w jego obecności, wzajemny szacunek, zaufanie, wiarę w dobre intencje partnera,

- sfery namiętności – jest to doświadczanie silnych emocji zarówno pozytywnych, jak i negatywnych, takich jak: radość, podniecenie, tęsknota, zazdrość, niepokój. Stanom tym towarzyszy silna motywacja do połączenia się z obiektem miłości, fizycznej bliskości, kontaktów seksualnych,
- sfery zaangażowania – rozumianej jako wszelkie starania mające na celu przekształcenie miłości w trwały związek. Zaangażowanie wiąże się ze świadomą decyzją, czy chcemy zostać w danym związku, czy jest on dla nas satysfakcjonujący. Jest to więc składnik miłości, którego nasilenie jest przez osoby będące w związku kontrolowane. Silne zaangażowanie może być czynnikiem skutecznie podtrzymującym dany związek. W parach zadowolonych z małżeństwa zaangażowanie jest zazwyczaj najsilniejszym składnikiem podtrzymującym uczucie miłości w danym związku.

Ważnym zadaniem tej pierwszej fazy jest „odcięcie pępowiny” od rodzin generacyjnych; można śmiało stwierdzić, że jest to warunek *sine qua non* zawarcia małżeństwa i stworzenia podwalin pod budowanie udanego związku. Kryzys, jaki może powstać na tym tle, będzie się wiązał z występowaniem zbyt dużej zależności od rodziny pochodzenia. Oznacza to, że w okresie adolescencji niewłaściwie przebiegł proces separacji, w rezultacie taka osoba nie potrafi przenieść lojalności z rodziny generacyjnej na rodzinę prokreacyjną. W praktyce wygląda to tak, że uwikłany we własną rodzinę partner nie potrafi prawidłowo odpowiadać na potrzeby współmałżonka, często wymaga od niego zrozumienia i tolerancji; sam nie umiejąc rozwiązać problemu separacji, obciąża nim partnera.

Innymi ważnymi zadaniami w tej fazie są: renegocjacja i stworzenie indywidualnego dla każdego związku modelu funkcjonowania, nauczenie się praktycznego bycia razem, ustalenie wspólnych rytuałów, mitów i zwyczajów, określenie zasad właściwej komunikacji, nauczenie się wspólnego rozwiązywania problemów w sposób dla związku integrujący, a nie dezintegrujący. Ten ostatni czynnik jest niezwykle ważny, wyznacza bowiem schemat rozwiązywania sporów, który może charakteryzować daną parę w dalszych etapach jej życia. Pojawiające się w tym okresie problemy z rozwiązywaniem sytuacji konfliktowych są jednym z najczęstszych przyczyn zgłaszania się pary na terapię.

Kolejną przyczyną konfliktów są różnice wynikające z odmiennych tradycji i przekazów rodzinnych. Aby małżeństwo mogło stworzyć własny wzorzec rytuałów i mitów, musi zasymilować te wniesione przez oboje partnerów. Wspólna negocjacja dotycząca tego, które zwyczaje i tradycje wyniesione z rodzin generacyjnych będą kontynuowane w nowej rodzinie, jest istotnym elementem tworzenia nowej rodzinnej tożsamości. Oczywiście, im większe różnice społeczno-kulturowe między małżonkami, tym trudniejsze będą te negocjacje.

Kryzys może się pojawić również w związku z walką o wpływy i władzę; wspomniane wyżej zmiany cywilizacyjne, postępująca emancypacja kobiet tworzą dobrą podstawę do walki o pełne partnerstwo w małżeństwie; sytuacja pogarsza się, gdy w rodzinach pochodzenia panowały odmienne, bardziej tradycyjne wzorce.

