

Tomasz Gajda
Instytut Teologii Pastoralnej i Katechetyki KUL JPII

Faza pustego gniazda jako wyzwanie dla duszpasterstwa rodzin

The empty nest stage as a challenge of pastoral care of families

Abstract:

Pope Francis, writing in the post-synod exhortation *Amoris Laetitia* on the subject of family difficulties, saw as one of the most important tasks for the Church to accompany spouses in crises, including those who experience the phase of an empty nest (Francis 2016, 235). This stage, distinguished by E. Duvall and other psychologists as a stage in the development of family life, starts at the moment when children leave the family home and undergo the process of separation from parents and full self-empowerment. The stage of an empty nest can be a difficult challenge for the marital relationship and individual well-being of the spouses. This involves a dramatic change in the role of parents and the reorganization of married life. Couples must at this stage learn a new style of living together, sharing and cooperating and rediscover each other. Therefore, it is also a considerable challenge and mission for the pastoral care of the Church towards marriages that are experiencing this stage. Accompanying the ecclesial community, which takes place through the pastoral care of the bond, cannot omit such an important space of family life. Therefore, the article aims to characterize the empty nest phase, highlight the most important factors supporting and hindering the experience of this stage, and attempt to formulate tasks for the pastoral care of families in the context of the papal document on family love *Amoris Laetitia*.

Keywords: marriage, family, empty nest stage, pastoral care of families, *Amoris Laetitia*.

Abstrakt:

Papież Franciszek, podejmując w posynodalnej adhortacji *Amoris laetitia* tematykę trudności rodzinnych, dostrzegł jako jedno z ważnych zadań dla Kościoła towarzyszenie małżonkom

w kryzysach, w tym także przeżywającym fazę pustego gniazda (Franciszek 2016, 235). Stadium to, wyróżnione przez E. Duvall i innych psychologów jako etap rozwoju życia rodziny rozpoczyna się w chwili, kiedy dzieci opuszczają dom rodzinny i przechodzą proces separacji od rodziców oraz pełnego usamodzielniania się. Etap pustego gniazda może być trudnym wyzwaniem dla relacji małżeńskiej i indywidualnego dobrostanu małżonków. Wiąże się to z dramatyczną zmianą roli rodzicielskiej oraz przeorganizowaniem życia małżeńskiego. Pary muszą na tym etapie nauczyć się nowego stylu współprzebywania, współdziałania i współdzielenia oraz na nowo odkryć siebie. Jest to zatem także niemałym wyzwaniem i misją dla pastoralnej troski Kościoła wobec małżeństw, które przeżywają owo stadium. Towarzystwo wspólnoty eklezjalnej, dokonujące się przez duszpasterstwo więzi, nie może pominąć tak istotnej przestrzeni życia rodzinnego. Artykuł wobec tego stawia sobie za zadanie scharakteryzowanie fazy pustego gniazda, wyróżnienie najważniejszych czynników wspierających i utrudniających przeżywanie tego etapu oraz podjęcie próby sformułowania zadań dla duszpasterstwa rodzin w świetle papieskiego dokumentu o miłości w rodzinie *Amoris laetitia*.

Słowa kluczowe: małżeństwo, rodzina, faza pustego gniazda, duszpasterstwo rodzin, *Amoris laetitia*.

Czas, w którym dzieci opuszczają dom i rodziców, by założyć własne ogniska domowe, stanowi jedno z największych wyzwań dla życia rodzinnego. Jest to wydarzenie, które w nowy sposób definiuje dotychczasowy system rodzinny i ma niemały wpływ na relacje małżeńskie rodziców, jak i na więzi pomiędzy rodzicami i dziećmi. Etap ten, nazywany fazą lub stadium pustego gniazda, nie może być wobec tego pomijany przez duszpasterstwo rodzin, które jako główną misję stawia sobie towarzyszenie małżeństwu i rodzinie. Celem niniejszego przedłożenia będzie zatem próba zdefiniowania fazy pustego gniazda na tle rozwojowego ujęcia życia rodzinnego; wyróżnienie podstawowych czynników wspierających przeżywanie stadium pustego gniazda, wskazanie czynników utrudniających przechodzenie rodziny przez ten etap; omówienie syndromu pustego gniazda oraz nakreślenie zadań dla duszpasterstwa rodzin wobec tej fazy rozwoju rodziny, w świetle adhortacji apostolskiej papieża Franciszka pt. *Amoris laetitia*.

