

BOGDAN BORYS

ZAKŁAD PSYCHOLOGII KLINICZNEJ AM
GDAŃSK

PSYCHOLOGICZNE UWARUNKOWANIA W FUNKCJONOWANIU MAŁŻEŃSTWA I RODZINY

Rodzina, jako najmniejsza, ale bardzo istotna, fundamentalna komórka społeczna, stanowi przedmiot zainteresowania wielu specjalistów. Interesują się nią – z uwzględnieniem różnych aspektów – socjologowie, pedagodzy, teologowie, przedstawiciele różnych specjalności medycznych, ekonomiści, politycy i in. Rodzina, z racji bardzo szczególnych relacji emocjonalnych między małżonkami, a następnie przekazywaniu określonych wzorców wzajemnego odnoszenia się do siebie, zachowań, postaw, wartości stanowi również bardzo ważny przedmiot zainteresowania psychologów. Wśród wszystkich współcześnie liczących się kierunków psychologii, rodzina, zwłaszcza najwcześniejsze lata rozwoju dziecka, stanowi w pewnym sensie punkt wyjścia i odniesienia dla poszukiwania źródeł określonych problemów emocjonalnych dziecka, czy człowieka dorosłego. Dotyczy to, jak wspomniano, wszystkich kierunków. Poczynając od klasycznej psychoanalizy Freuda, poprzez wszystkie liczące się kierunki i szkoły psychodynamiczne, okres wczesnego dzieciństwa, a zatem szeroko rozumiane oddziaływania rodziców oraz rodziny, stanowi przedmiot analizy źródeł późniejszych zachowań i ewentualnych problemów natury emocjonalnej konkretnego człowieka. Również behaviorizm, czy późniejsze kierunki poznawcze w psychologii, bazując – mówiąc najogólniej – na teorii uczenia się, w sposób bardzo istotny nawiązują do źródła uczenia się i kształtowania określonych schematów po-

znawczych, jakim jest rodzina¹. Może nieco mniej wyraźnie, co nie znaczy, że wcale, do wczesnych źródeł rodzinnych nawiązują szkoły kierunku psychologii humanistycznej czy egzystencjalnej. Zgodnie z podstawowymi założeniami tych kierunków człowiek, aby się rozwijać, powinien przede wszystkim realizować siebie, swój potencjał, którego źródło, oczywiście w zasadniczym zakresie, tkwi w rodzinie generacyjnej². Najściślej z problematyką rodzinną powiązany jest najmłodszy z kierunków współczesnej psychologii, czyli kierunek psychologii systemowej. Tu rodzina jako podstawowy system oddziałujących na siebie elementów stanowi centralny punkt wszelkich analiz i dociekań dotyczących kształtowania się człowieka³. Nawet ten bardzo krótki przegląd współczesnych kierunków psychologii w sposób wystarczający pokazuje, jak ważna jest problematyka rodziny w aspekcie psychologicznym. Rodzina, w zależności od jakości relacji i więzi emocjonalnych funkcjonujących w jej ramach, w znacznym stopniu decyduje o zdrowiu emocjonalnym lub jego braku u osób, które się w niej od samego początku kształtowały. A zatem można powiedzieć, że w pewnym sensie o zdrowiu psychicznym poszczególnych jednostek, a jeszcze bardziej o ich zdrowiu i dojrzałości emocjonalnej, decyduje emocjonalne zdrowie rodziny. Składowymi tak rozumianego zdrowia są przede wszystkim: prawidłowa więź emocjonalna między członkami rodziny, wzajemne zaufanie, umiejętność otwartego komunikowania się między sobą, wzajemna uważność na siebie połączona z umiejętnością słuchania tego, co mówią domownicy, zdolność do empatycznych relacji między członkami rodziny, dobrze rozumiana lojalność wobec siebie itp. O takim stylu życia rodzinnego decydują przede wszystkim małżonkowie. To ich wzajemne nastawienie do siebie, sposób, w jaki się komunikują, szacunek i miłość, jaką sobie okazują, stanowią naturalny wzorzec dla funkcjonowania rodziny. Stąd małżonkowie, nie tylko w sensie biologicznym, społecznym i ekonomicznym, ale również, a może nawet przede wszystkim, w sensie psychologicznym i emocjonalnym, stanowią rzeczywisty „rdzeń” rodziny. Stąd słuszne przekonanie, że o emocjonalnej jakości rodziny i osób, które z tej rodziny później wychodzą jako następne pokolenie ludzi dorosłych, decyduje przede wszystkim

¹ Zob. M. E. P. Seligman, *Optymizmu można się nauczyć. Jak zmienić swoje myślenie i życie*, Poznań 1993; M. K. Hinchliffe, D. Hooper, F. J. Roberts, *Melancholia małżeńska*, Warszawa 1987.

² Zob. C. Rogers, *On becoming a person*, Boston 1961.

³ Zob. *Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny*, red. B. de Barbaro, Kraków 1997²; J. C. Czabała, *Rodzina a zaburzenia psychiczne. Koncepcje i studia nad percepcją interpersonalną*, Kraków 1988.

tych dwoje – małżonkowie, rodzice. Ich wzajemne relacje, jakie udało się im wytworzyć – oparte na otwartości, zaufaniu do siebie, umiejętności rozmawiania ze sobą o sprawach ważnych ale i trudnych zarazem, zdolności do patrzenia na siebie i słuchania partnera decydują o zdrowiu emocjonalnym rodziny.