Zdarzają się pary, które w kilka tygodni po ślubie zgłaszają się po pomoc terapeutyczną: różnice wynikające z innych tradycji rodzinnych i społecznych w krótkim czasie zaostrzają kryzys. Wyobraźmy sobie parę pochodzącą z różnych środowisk; z jednej strony zgadzają się oni na tworzenie partnerskiego związku, z drugiej zaś mąż wywodzący się z tradycyjnie patriarchalnej, wiejskiej rodziny czuje narastający w nim gniew, gdy żona próbuje wymusić na nim wykonanie „niemęskich” czynności, typu sprzątanie, gotowanie i tym podobnych. Pojawia się trudność w akceptacji wzorców funkcjonowania diametralnie różnych od tych, które panowały w rodzinach pochodzenia; budzi się sprzeciw i opór, a często także próba wprowadzania za wszelką cenę swoich reguł, lepszych i bardziej wartościowych od tych, o jakie walczy partner. W takiej sytuacji terytorium, na którym małżonkowie powinni budować swoje gniazdo, staje się miejscem walk, a małżonek z pozycji sprzymierzeńca przechodzi na pozycję przeciwnika. W takiej walce wszystkie metody są dozwolone, liczy się wygrana. Zwycięstwem jest pokonanie wroga, a nie wspólne rozwiązanie problemu. Bywa też, że zgłaszając się na terapię, małżonkowie są już tak wzajemnie poranieni, iż odbudowanie związku staje się niemożliwe. Parafrazując słowa poety, można powiedzieć, że jest taka zranienia granica, za którą nie ma miłości i wybaczenia.

Pogłębiający się kryzys i wzajemna walka partnerów odbijają się także na sferze stosunków intymnych, pojawiające się trudności są najczęściej rezultatem kryzysu i narastającej wzajemnej niechęci między małżonkami. Stereotypowy model żony odmawiającej mężowi zbliżenia seksualnego z powodu „ból głowy” ulega powolnym zmianom; coraz częściej spotyka się sytuację, kiedy to „wykastrowani” przez swoje wyemancypowane i silne małżonki mężowie odmawiają współżycia, tłumacząc się zmęczeniem i nadmiernym stresem w pracy. Odrącone żony czują się mocno zakwestionowane w swojej roli kobiecej, wzmaga to złość do partnera i jest dodatkowym źródłem kłótni i spięć.

Podsumowując, uważam, że ten pierwszy okres życia młodego małżeństwa jest niezwykle istotny, a zadania stojące przed parą bardzo ważne z punktu widzenia całego jej późniejszego życia – prawidłowo rozwiązane kryzysy tego okresu zaowocują stworzeniem właściwych podwalin pod budowany przez nich gmach nowej rodziny prokreacyjnej. Opierając się na doświadczeniach w pracy terapeutycznej z parami, a także na wynikach prowadzonych pod moim kierunkiem podczas seminarium magisterskiego, a obejmujących 30 małżeństw, badań nad kryzysami małżeńskimi w pierwszej fazie cyklu życia rodzinnego wnioskuję że najczęstszą przyczyną konfliktów małżeńskich jest zbyt silne uzależnienie od rodziny generacyjnej (częstsze w wypadku kobiet niż mężczyzn). Tylko 30% badanych małżeństw stwierdziło, że potrzeby współmałżonka są dla nich priorytetowe i stawiało interes nowo założonej rodziny na pierwszym planie, pozostali badani uważali, że rodzina generacyjna jest równie ważna, a w niektórych wypadkach ważniejsza od rodziny prokreacyjnej.

Drugim ważnym etapem w życiu młodych małżonków są narodziny dziecka; pojawienie się nowego członka systemu jest dużym przełomem w życiu całej