1. Stadium pustego gniazda jako etap cyklu życia rodzinnego

Każda z rodzin niesie w sobie wyjątkowy i niepowtarzalny rys, charakteryzuje się dynamiką, przeżywaną w specyficzny dla niej sposób. Wielu badaczy

ludzkiego rozwoju, biorąc ową perspektywę pod uwagę, próbuje jednak znaleźć swoiste momenty, które w biegu życia rodzinnego są wspólnym mianownikiem dla wszystkich rodzin.

Psychologia rodziny wnioskuje, iż cykl egzystencji małżeńskiej i rodzinnej ma charakter stadialny, a co za tym idzie, zakłada, iż rodzina podlega rozwojowi i zmienia się w czasie, pokonując kolejne etapy oraz związane z nimi zadania rozwojowe, przechodząc normatywne¹ kryzysy rozwojowe (Świętochowski 2015, 43). Protoplastą takiego spojrzenia na rodzinę był P. Sorokin, który wyróżnił cztery stadia cyklu życia rodzinnego: małżeństwo rozpoczynające autonomiczną materialnie egzystencję, małżeństwo z jednym lub wieloma potomkami, małżeństwo z dorosłymi i niezależnymi dziećmi oraz małżeństwo starzejące się. W jego ślady poszli E. Kirkpatrick oraz H. Bigelow dodając ponadto nowe kryteria – pierwszy z nich jako przesłankę uznał etapy uczestniczenia dziecka w systemie edukacji, drugi zaś za zasadę przyjął sytuację ekonomiczną rodziny (Namysłowska 1997, 18). Kamieniem milowym w stadialnym spojrzeniu na życie rodzinne była jednakże koncepcja amerykańskiej naukowiec E. Duvall, która wyróżniła osiem faz cyklu życia rodziny, a są nimi:

1. Małżeństwo bez dzieci – 2 lata;
2. Rodzina wychowująca małe dziecko (dzieci) – 2,5 roku;
3. Rodzina z dzieckiem (dziećmi) w wieku przedszkolnym – 3,5 roku;
4. Rodzina z dzieckiem (dziećmi) w wieku szkolnym – 7 lat;
5. Rodzina z dorastającym dzieckiem (dziećmi) – 7 lat;
6. Rodzina z dziećmi (dzieckiem) opuszczającymi dom – 8 lat;
7. Etap pustego gniazda – ± 15 lat;
8. Starzejący się rodzice – 10 do ± 15 lat (trwa aż do śmierci obojga małżonków; Namysłowska 1997, 19).

Wszystkie z wyżej wymienionych stadiów wiążą się z konkretnym zadaniem rozwojowym, jakiemu ma podołać rodzina. Jednakże każda z nich przeżywa dany etap cyklu w niepowtarzalny i właściwy sobie sposób. Przyjęte w duvallońskiej koncepcji ramy czasowe są jedynie próbą uteoretyzowania zagadnienia. Trzeba tu zaznaczyć, iż ważnym założeniem jest niepostrzeganie cyklu życia rodzinnego w sposób linearny (choć dzieje się on w kontekście czasu), ponieważ konkretne procesy zachodzące w środowisku domowym obejmują co najmniej trzy generacje (Namysłowska 1997, 25).