Życie rodzinne jest niewątpliwie procesem, który odznacza się określoną dynamiką. Źródłem, a zarazem przejawem tej dynamiki, są naturalne fazy rozwojowe, zarówno jednostek tworzących ten system (małżonkowie i dzieci), jak i fazy rozwojowe całego systemu. Wzajemne oddziaływanie tych złożonych procesów przekształca się w swoiste cykle życia małżeńsko-rodzinnego. Według Neugartena, cykle życia ludzkiego można ująć w trzech wymiarach⁴. Mowa tu o wymiarze „czasu historycznego”, który dotyczy epoki, w której żyjemy; wymiarze „czasu chronologicznego” będącym fazą rozwoju życia konkretnego człowieka; wymiarze „czasu społecznego”, czyli czasu naznaczonego głównymi wydarzeniami życiowymi człowieka, takimi jak: małżeństwo, urodzenie dziecka, usamodzielnienie własnego dziecka itp. Każdy z tych „czasów” wywiera istotny wpływ na przebieg, obraz i charakter określonego cyklu małżeńsko-rodzinnego. Na ogół normalne, zdrowe rodziny przechodzą te same fazy rozwojowe, ale oczywistą jest rzeczą, że każda rodzina ma swój niepowtarzalny charakter. Po roku 1970 powstało szereg prac zajmujących się problemem cykli życia rodzinnego⁵. W literaturze przedmiotu najczęściej wymienia się sześć do ośmiu faz, przez które przechodzą typowe rodziny. Każda z tych faz zawiera określone treści, które mogą stanowić potencjalne źródło problemów, a nawet kryzysów życia małżeńsko-rodzinnego. Są one następujące: 1) faza – para małżeńska (bez dzieci), około 2 lat; 2) faza – rodzice z małym dzieckiem (od urodzenia do ok. 30-go miesiąca życia dziecka); 3) faza – rodzice z dzieckiem/dziećmi (od ok. 30-go miesiąca życia do 6 lat); 4) faza – rodzice z dzieckiem/dziećmi w wieku szkolnym (najstarsze od 6 do 13 lat); 5) faza – rodzice z nastolatkiem/nastolatkami (między 13 a 21 rokiem życia najstarszego dziecka); 6) faza – rodzice z dziećmi opuszczającymi dom (od pierwszego do ostatniego); 7) faza – rodzice w wieku średnim („puste gniazdo”, emerytura); 8) faza – starość rodziców (małżonków), śmierć.

⁴ R. Neugarten, *Adaptation and life cycle*, The Counseling Psychologist (1976)1, s. 16-20.

⁵ Zob. M. E. Duvall, *Marriage and family development*, Philadelphia 1977; J. Haley, *Uncommon Therapy*, New York 1973.

Niektórzy autorzy poszczególnym fazom, zresztą różnie ujmowanym, przypisują określone problemy, które niejednokrotnie stają się przyczyną poważnych kryzysów, a w przypadku braku ich rozwiązania, stają się przyczyną rozpadu małżeństwa i rodziny lub też „emocjonalnej choroby rodziny”. Te ostatnie, z różnych powodów, nie rozpadają się formalnie, ale funkcjonują bardzo źle (zupełny brak więzi emocjonalnej, obcość, wrogość), stając się przyczyną wielu zaburzeń i problemów psychologicznych poszczególnych członków takich rodzin.

Przykładem podejścia fazowego do życia rodziny jest książka autorstwa Karen Zimsen⁶. Zimsen jest psychologiem i terapeutą rodzinnym, pracującym w Danii jako doradca rodzinny. Według wspomnianej Autorki, która zresztą powołuje się na wiele innych autorytetów w tej dziedzinie, można mówić przynajmniej o kilku okresach kryzysowych w życiu rodziny, które są w jakimś sensie związane z rozwojem życia rodziny.

Pierwszym poważnym problemem rozwojowym rodziny, który może zachwiać stabilnością układu rodzinnego, jest urodzenie się, zwłaszcza pierwszego, dziecka. Jeszcze przed tym faktem mogą się pojawić pierwsze trudności związane z tzw. „szarą”, zwykłą codziennością. Minął czas zauroczenia drugą osobą, czas spotykania się i spędzania ze sobą niemal wyłącznie przyjemnych chwil. Teraz to już codzienność – z przyjemnościami, owszem, ale też z obowiązkami, ograniczeniami, dzieleniem się. Teoretycznie wiadomo było na czym polega codzienność, bo każda ze stron miała już przecież doświadczenia w tym zakresie. Ale teraz zaczyna się codzienność we dwoje, w nowym układzie. Drobne wady partnera, czy partnerki, które dotąd były bardziej zaletami, zaczynają trochę przeszkadzać, a nawet denerwować. Jest to czas początków „docierania się” dwojga osób w nowej, przez siebie stwarzanej rzeczywistości. W takim momencie zwykle pojawia się pierwsze dziecko. Jest ono planowane lub nie (w tym momencie), ale zwykle bardzo oczekiwane. Ogromne napięcie emocjonalne młodych rodziców, gorączkowe przygotowania, również do porodu rodzinnego. Każde z młodych rodziców przeżywa wydarzenie narodzin dziecka nieco inaczej, ale dla wszystkich (niemal bez wyjątku) jest to mocne przeżycie. Prawie wszyscy wyobrażamy sobie siebie w roli rodziców, zanim się jeszcze nimi stajemy. Niestety, często są to nie do końca realne, niekiedy zbyt idealistyczne wyobrażenia. Nawet jeżeli bliscy jesteśmy realiów związanych z pojawieniem się dziecka, to i tak odbiegają one od rzeczywistości. Konfrontacja tych