rodziny i wymaga wprowadzenia kompleksowych zmian. Gerson (1995) uważa, że jest to najważniejszy przełom w cyklu życia rodziny. Zadania, jakie stają przed małżonkami, to przede wszystkim przystosowanie się do przyjęcia nowego członka rodziny, ustalenie innego niż wcześniej podziału obowiązków dotyczących zarówno opieki, jak i wychowania, zmiana dotychczasowych reguł funkcjonowania (dziecko wymusza zmianę sposobów komunikacji i interakcji). Wprawdzie dziecko rodzi się w nowo powstałej rodzinie prokreacyjnej, ale wraz z nim pojawiają się w całej rodzinie nowe role: matki, ojca, dziadka, babci, wujków i cioć, kuzynów i kuzynek. Rodzina staje w obliczu nowych wyzwań; jeżeli udało się poprawnie wypełnić zadania poprzedniej fazy, to szansa na wypełnienie zadań tej fazy jest duża. Przede wszystkim należy wypracować wzorce wzajemnych relacji, zadbać o to, aby pojawienie się ról rodzicielskich nie zaburzyło wypracowanych wcześniej ról partnerskich. Należy zintegrować relacje rodzic–dziecko z relacjami mąż–żona. Często pojawia się konieczność zaproszenia do udziału w opiece nad dzieckiem dziadków, co może być dodatkowym wyzwaniem dla systemu i nakazem wytyczenia nowych granic. Istnieje niebezpieczeństwo zbyt silnej ingerencji rodziny pochodzenia, co rodzi napięcia i konflikty. Jeżeli małżonkom nie udało się wypracować niezależnej, autonomicznej i dojrzałej pozycji w związku, to pojawienie się dziecka może spowodować regres niedojrzałego partnera, ujawniający się na przykład w zachowaniach rywalizacyjnych w stosunku do najmłodszego członka rodziny: występuje wtedy rywalizacja o miłość i uwagę partnera. Niedojrzałość jednego bądź obojga partnerów może się przejawiać także w tendencjach ucieczkowych (ucieczka w pracę, sport, hobby, relacje towarzyskie); przyczyną tego może być lęk przed odpowiedzialnością, nieumiejętność podziału powstałych obowiązków i ustalenia nowych granic. Można powiedzieć, że miernikiem dojrzałości do roli rodzica jest pozytywny bilans poczucia zysków i strat związanych z przyjściem na świat dziecka – jeżeli wraz z pojawieniem się potomka rodzic czuje, że straty przeważają nad zyskami, to znaczy, że nie dorósł jeszcze do wzięcia na siebie odpowiedzialności za drugą, całkowicie bezbronną i zależną od niego osobę. Należy wyraźnie podkreślić w tym miejscu, że wyzwanie wzięcia na siebie odpowiedzialności za dziecko jest dużo większe i dużo bardziej obciążające niż to związane z odpowiedzialnością za dorosłego partnera.

W tej fazie cyklu w każdym z partnerów ujawniają się zatem nieznanne dotychczas możliwości i ograniczenia w pełnieniu funkcji rodzicielskiej. Wpływ na to mogą mieć zinternalizowane wzorce ról wyniesione z rodzin generacyjnych, doświadczenia z okresu wczesnodziecięcego (znane z teorii Bowlbiego (1980) rodzaje przywiązania wykształcone w dzieciństwie), ale także charakterystyczne dla danej rodziny międzypokoleniowe przekazy. Twórcy teorii międzypokoleniowych (Bowen, 1976; Boszormenyi-Nagy, Spark 1973) zwracają uwagę na to, że mimo zmieniających się czasów i postępu cywilizacyjno-kulturowego w każdej rodzinie istnieją pewne charakterystyczne dla niej wzory interakcji i zachowań; to, w jaki sposób członkowie rodziny tworzą związki, jakimi są rodzicami, jak

rozwiązują konflikty, może być w mniejszym lub większym stopniu odbiciem zachowań obecnych w rodzinie w poprzednich pokoleniach.

Zadania stojące przed rodziną w następnych dwóch fazach to przede wszystkim: zaakceptowanie osobowości dziecka, wprowadzenie dzieci do instytucji pozarodzinnych i podążanie za ich zmianami rozwojowymi, włączanie się w proces wychowania dzieci, współudział w pracach domowych i współodpowiedzialność za kwestie materialnego bytu rodziny. Ponadto pogodzenie się z dorastaniem dzieci i związaną z tym zmianą ról społecznych i płciowych, realizacja własnych planów zawodowych oraz zainteresowań, wsparcie dzieci w ich rozwoju edukacyjnym, stabilizacja relacji z rodziną i przyjaciółmi.