¹ Kryzys normatywny – to kryzys wywodzący się z kryzysu rozwojowego. Jest naturalnym, przewidywalnym skutkiem nieuchronności rozwoju człowieka. Rodziny radząc sobie z owym zjawiskiem, przyjmują podobne modele radzenia sobie z nim oraz zbliżone heurystyki (Świętochowski 2015, 43).

Wielu innych badaczy z obszaru nauk społecznych podejmuje również próby konceptualizacji faz życia rodzinnego, dodając, chociażby czynniki takie jak: rozwód, samotne wychowywanie dziecka, ilość generacji itp. Pomimo to, wiele z tych teorii w pośredni sposób lub wprost odnosi się do idei amerykańskiej badaczki oraz – co w kontekście niniejszego artykułu istotne – przyjmuje za przesłankę istnienie etapu, zwanego pustym gniazdem.

2. Charakterystyka fazy pustego gniazda

Stadium pustego gniazda – w myśli Duvall – to etap bezpośrednio łączący się z wcześniejszym, który obejmuje czas opuszczania środowiska domowego przez dzieci. Rodzice towarzyszą w tej fazie dzieciom w osiągnięciu przez nie niezależności. Dokonuje się to od momentu, kiedy pierwsze dziecko opuszcza dom rodzinny do momentu, kiedy ostatni z potomków się usamodzielnia (Brzezińska, Appelt 2008, 283). Czas ten jest skomplikowany przede wszystkim dla rodziców. Wyjście dzieci z domu wywołuje w nich sprzeczne emocje. Z jednej strony rodzice przeżywają poczucie uwolnienia i wolności przez pewien czas, z drugiej strony pojawia się w nich pragnienie zatrzymania swoich potomków przy sobie (Clelland, Chaytors 1981, 1828). Małżonkowie na tym etapie powinni oswajać się z myślą, iż ich rodzina będzie na powrót diadą (mąż–żona), która będzie rozwijać od teraz relacje ze swoimi dziećmi na poziomie partnerskim, typu dorosły–dorosły (Świętochowski 2015, 43). W tym czasie mogą pojawić się pierwsze oznaki, iż rodzina powoli zamyka koło cyklu życia rodzinnego i przechodzi w etap kolejny – czyli pustego gniazda.

Stadium pustego gniazda to etap życia małżeńskiego, który rozpoczyna się w chwili kiedy ostatnie z dzieci opuszcza dom pochodzenia. Próbuując umieścić tę fazę w przedziale wiekowym małżonków, należy wziąć pod uwagę moment narodzenia ostatniego dziecka (Bee 2004, 511). Uwzględniając dane Głównego Urzędu Statystycznego w Polsce z ostatnich czterech dekad oraz zważając na to, iż średni wiek wychodzących z domu dzieci mieści się przedziale 25–29 lat, można stwierdzić, iż najprawdopodobniej stadium pustego gniazda będzie przypadać na małżonków w wieku od 50 do 60 lat (Stańczak, Stelmach, Urbanowicz 2016, 6). Zakres ten może jednak w przyszłości podlegać zmianom, ponieważ od dłuższego czasu odnotowywane jest w statystykach opóźnianie decyzji o urodzeniu pierwszego dziecka. W Polsce w 2013 roku mediana kobiet rodzących pierwsze dziecko wynosiła nieco ponad 27 lat (Stańczak, Stelmach, Urbanowicz 2016, 7). Opóźnić etap pustego gniazda może w przyszłości także coraz częściej obserwowane przez socjologów i psychologów zjawisko „gniazdowników” (ang. *immature*

adults), które polega na pozostawianiu dzieci w domu rodzinnym przez długi czas, tj. nawet do ok. 35 roku życia. W skali Europy ten problem dotyczy ok. 27% osób w wieku 25–34 lat (Wieteska 2015, 157).