⁶ Zob. K. Zimsen, *Czy tak trudno być razem?*, Poznań 1999.

wyobrażeń z tym, co naprawdę się dzieje, bywa często pierwszym, cichym rozczarowaniem. Życie zaczyna się toczyć między pieluchami, karmieniem, kolkami noworodka, jego płaczem, bezradnością młodych rodziców, zmęczeniem spowodowanym nieprzespanymi nocami itp. W tym momencie z racji różnych okoliczności – naturalnych i sytuacyjnych – zaczyna się wytwarzać szczególna więź między matką a niemowlęciem z rzeczywistym, bądź wyobrażonym, stopniowym eliminowaniem ojca. Matka w sposób biologiczny i nie tylko, „zna” to dziecko od kilku miesięcy, czuła je. Ojciec był tego pozbawiony. Niejako musi się on uczyć kontaktu z dzieckiem od początku. Poza tym okoliczności zewnętrzne, w postaci pracy zawodowej ojca, dodatkowo ograniczają ten kontakt. Jeżeli dodamy do tego niedojrzałość emocjonalną obojga młodych rodziców, brak czasu dla siebie i wzajemnej otwartości na siebie, może dojść do kryzysu. Niedojrzała emocjonalnie młoda matka, zawłaszczy noworodka, czy nawet niemowlaka, traktując to dziecko trochę jak swoją zabawkę, wprowadzie kłopotliwą, bo krzyzącą, ale jednak zabawkę. Nie pozwoli sobie zabrać tej „lalki”. Niedojrzały emocjonalnie ojciec z kolei poczuje się odsunięty od swojej partnerki, a niemowlę zacznie traktować jako swojego rywala. Jeżeli ktoś tym ludziom nie pomoże w tej sytuacji lub któreś z nich nie sięgnie do głębszych pokładów własnej dojrzałości i nie rozpocznie sensownej rozmowy między sobą, to rów obcości będzie się pogłębiał. Nawet jeżeli z czasem sprawy się jakoś ułożą, nierozwiązany i nie do końca wyjaśniony problem, może rzutować negatywnie na dalsze ich relacje. Dodatkowym kłopotliwym czynnikiem może się w tym momencie okazać problem życia seksualnego małżonków. Kobieta, zaabsorbowana sprawami dziecka, napięta emocjonalnie, niewyspana i zmęczona może zupełnie nie być zainteresowana ich wspólną sferą życia seksualnego. Niedojrzały emocjonalnie partner i na tym polu poczuje się odrzucony i to już może znacząco przechylić szalę na niekorzyść związku emocjonalnego. Okazuje się, że oziębłość seksualna kobiet niejednokrotnie w tym okresie ma swoje początki. Świadczą o tym wypowiedzi pacjentów, zwłaszcza pacjentek, gabinetów seksuologicznych.

Kolejnym trudnym okresem w życiu rodziny może być czas w przedziale 5-10 lat trwania małżeństwa. Problemy, na które zwraca uwagę w tym okresie Karen Zimsen, dotyczą – mówiąc najogólniej – wzajemnych relacji między małżonkami oraz trudności związane z dziećmi. Mężczyzna w tym okresie bardzo dużo czasu poświęca pracy zawodowej. Wynika to z jego pozycji jako pracownika, który musi się wykazać, chcąc zdobyć satysfakcjonującą dla siebie pozycję. W związku z tym mało czasu poświęca rodzinie, w której czuje się

coraz bardziej gościem. Faktem zaniedbywania rodziny, czego ma świadomość, czuje się coraz bardziej sfrustrowany. Wpływa to na jego samopoczucie, obniża próg tolerancji, pojawia się irytacja, która najczęściej ujawnia się w domu. Nie sprzyja to dobrym relacjom emocjonalnym, ani w kontaktach z dziećmi, ani z partnerką. Wręcz przeciwnie, spirala napięcia rośnie coraz bardziej. To przenosi się również na sferę intymną między małżonkami, która jest coraz mniej satysfakcjonująca dla obydwóch stron i w efekcie prowadzi do oddalania się od siebie. Efekty zaangażowania zawodowego, zarówno mężczyzn, jak i kobiet, bywają czasem zaskakująco dobre, w sensie ekonomicznym. Stosunkowo młodym jeszcze ludziom udało się zebrać spory dorobek, na który ciężko pracowali. Mają już parę znaczących, drogie przedmiotów. „Zabawki” te w pewnym momencie przestają już cieszyć i wtedy – z braku więzi emocjonalnej, która mocno osłabła – pojawia się pustka i nuda. To jest jeden wariant, być może mniej częsty, ale jednak obecny. Często pojawia się sytuacja zupełnie odwrotna. Mężczyzna ma poczucie nierealizowania siebie. Praca (jeżeli ją ma) nie daje mu żadnej satysfakcji. Pracuje dużo, a efekty są ciągle mizerne. Również wiele godzin spędza poza domem, próbując podreperować budżet domowy. Ocenia siebie nisko, czasem wprost lub nie wprost słyszy to też od swojej partnerki. Ma świadomość, że w domu jest gościem. Wraca zmęczony, na budowanie dobrych relacji emocjonalnych z dziećmi i własną żoną nie ma siły, a czasem brakuje mu chęci, bo wyczuwa nieme pretensje ze strony żony. Małżonkowie coraz bardziej się od siebie oddalają. A co dzieje się w tym czasie z dziećmi? Jest to zwykle okres przedszkola i pierwszych klas szkoły podstawowej. A zatem dziecko (dzieci) weszło już w szerszą społeczność rówieśniczą. Dla rodziców jest to trochę jak sprawdzian z rodzicielskiego wychowania. Zadają sobie pytanie: czy udało nam się przygotować dziecko do samodzielności pozwalającej mu funkcjonować w grupie rówieśniczej? Odpowiedzi brzmią różnie, nie zawsze zgodnie u obojga rodziców. Czasem stanowi to źródło konfliktu, gdy mąż ma pretensje do żony w tym zakresie, a ona pyta go: a ty gdzie wtedy byłeś? Innym potencjalnym problemem pojawiającym się w tej fazie małżeństwa jest nadmierne skoncentrowanie się na sprawach dzieci a zaniedbanie siebie jako pary, dwojga osób. Niektórzy rodzice przestają myśleć o sobie jako małżonkach. Są przede wszystkim mamusią i tatusiem dla swoich dzieci. Takie zaniedbanie partnerskich relacji, zwłaszcza gdy ono utrzymuje się dłużej, nie służy dobrze nikomu. Dla większości rodziców dzieci są największym skarbem, i trudno się temu dziwić. Jest to oczywiste i zupełnie normalne. Nie znaczy to jednak, że ten skarb musimy ciągle mieć w swoim zasięgu.