Kryzysy pojawiające się w tych fazach cykli dotyczą najczęściej problemów związanych z funkcjonowaniem dzieci w grupie rówieśniczej, radzeniem sobie z trudnościami wynikającymi z nowych obowiązków i konieczności przestrzegania reguł społecznych. W tym okresie wyraźnie wprowadzane są w życie tak zwane skrypty rodzinne, zawierające zbiór oczekiwań wobec dziecka (na przykład aspiracje rodziców co do planów edukacyjnych). O zawartości takich skryptów decyduje z jednej strony przekaz danej rodziny, zawierający zasady funkcjonowania w świecie zewnętrznym, podejmowania określonych wyzwań, z drugiej zaś współczesne tendencje społeczne, inspirowane panującą modą, ale też zmianami społeczno-kulturowymi. Bardziej niż we wcześniejszych etapach ujawniają się wtedy różnice między małżonkami, wynikające z odmiennych pomysłów na wychowanie potomstwa. Różne style wychowawcze stosowane przez rodziców są pochodną wyniesionych z rodzin generacyjnych doświadczeń i stanowią częste źródło konfliktów i kłótni małżeńskich. W rezultacie narastającego w systemie napięcia u jednego z jego członków mogą wystąpić objawy, które w rozumieniu systemowym stanowią sygnał, że system staje się dysfunkcyjny, czyli że cała rodzina, a nie tylko osoba, u której pojawiły się objawy, potrzebuje pomocy. Zrozumienie faktu istnienia pewnej cyrkularności w funkcjonowaniu systemów społecznych legło u podstaw powstania systemowych terapii rodzin. Najslabszym ogniwnem systemu jest dziecko, ponieważ ma najmniej dojrzałe mechanizmy obronne, prawdopodobnie u niego właśnie wystąpią zachowania będące objawem dysfunkcyjności całego systemu; nie dziecko zatem trzeba leczyć, lecz cały system. Przykładem konsekwencji napięć w diadzie małżeńskiej jest triangulacja dzieci, inaczej mówiąc, jest to próba poradzenia sobie z napięciem przez dołączenie do dwuosobowego układu emocjonalnego osoby trzeciej, aby zmniejszyć nasilenie emocji, obniżyć poziom lęku i osiągnąć tym sposobem stabilność (Bowen, 1976). Najczęściej jedno z rodziców próbuje sprzymierzyć się z dzieckiem przeciwko drugiemu rodzicowi. Tendencje do tworzenia rodzinnych trójkątów są często mechanizmem charakteryzującym dany system rodzinny od pokoleń, jest to również jeden z możliwych elementów dziedzictwa rodzinnego. Wkładanie dzieci w konflikty między małżonkami na pewien czas stabilizuje układ rodzinny, w konsekwencji jednak zaburza prawidłowy rozwój rodziny i doprowadza w pewnym momencie do kryzysu zagrażającego trwałości rodziny.

Kolejny, piąty etap cyklu, wiąże się z występowaniem kryzysów na różnych szczeblach rodzinnej drabiny; są to: okres kształtowania tożsamości, bunt adolescentyczny i trudności związane z okresem dojrzewania u najmłodszych członków systemu. Sytuację pogarsza ponadto kryzys wieku średniego u rodziców i związana z nim konieczność przeprowadzenia bilansu życiowego, doświadczana częstokroć frustracja na polach zawodowych, a także trudność z zaakceptowaniem obserwowanych u siebie zmian, związanych z procesami starzenia się (szczególnie niełatwa w dzisiejszych, afirmujących młodość i niedojrzałość czasach). W tej fazie cyklu pojawia się również kwestia akceptacji procesów starzenia u dziadków, konieczność opieki nad nimi, radzenie sobie z ich postawą wobec starości i śmierci.

System rodzinny musi pogodzić te wszystkie elementy, dodatkowym istotnym zadaniem jest również zmiana relacji między rodzicami a dziećmi, umożliwiająca tym ostatnim rozwój autonomii, a także możliwość wejścia i wyjścia z systemu, co wymaga uelastycznienia granic. Rodzice powinni pomóc adolescentowi osiągnąć tożsamość dojrzałą, czyli gotowość do samodzielnego dokonywania wyborów, analizowania i planowania ich realizacji oraz postępowania zgodnie z nimi. Zanim jednak do tego dojdzie, młody człowiek musi przejść przez okres tożsamości rozproszonej i lustrzanej, co właśnie występuje w tym cyklu życia rodziny. Rodzice powinni przyjąć odpowiednio pozycję doradcy (jasno i stanowczo określającego granice eksploracji) i konsultanta (dającego przyzwolenie na odejście od utrwalonych wcześniej schematów działania) (Brzezińska, 2005). Pomyślnie rozwiązanie tych zadań może utrudniać brak własnych pozytywnych doświadczeń w osiągnięciu tożsamości dojrzałej lub niezrozumienie i brak akceptacji norm i wartości wnoszonych przez nastolatków do systemu. Niechęć do przeniesienia uwagi na sprawy małżeńskie, negatywny bilans życia jednego bądź obojga małżonków mogą doprowadzić do walki o podtrzymanie wcześniejszej rodzinnej hierarchizacji. Rezultatem tego będzie przedłużający się kryzys i niemożność przejścia do następnego etapu życia, czyli „pustego gniazda”. Patrząc na ten problem z punktu widzenia teorii systemowej, można powiedzieć, że nie chodzi tu o odizolowanie się od rodziców czy zerwanie więzi, ale raczej o wypracowanie innej pozycji w hierarchii rodziny, co wiąże się z przejściem odmiennych niż dotychczas praw i obowiązków. Powstaje wówczas nowa równowaga relacyjna, a także nowy zakres i forma indywidualizacji relacyjnej (*related individuation*) wszystkich członków systemu (Namysłowska, 1997).

Ten proces oddzielania i wzajemnych negocjacji pozycji w rodzinie charakteryzuje się często dramatycznym przebiegiem. Można wyróżnić 3 typy wzajemnych oddziaływań, których rezultatem są różnego rodzaju zaburzenia psychiczne u młodych osób. Są to: wiązanie (*binding*), odsuwanie (*expelling*) i delegacja (*delegation*). Charakteryzując krótko wspomniane rodzaje oddziaływań rodzinnych, należy powiedzieć, że „wiązanie” typowe jest dla rodzin, w których podejmowane role i reguły funkcjonowania podkreślają jako najistotniejsze dla systemu lojalność i spójność rodziny, a dzieje się to za cenę indywidualizacji i separacji jej członków. Młody człowiek jest uwięziony w swojej rodzinie niczym w pułapce. Innym

rodzajem oddziaływań jest „odsuwanie” – zjawisko to występuje w rodzinach, w których dzieci są zaniedbywane, a ich podstawowe potrzeby niezaspokajane. Z kolei „delegacja” jest formą radzenia sobie rodziców z własnymi frustracjami i niepowodzeniami kosztem dzieci, mających zrekompensować rodzicom ich własne braki i życiowe porażki (Simon, Stierlin, 1998).

Teoria systemowa wyraźnie zwraca uwagę na znaczenie całego systemu rodzinnego dla funkcjonowania pojedynczych jednostek; omawiane wyżej rodzaje oddziaływań pozwalają wysnuć wnioski, że moment odejścia dzieci z domu jest również dużym wyzwaniem dla owego systemu. Sprzeciw rodziców wobec zmiany struktury rodziny może być rozumiany jako lęk przed etapem „pustego gniazda”. Samodzielność dzieci zmusza rodziców do przeorganizowania własnego życia i związku małżeńskiego tak, aby możliwe stało się ustalenie nowej równowagi relacyjnej. Jest to trudne zwłaszcza dla tych, którzy sens swojego życia i małżeństwa znajdowali w opiece nad dziećmi. Bywa, że – obserwując życie swoich dorastających potomków – rodzice uświadamiają sobie, że sami nie przeżyli w pełni własnej młodości; mogą oni wówczas próbować posłużyć się dziećmi jako delegatami mającymi zrekompensować im doświadczane poczucie straty (Wasilewska, 2008).

Z punktu widzenia osób dorastających proces separacji będzie możliwy, jeżeli ich samoocena i poczucie wartości nie będą zależne od aprobaty bądź dezaprobaty rodziców, uzależnionej od wypełniania przez „dzieci” zaprogramowanych dla nich zadań.

Jeżeli proces separacji przebiegnie pomyślnie, rodzina wchodzi w fazę siódmą, nazwaną przez Gersona (1995) kontrakcją, czyli „skurczeniem się”. Jest to okres, w którym w gnieździe zostają tylko rodzice i ich zadaniem jest renegocjować swój związek małżeński; daje to szansę na zacieśnienie więzi małżeńskiej, stworzenie nowych planów na przyszłość. Pozbawieni konieczności opieki i ciągłej kontroli nad dziećmi małżonkowie mają czas na zrealizowanie swoich marzeń i planów, zawieszonych w momencie przyjścia na świat potomstwa. Zdarza się, że tłumione przez lata konflikty i problemy małżeńskie ożywają i wybuchają z nową siłą. W diadzie małżeńskiej pojawiają się częste i gwałtowne kłótnie, narasta poczucie osamotnienia i braku sensu życia. Prowadzić to może do pogorszenia stanu zdrowia zarówno fizycznego, jak i psychicznego obojga lub jednego z partnerów. Dodatkowym czynnikiem stresującym jest konieczność radzenia sobie z niepełnosprawnością i śmiercią najstarszego pokolenia.