Dla higieny psychicznej małżonków, dla higieny emocjonalnej związku partnerów byłoby bardzo dobrze, by małżonkowie mogli przynajmniej kilka dni w roku mieć wyłącznie dla siebie, mając jednocześnie świadomość, że ich dzieci są w tym czasie absolutnie bezpieczne. Jest to bardzo wskazane, gdyż w przeciwnym przypadku może nastąpić coś, co można by określić mianem „zmęczenia materiału rodzicielskiego”. Efekt jest taki, że dzieci są rozdrażnione, bo wyczuwają niepokój i napięcie między rodzicami. Ci z kolei są sfrustrowani z powodu słabnącej więzi między nimi. W tej sytuacji nie potrafią dać sobie wzajemnie wsparcia, którego tak naprawdę oboje potrzebują. Organizacyjne rozwiązanie potrzeby paru dni czasu wyłącznie dla małżonków może mieć różny charakter i w tym miejscu trudno byłoby proponować konkretne scenariusze. Innym ważnym problemem, na który trzeba zwrócić uwagę – nie tylko w tej fazie rozwoju rodziny – jest możliwość zachowania pewnej intymności małżonków w stosunku do własnych dzieci. Należy tak zadbać o organizację domu, by małżonkowie mieli zagwarantowaną intymność dla siebie, zwłaszcza w określonych sytuacjach. Brak intymności w momencie zbliżeń seksualnych stwarza ogromny dyskomfort i tak naprawdę bardzo niekorzystnie wpływa na emocjonalną jakość intymnego zbliżenia, i w efekcie generalnie osłabia emocjonalną więź między małżonkami. Przy tej okazji warto wspomnieć o bardziej lub mniej świadomym odgradzaniu się dzieckiem od partnera. Kilkuletnie dziecko, które ciągle śpi z mamą, czy rodzicami – bo boi się spać samo – nie jest normalnym zjawiskiem (choćby niestety dosyć częstym) i na pewno nie służy dobrze rozwojowi więzi między małżonkami.

Kolejną fazą rozwoju rodziny jest w przybliżeniu czas w granicach 10-15 roku trwania małżeństwa. Oprócz dotychczasowych, omówionych wcześniej problemów, pojawiają się nowe, bardziej charakterystyczne dla tego etapu, zjawiska. Mniej więcej w tym okresie przypada początek obecności nastolatka w rodzinie. Jest to jeden ze specyficznych problemów na tym etapie. Drugim ważnym zjawiskiem, które może pojawić się w tym czasie jest tzw. „kryzys czterdziestolatka”.

Okres dojrzewania młodego człowieka może być powolnym i spokojnym procesem przemian, ale – jak wiadomo – niejednokrotnie ten proces przebiega bardzo gwałtownie i boleśnie dla każdej ze stron. Treścią zmagania nastolatka jest – mówiąc najogólniej – próba określenia własnej tożsamości i poszukiwanie światopoglądu, z którym mógłby się zidentyfikować. Stan uczuć jest bardzo chwiejny. Oscyluje między euforycznym uniesieniem a nagłym głębokim zwątpieniem. Z godziny na godzinę ma prawo pojawić się złość i agresja, by w na-

stępnym momencie ogarnęła „czarna depresja”. Ta huśtawka uczuć jest męcząca dla samego nastolatka i jego otoczenia. Wszystko to powodowane jest tym, co dzieje się w środku młodego człowieka. Czasem chciałby jeszcze być dzieckiem – i tak się zachowuje – a czasem chce być bardziej dorosłym niż dorośli i denerwuje go, że nie jest tak traktowany. Okres dojrzewania to czas ciężkiego kryzysu psychicznego. Bywa to czas zaciętych walk nastolatków z rodzicami i wszystkimi dorosłymi, zwłaszcza tymi, którzy reprezentują jakieś autorytety. Wielu rodziców ogarnia wręcz strach, gdy ich grzeczne dotąd dziecko nagle zaczyna zachowywać się prowokująco i odpychająco, a czasem wręcz arogancko, używając pod adresem własnych rodziców wysoce nieparlamentarnych określeń. Jest to niewątpliwie trudny czas dla całej rodziny. Bardzo istotną sprawą byłoby, by rodzice wobec tej sytuacji stanęli razem. To jest ich wspólny problem, który wymaga wielu poważnych rozmów między nimi, obserwacji, zastanawiania się i wspólnej mądrości w postępowaniu. Trzeba sobie uświadomić, że, gdy dzieci osiągają wiek 13-14 lat, metody wychowawcze polegające na karaniu i nagradzaniu przestają być skuteczne. Prowadzenie młodego człowieka, zwłaszcza w tym okresie, wymaga szczególnej dojrzałości rodziców. Potrzebna jest cierpliwość, niewchodzenie w konflikt poprzez nadmierne reakcje emocjonalne. Ten czas wymaga wielu spokojnych rozmów i życzliwej – mimo wszystko – obecności rodziców. Jest to zdecydowanie łatwiejsze do osiągnięcia, gdy rodzice są razem, nie tylko w sensie fizycznym, ale gdy łączy ich silna więź emocjonalna. Jest zdecydowanie źle, gdy w tej obiektywnie i rozwojowo trudnej sytuacji rodzice wzajemnie się oskarżają, upatrując przede wszystkim w partnerze błędów wychowawczych, czy zaniedbań i oskarżając się wzajemnie o niepowodzenia wychowawcze w odniesieniu do nastolatka. Nieporozumienia między rodzicami, zwłaszcza w tym okresie, są dodatkową „wodą na młyn” burzliwych przeżyć młodego człowieka, zmagającego się ze sobą i otaczającym go światem.

Drugim wspomnianym już problemem, specyficznym dla tego etapu jest tzw. „kryzys czterdziestolatka”. „Czterdziestolatek” to oczywiście umowne określenie, obejmuje zwykle wiek między 35-50 rokiem życia. Jest to okres w życiu człowieka, któremu literatura, również psychologiczna, poświęca sporo uwagi. Czym się charakteryzuje ten czas? Mówiąc najogólniej, jest to swoisty półmetek dorosłego, czynnego życia przeciętnego człowieka. Ten fakt, w pewnym sensie, skłania do refleksji i dokonania jakiegoś cząstkowego bilansu. Człowiek zaczyna się oglądać wstecz, zastanawiając się nad swoimi osiągnięciami, nad realizacją planów, ideałów, które kiedyś sobie

wyznaczał. Ten bilans wypada różnie. W związku z tym niektórzy ponownie rozpoczynają w tym okresie naukę, inni rzucają się w wir działalności politycznej, jeszcze inni ponownie się zakochują. Jeżeli związek z dotychczasową partnerką czy partnerem wydaje się zupełnym „niewypałem”, przysłowiowy czterdziestolatek czy czterdziestolatka poszukuje zupełnie nowego obiektu swoich zainteresowań. Ale zdarza się też, i to wcale nie tak rzadko, że następuje renesans dotychczasowego związku. Polega to na odnalezieniu się nawzajem na nowo, ale inaczej, powiedziałbym głębiej i bardziej prawdziwie. Jak wynika z wielu badań przeprowadzonych na populacji w tym przedziale wiekowym, nierzadkie są mniej poważne i bardziej poważne zaburzenia psychiczne. Najczęściej pojawiają się zaburzenia depresyjne o różnym natężeniu. Zauważa się też wzrost problemu alkoholowego u osób, które nie do końca poradziły sobie z bilansem „czterdziestolatka”.

Następnym ważnym etapem w rozwoju rodziny jest okres mniej więcej między 20-25 rokiem życia małżeńskiego. Tę fazę nazywa się czasem po rodzicielską lub kryzysem „pustego gniazda”. W tym okresie dzieci opuszczają dom rodzinny, rozpoczynając już bardzo samodzielne życie. Proces wychowawczy został przez rodziców definitywnie zakończony. Dzieci – w sensie psychicznym, emocjonalnym, ekonomicznym – stają na własnych nogach. Przynajmniej tak powinno to wyglądać normalnie. Przed małżonkami pojawiają się nowe problemy. Najbardziej istotnym z punktu widzenia psychologicznego jest problem-pytanie: czy małżonkowie potrafią żyć dla siebie i ze sobą wzajemnie?, czy ciągle są dla siebie interesujący?, czy jest jeszcze coś, co łączy ich poza dziećmi?, czy są dla siebie wzajemnie ważni? Tych pytań może być jeszcze więcej, ale wszystkie one koncentrują się wokół głównego zagadnienia: czy małżonkowie chcą, mogą i potrafią być i żyć dla siebie? Okazuje się, że odpowiedź na te pytania może być dla wielu bardzo trudna, a niektórzy po prostu w ogóle nie chcą sobie zadawać takiego pytania, bo odpowiedź mogłaby być po prostu kłopotliwa. W mojej pracy zawodowej zdarzało mi się nieraz słyszeć wypowiedzi typu: „będę z rodziną tylko tak długo, dopóki dzieci nie wyjdą z domu”. Nie wiem, czy moi rozmówcy dotrzymywali potem słowa, ale z literatury wiadomo, że jest jakiś procent osób, które pozostając same, bez dzieci, nie widzą dalszego sensu bycia ze sobą i po prostu się rozchodzą. W momencie, gdy zabrakło dzieci i ich spraw – czyli spoiwa dla rodziców – okazuje się, że ci ludzie, którzy razem z dziećmi spędzili tyle lat, teraz nie mają sobie nic do powiedzenia. Ich własne małżeństwo bez dzieci bywa postrzegane jako zamknięta i ciasna klatka, obok której płynie normalne ży-