Ważnym zadaniem jest też rozwój relacji z dorosłymi dziećmi i przyjęcie do rodzinnego systemu ich partnerów. Pojawia się też nowa rola: dotychczasowi rodzice stają się także dziadkami. Jest to znak, że w systemie nastąpiło przesunięcie o jeden szczebel wyżej; znalezienie się w tej nowej roli, wypracowanie nowych schematów uczestnictwa w życiu dzieci i wnuków to ważne i dla niektórych trudne zadanie. Jego pomyślne wykonanie w dużej mierze zależy będzie od wzorców, jakie wyniesione zostały z rodziny pochodzenia. Istnieją rodziny, w których od pokoleń funkcjonuje zasada, że to dziadkowie stają się rodzicami dla swoich wnuków, przejmując w chwili ich urodzenia pełną odpowiedzialność za wycho-

wanie i prawidłowy rozwój. Jeżeli rodzice nie odcięli pępowiny od swoich rodziców, sami też nie dają zgody, aby ich dzieci odcięły pępowinę od nich. Opisywane przez Boszormenyiego i Sparka (1973) tak zwane niewidzialne lojalności mogą się tu ujawnić pod postacią oczekiwań, że dziecko będzie podążać w swoim życiu podobną ścieżką jak jego rodzice, będzie troszczyć się o nich, a nie o swoje potrzeby. W wypadku wystąpienia niewidzialnych lojalności prawidłowe więzi między dzieckiem a rodzicami przybierają dysfunkcyjny charakter, ich adaptacyjna zdolność do zmieniających się warunków środowiska zewnętrznego zostaje bowiem upośledzona. Lojalność dziecka jest wykorzystywana i nadużywana, a rezerwy zaufania, którym każde dziecko w naturalny sposób obdarza swoich rodziców, stopniowo maleją. Konsekwencją może być uwikłanie się w sieć niewidzialnych, destruktywnych lojalności, które niszczą naturalny potencjał rozwojowy jednostki i nie pozwalając na realizację rzeczywistych potrzeb, zakłócają prawidłowy przebieg indywiduacji.

Ostatni, ósmy etap cyklu rodzinnego życia to starzenie się małżonków i śmierć. Zadania tego okresu to adaptacja do takich wydarzeń, jak: przejście na emeryturę, wdowieństwo, choroba, czasami niepełnosprawność. Kryzys emerytalny może się wiązać z utratą poczucia własnej wartości, tożsamości, sensu życia, ważne jest więc odnalezienie nowych zainteresowań albo możliwości realizacji starych pasji i dostosowanie ich do ograniczeń wynikających z trudniejszej niż dotychczas sytuacji finansowej oraz zdrowotnej. Konieczna jest także renegocjacja relacji panujących w systemie. Małżonkowie stają się teraz najstarszym pokoleniem w rodzinie, muszą się godzić z doświadczaniem różnych strat. To, co jest szczególnie trudne, wiąże się z umieraniem ich pokolenia – odchodzeniem przyjaciół i znajomych, a także z coraz większą zależnością od własnych dzieci i wnuków. W dzisiejszych czasach, gdy kult nestora rodziny podupadł, osoby starsze muszą się także pogodzić z utratą pozycji i znaczenia: coraz mniej osób się z nimi liczy, coraz rzadziej są pytani o radę. To oni uczą się od wnuków obsługi różnych nowoczesnych sprzętów, to oni na co dzień konfrontowani są ze swoją nieporadnością. Niesione przez nich wartości przestają być atrakcyjne, stając się anachroniczne w szukającym ciągle zmian i ulepszeń świecie. Warto zauważyć jeszcze, że panujący współcześnie kult młodości sprawia, że ludzie prześcigają się w walce z pierwszymi objawami starości; przemijanie powoduje panikę, a pierwsze oznaki starzenia budzą rozpacz. W tym kontekście kulturowym funkcjonujący w społeczeństwie stereotyp człowieka starego stanowi odzwierciedlenie tych lęków i obaw. Marginalizacja starości jako zjawiska wiąże się w dzisiejszych czasach także z nieprzydatnością doświadczeń, które niosą z sobą przedstawiciele starszych pokoleń: wydaje nam się, że mądrość i wiedza, które mogą nam przekazać, na nic się nie przydadzą, rzeczywistość zmienia się bowiem tak szybko, że trudno określić, jakie wartości będą przydatne w przyszłości (Wasilewska, Kuleta, 2009).