cie. Dodatkowym problemem jest przypadający na ten okres tzw. wiek przejściowy. Oboje małżonkowie osiągają zwykle w tym czasie wiek 45-50 lat. Zwłaszcza dla kobiet jest to okres klimakterium ze wszystkimi fizycznymi i psychicznymi dolegliwościami, jakie ono za sobą niesie. Menopauza, która przede wszystkim objawia się zaburzeniami menstruacji, może być przyczyną licznych kłopotów ze strony organizmu, takich jak nagłe uderzenia gorąca, kołatanie serca, czy inne podobne dolegliwości. Tym fizjologicznym objawom często towarzyszą też różnej głębokości stany depresyjne. Według lekarzy, rzeczywistym problemem kobiet jest w tym czasie „klimakterium psychiczne”. Z fizjologicznymi objawami łatwiej sobie poradzić. Wspomniane klimakterium psychiczne ma ścisły związek z niemożnością rodzenia dzieci, co u wielu kobiet powoduje poczucie mniejszej atrakcyjności. Okazuje się jednak, że kobiety odznaczające się wysokim poczuciem własnej wartości, kochane przez swoich partnerów, nie odczuwają klimakterium równie dokuczliwie. U mężczyzn wiek przejściowy jest jakby mniejszym problemem, a może po prostu mniej wiemy na ten temat, bo badania w tym zakresie prowadzone są od niedawna. Wiadomo jednak, że panowie także przeżywają trudny czas, borykając się ze swoimi wewnętrznymi problemami. Związane jest to, podobnie jak u pań, ze zmniejszoną produkcją hormonów, w tym przypadku męskich i konsekwencjami tego stanu. Problem wieku przejściowego nie u wszystkich kobiet i nie u wszystkich mężczyzn jest istotnym problemem. Jest to sprawa dość indywidualna. Jednak, mówiąc o tym okresie życia człowieka, nie sposób nie dostrzec tego problemu w sferze globalnej.

Jest jeszcze jeden ważny problem, który pojawia się w tym okresie życia. Tym problemem stają się oznaki starości u rodziców obojga małżonków i, co się z tym wiąże, konieczność opieki nad nimi. Okazuje się, że w wielu małżeństwach ta sprawa może urastać do rangi ogromnego problemu. Małżonkowie stają się niejako rodzicami swoich rodziców, do czego często nie są przygotowani i to w konsekwencji rodzi konflikty na linii małżonka-małżonek.

Dotychczas zwracałem przede wszystkim uwagę na problemy małżonków związane z tak zwanym okresem prozdzielskim. Problemy to oczywiście nie cała prawda o omawianym okresie. Są tu również liczne profity, z których nie wszyscy potrafią właściwie korzystać. Dla wielu małżonków, zwłaszcza tych, którzy zawsze byli ważni dla siebie nawzajem, ten okres – mimo wszelkich niedogodności związanych z wiekiem i nieco słabszym zdrowiem – ma szansę być najlepszym okresem w ich życiu. Małżonkowie wypełnili swój obowiązek jako rodzice i znowu mają czas niemal wyłącznie dla sie-

bie. Żeby to docenić, trzeba oczywiście lubić się nawzajem, trzeba nie być sobą zmęczonymi i w efekcie obcymi ludźmi. To jest warunek, który nie w każdym przypadku jest do spełnienia. Na ogół nieco lepsza jest ich sytuacja materialna. Nie mają już bezpośrednio dzieci na utrzymaniu, w związku z tym jest większa szansa kupienia sobie czegoś, na co wcześniej nie było ich stać. Gdy sytuacja materialna jest dość dobra, mogą sobie pozwolić na wspólne podróże, może nieco inaczej urządzić mieszkanie. Źródłem wielkiej radości mogą też być wnuczeta, wobec których nie trzeba już rygorystycznie stosować metod wychowawczych, bo one wiedzą, że u dziadków mogą sobie na nieco więcej pozwolić. Nie jest to oczywiście regułą, ale czasem zajmowanie się nimi jest swoistym przedłużeniem okresu rodzicielskiego. Zajmując się wnukami, małżonkowie nie są „skazani wyłącznie na siebie”. A zatem opieka nad wnukami, zaangażowanie się w tę sprawę stanowi swoiste wypełnienie pustki, której małżonkowie nie potrafią inaczej zappełnić. Na tej samej zasadzie zdarza się, że małżonkowie – teraz już rodzice dorosłych dzieci lub teściowie – nadmiernie angażują się w sprawy swoich dorosłych dzieci. Dotyczy to różnych dziedzin, nie tylko opieki nad wnukami. Zdarza się, że to zaangażowanie dotyczy urządzania mieszkania, remontów, załatwiania różnych spraw administracyjnych itd. Jeżeli jest to na wyraźną prośbę młodych i jeżeli jest to sprawa związana z określoną sytuacją, to oczywiście nie ma problemu. Zwyczajna pomoc starszych rodziców swoim dorosłym dzieciom. Problem jawi się wtedy, gdy rodzice-teściowie narzucają się ze swoją pomocą, wychodząc z założenia, że młodzi sobie nie poradzą. W takiej sytuacji, pod szczytnym hasłem pomagania kryje się zupełnie co innego. Tak naprawdę jest to potrzeba kontroli dorosłych dzieci, co może mieć długi, wcześniejszy rodowód. Po prostu w tym domu nie pozwalano na samodzielność. Może być też inny powód, związany z „pustym gniazdem” i pustką, jaka jawi się w kontaktach między małżonkami. Sprawy rodziny dorosłego dziecka stają się więc „wypełniaczem”, swoistą deską ratunku dla dwojga „skazanych na siebie małżonków”. Jak się okazuje, prowadzono szereg badań małżeństw w fazie po rodzicielskiej. Prowadzono je w różnych krajach. Wyniki nie są jednoznaczne, ale większość autorów dochodzi do dość zbliżonych, porównywalnych wniosków. Na podstawie tych badań okazuje się, że w małżeństwach fazy po rodzicielskiej jest wysoki procent niezadowolonych ze swojego związku, małżonków. Na podstawie tych badań opracowano kategoryzację małżeństw okresu po rodzicielskiego. Wymienia się tu pięć kategorii:

1. Związek szczególnie narażony na konflikty. Oboje partnerzy mają świadomość, że nie pasują do siebie, a konflikt między nimi pra-

wie zawsze „wisi na włosku”. Wobec siebie zachowują coś w rodzaju czujnej neutralności, starając się przez cały czas kontrolować napięcie.

2. Związek pozbawiony witalności. W takim małżeństwie nie ujawnia się żaden poważny konflikt. Powodem jest głównie to, że partnerzy nie są dla siebie wystarczająco ważni. Ich relacje charakteryzuje obojętność. Potrafią porozumiewać się w pewnych obszarach, na przykład gdy mowa o własnych dzieciach czy wnukach. Małżeństwo takie trwa z przyzwyczajenia, z braku refleksji lub też dlatego, że stanowi podstawę społeczną i ekonomiczną. Takie małżeństwo wydaje się mniej kłopotliwe niż niepewność i brak poczucia bezpieczeństwa, które mogłyby się pojawić w przypadku rozwodu.
3. Związek pasywny, lecz harmonijny. Obie strony traktują związek jako zadowolający, ale nic ponad to. Wprawdzie konflikty zdarzają się bardzo rzadko, ale brakuje wspólnych zainteresowań i czasu spędzanego razem. Małżonkowie pozostają wobec siebie pasywni. Nie są szczególnie sobą rozczarowani, lecz odczuwają brak żywszych uczuć w swoich relacjach. Nie widać tego, by byli sobie szczególnie potrzebni lub też szczególnie w sobie zakochani. Mimo tego czują się bardzo dobrze, każde zajmuje się własnymi sprawami, jedno nie wadzi drugiemu.
4. Związek witalny. W takim związku małżonkowie intensywnie i z pasją dzielą się wzajemnie swoimi przeżyciami. Może to być seks, wspólna praca, działalność twórcza czy rozmaite zainteresowania. Obie strony dzielą się emocjami, postrzegając swój związek jako wartościową i ciekawą przygodę życiową.
5. Związek „doskonały” – małżeństwo „idealne”. Wiele cech jest wspólnych ze związkiem witalnym. Jest to jednak związek bardziej wszechstronny. Małżeństwa takie nie należą do częstych, ale na pewno istnieją. Dotyczy to małżonków, którzy rzeczywiście entuzjastycznie dzielą się wszystkim, co ich w życiu spotyka. Szanują wzajemną odrębność i czerpią ze związku to, co w nim najlepsze⁷.

Większość małżeństw okresu po rodzicielskiego mieści się w trzech pierwszych kategoriach. Tak przynajmniej zaobserwowano to na podstawie badań grupy małżeństw w społeczeństwie amerykańskim. Na podstawie swoich wieloletnich doświadczeń zawodowych odnoszę wrażenie, że w polskiej populacji jest dosyć podobnie. Małżeństwa, o których tu mowa, mają długi, bo około 30-letni i dłuższy

⁷ Zob. tamże.

staż małżeński. Są to więc małżeństwa trwałe, co, niestety, nie znaczy, że zawsze sobą wzajemnie usatysfakcjonowane.

Na podstawie przedstawionych tu cykli życiowych, które są udziałem większości małżeństw i rodzin, widać jak wiele potencjalnych problemów małżeńsko-rodzinnych stoi przed ludźmi, zwłaszcza małżonkami, którzy zdecydowali się wspólnie założyć rodzinę. Mowa tu jedynie o sytuacjach typowych, stanowiących pewien standard przeciętnego życia rodzinnego. Do tego niejednokrotnie dochodzą jeszcze indywidualne, najczęściej zupełnie niezaplanowane, zaskakujące sytuacje, które dodatkowo komplikują ten obraz. Przedstawiając te potencjalne, w pewnym sensie związane z rozwojem rodziny, źródła problemów małżeńsko-rodzinnych, nie mam zamiaru dramatyzować, czy wręcz straszyć trudami życia małżeńsko-rodzinnego. Idzie raczej o to, by realnie przedstawić psychologiczne uwarunkowania funkcjonowania rodziny. To, że bywa trudno, nie oznacza, że nie można sobie z tym poradzić. Tylko, po pierwsze, warto sobie z tego w ogóle zdawać sprawę, a po drugie, wiedzieć, jak można sobie z tym poradzić. Tu z pomocą może przyjść psychologia. Problem polega na tym, że do małżeństwa i do życia w rodzinie – czyli do roli współmałżonka, czy do roli rodzica – tak naprawdę nikt wprost nie przygotowuje. Nie ma takich szkół ani szkoleń, które byłyby w stanie przygotować kandydatów do tych ról, jak czyni się to w przypadku wielu zawodów czy powołania zakonnego. Jediną autentyczną szkołą w tym zakresie jest własna rodzina i wzorce, które młodzi ludzie z niej czerpią. Jak wiadomo, rodziny są bardzo różne. Niestety, w rodzinach obserwujemy sporo patologii. I mam tu na myśli niekoniecznie tę związaną z tzw. marginesem społecznym. Ogromnym problemem jest, moim zdaniem, patologia emocjonalna w rodzinie, czyli po prostu rodziny emocjonalnie chore. Na czym polega ta choroba? Mówiąc najogólniej, na braku więzi między małżonkami, na braku otwartości między poszczególnymi członkami rodziny, na nieumiejętności rozmawiania ze sobą, na uciekaniu od spraw ważnych, ale trudnych, na chorej dominacji niektórych członków rodziny, na chłodzie emocjonalnym, na sztywności myślenia, co w praktyce oznacza, że tylko niektórzy członkowie rodziny mają patent na rację i na jedynie słuszne rozwiązania. To tylko niektóre przejawy patologii emocjonalnej. W praktyce jest ich znacznie więcej. Paradoksalnie, wiele z takich rodzin uchodzi zewnątrznie za dobre, stabilne rodziny. Ale to tylko pozory. Ten rodzaj patologii jest przede wszystkim związany z partnerami, współmałżonkami. Ich wzajemne relacje stanowią źródło tej patologii.