Na każdym z opisanych etapów wyniesione z rodzin generacyjnych przekazy i mity mogą sprzyjać wykonywaniu zadań i pokonywaniu naturalnych kryzysów

rozwojowych bądź utrudniać te działania. W każdej rodzinie istnieje swoisty dla niej potencjał możliwości i zasobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych i kryzysowych. Rodzina silna to taka, która potrafi pozytywnie rozwiązywać pojawiające się w cyklu życia kryzysy i pomyślnie przechodzić do kolejnych stadiów rozwoju, łącząc zarówno zadania przypisane danemu cyklowi rodzinnemu, jak i indywidualne zadania rozwojowe każdego z członków. Umiejętność ta wymaga pewnej elastyczności w tworzeniu granic zarówno wewnątrz, jak i na zewnątrz systemu. Konieczne są też zdolności wykorzystywania przekazanego przez przodków dziedzictwa, oparcia się na tradycji będącej fundamentem rodzinnej tożsamości, ale także umiejętności zmiany anachronicznych prawd i obligacji oraz otwartość na wnoszone przez ustawiczny rozwój kulturowo-cywilizacyjny nowe wartości.

Bibliografia

- Boszormenyi-Nagy I., Spark G.M. (1973). *Invisible Loyalties; Reciprocity in Intergenerational Family Therapy*. New York: Harper & Row.
- Brzezińska A. (red.) (2005). *Psychologiczne portrety człowieka*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Bowen M. (1976). *Family Therapy in Clinical Practice*. New York: Aronson.
- Bowlby J. (1980) *Attachment and Loss*. New York: Basic Books.
- Duvall E.M., Hill R. (1948). *Report to the Committee on the Dynamics of Family Interaction*. Za: H. Goldenberg, I. Goldenberg (2006). *Terapia rodzin*. Kraków: Wydawnictwo UJ.
- Gerson R. (1995). *The Family Life Cycle. Phases, Stages, and Crisis*. Za: H. Goldenberg, I. Goldenberg (2006). *Terapia rodzin*. Kraków: Wydawnictwo UJ.
- Goldenberg H., Goldenberg I. (2006). *Terapia rodzin*. Kraków: Wydawnictwo UJ.
- Namysłowska I. (1997). *Terapia rodzin*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Orwid M., Pietruszewski K. (1993). *Psychiatria dzieci i młodzieży*. Kraków: Collegium Medicum UJ.
- Simon F., Stierlin H. (1998). *Słownik terapii rodzin*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Sternberg R.J., Weis K. (2007). *Nowa Psychologia Miłości*. Wrocław: Moderator.
- Wasilewska M. (2008). *Depresja jako „ucieczka” przed wyzwaniem dorosłości – refleksje terapeutyczne*. [W:] D. Kubacka-Jasiecka, M. Kuleta (red.). *W kręgu psychologicznej problematyki tożsamości*. Kraków: Wydawnictwo UJ.
- Wasilewska M., Kuleta M. (2009). *Obraz starości w kontekście relacji rodzinnych*. [W:] G. Makiełło-Jarża (red.). *W poszukiwaniu jakości życia współczesnej rodziny polskiej*. Kraków: Oficyna Wydawnicza AFM.
- Zilbach J.J. (1989). *The Family Life Cycle: A Framework for Understanding Children in Family Therapy*. Za: H. Goldenberg, I. Goldenberg (2006). *Terapia rodzin*. Kraków: Wydawnictwo UJ.