Jestem przekonany, że o zdrowiu emocjonalnym rodziny decydują dobre, dojrzałe relacje emocjonalne między małżonkami. Tam, gdzie te relacje są zdrowe, jestem względnie spokojny o emocjonalną jakość tej rodziny, nawet jeżeli po drodze zdarzą się, nawet poważne sytuacje kryzysowe. Tacy małżonkowie stanowią niewątpliwie dobrą szkołę dla dorastających w tym środowisku dzieci. Jest duże prawdopodobieństwo, że zrobią z tej „nauki” dobry użytek. Myślę, że to najlepszy „posag”, jaki mogą dać rodzice swoim dzieciom.

Co natomiast z tymi, którzy nie mieli szczęścia wzrastać w emocjonalnie zdrowym domu? Pierwszą sprawą jest uświadomienie sobie swojego „chorego balastu emocjonalnego”. Nie jest to łatwe, bo wczesne nawyki, które wynosimy z domu są bardzo silne, są głęboko zakorzenione. Jeżeli dziecko całe życie słyszało od swoich rodziców: „nie ufaj nikomu”, „przed nikim się nie otwieraj”, „swoje problemy załatwaj wyłącznie we własnej rodzinie”, „licz tylko na siebie i nie zwracaj się do nikogo po pomoc”, to zaczynają one funkcjonować niezależnie od naszej świadomości. Zobaczenie, że tak naprawdę jest to balast emocjonalny, który po prostu przeszkadza normalnie żyć, wymaga niekiedy długiego czasu. Innych, bardziej otwartych reakcji taki człowiek musi się uczyć. Jest to trochę tak, jak z nauką języka obcego. Dotychczas nie był znany, ale można, i to całkiem dobrze, nauczyć się go, jeżeli okaże się, że ta znajomość jest bardzo przydatna i łatwiej z tym żyć.

Tam, gdzie występuje brak zdrowych relacji emocjonalnych między małżonkami, często pojawia się bardzo charakterystyczny rodzaj patologii rodziny. Mianowicie, stopniowo tworzą się nieformalne, chore koalicje wewnątrzrodzinne. Na przykład mamusia jest w koalicji z synusiem, przeciw tatusiowi, albo córeczka w koalicji z tatusiem, przeciw mamusi. Tych chorych konstelacji koalicyjnych może być oczywiście znacznie więcej. Taki „młody koalicyjant” wychodzi z domu bardzo okaleczony emocjonalnie i jest pod względem emocjonalnym dość kiepskim materiałem na partnera życiowego, chyba że po drodze „się wyprostuje” albo życie „go wyprostuje”.

Na koniec warto przytoczyć słowa Karen Zimsen: „Istnieje ścisła zależność pomiędzy charakterem współzycia rodziców a samopoczuciem oraz umiejętnością społecznego funkcjonowania dzieci”⁸. O słuszności powyższych słów przekonują mnie nie tylko dane z bogatej literatury na ten temat, ale również własne, wieloletnie doświadczenie zawodowe w tym zakresie.

⁸ Tamże, s. 125.

SUMMARY

PSYCHOLOGICAL CONDITIONING IN THE FUNCTIONING OF A MARRIAGE AND FAMILY

The family is the most basic and hence a very important social group, which is a subject of interest of many scientific fields. It is understandable that family and marriage, which is the core of a family group, are also of high interest in psychology. All leading schools of psychology perceive the family as an important source of information about the development of an individual and his/her personality from the very beginning. The history of an average family is marked with similar events. At the beginning there is a couple which learns how to live together. With the appearance of children, new relations are being formed, which transform the existing family group. As such, family is a very dynamic structure, which is changing with the number of people in this group and with the development of each of the member. This dynamic is also accompanied by a rich emotional life of all the family members, which naturally creates some conflicts, especially when the emotions are not recognized, not named and not controlled. Escaping from these somewhat natural conflicts may lead to unnatural silence and isolation in the family, on one hand, and to aggression and conflicts, on the other hand. Either one of these causes emotional disorders in families and negatively influences children growing up in such a social environment. Such children become in the future adults that carry some unresolved emotional problems, which often cause new emotional problems in their own families. All events of family life, as well as the accompanying emotions, need an open attitude and dialogue as basic methods of solving human problems. The parents (couple), as the real core of a family, should be able to approach all these issues through wise and attentive conversation.