Faza pustego gniazda przynosi dla małżonków nowe zadanie rozwojowe, które wiąże się z koniecznością rozstania z dziećmi, powrotem do modelu środowiska domowego sprzed ich narodzenia oraz nauczeniem się funkcjonowania w nowych rolach – teściów i dziadków. Moment wejścia w ten etap – podobnie jak i w poprzednich – wiąże się z przeżywaniem kryzysu rozwojowego. Dlatego to stadium rozwoju życia rodzinnego nazywane jest również jako faza readaptacji (Varela, Molina 2017, 197) lub jako faza wtórna małżeństwa (Ziemska 1999, 46). Jak każdy kryzys normatywny – może stać się nową szansą dla małżonków i być czasem konsolidacji ich miłości i więzi, ale może być również czasem przeżywania wielu trudności adaptacyjnych i zaburzenia ich relacji. S. Biel twierdzi, iż omawiany etap może stać się „okresem «budzenia» i odnowienia związku, bądź jego bolesną analizą, opatrzoną pytaniami o miłość i przywiązanie do współmałżonka” (Biel 2013, 38).

S. Zalewska – badaczka fazy pustego gniazda – zauważyła, że w stadium tym można wyróżnić trzy etapy. Pierwszy z nich wiąże się z silnym doświadczeniem opuszczanego przez dzieci domu i procesem adaptacji do nowopowstałej sytuacji. Z wyników prowadzonych przez siebie badań Zalewska wnioskuje, iż małżonkowie w tym czasie doświadczają największych zakłóceń w relacjach. Kolejny – drugi etap – to okres stabilizacji odczuć małżonków wobec osamotnienia. Jeśli interakcja z kryzysem przebiega poprawnie, mąż i żona zaczynają dostrzegać walory przebywania tylko we dwojkę. Wzrasta zadowolenie z nowego stanu rzeczy, poczucie oparcia we współmałżonku oraz doświadczenie odrodzenia relacji. Ostatni – według periodyzacji Zalewskiej – etap to przygotowanie się w wejście w ostatnią fazę rozwojową – okres eschatologiczny. W małżonkach rozwija się świadomość, że muszą deklaracje o wzajemnym wsparciu wypełnić poprzez konkretne działanie. W tym czasie cieszą się z powodu, że są sami i jako diada mogą okazywać wsparcie swoim w pełni usamodzielnionym dzieciom (Zalewska 2012, 337).

3. Czynniki wspierające i utrudniające przeżywanie fazy pustego gniazda

Na to, w jaki sposób będzie przebiegał etap pustego gniazda i jak długo będą trwały jego kolejne części, mają wpływ liczne składowe, nierzadko powiązane z historią przechodzenia rodziny przez wcześniejsze stadia rozwoju. W tej części artykułu skupi się na wybranych faktorach (czynnikach), które mogą wspierać re-

lacje małżeńsko-rodzinne i spowodować pomyślne przejście rodziny przez fazę postrodzicielską, równoległe przedstawiając faktory (czynniki) utrudniające przeżywanie tego czasu.

Doświadczenie stadium pustego gniazda – w kontekście relacji mąż – żona – może być jednocześnie bardzo trudnym, jak i bardzo dobrym doświadczeniem. Kłopotliwy staje się dla małżeństwa, kiedy miłość nie była podtrzymywana w poprzednich fazach rozwoju rodziny, a całość rodziny była spajana jedynie przez dziecko/dzieci. Po opuszczeniu domu przez potomstwo mąż i żona stają się dla siebie obcy (Kliś 2015, 62). Może to doprowadzić do dezintegracji i rozkładu małżeństwa. Z drugiej strony, jeżeli więź małżeńska i wzajemne uczucia były pielęgnowane, stadium pustoszejącego domu może być szansą na pogłębienie i wzmocnienie więzi psychicznych. Badania pokazują, że czynnikami wpływającymi na relację małżeńską w tym czasie są: poziom adaptacyjności małżonków do zachodzących zmian, spójność rodziny, jakość komunikacji, wzajemne rozumienie, empatia, podtrzymywanie wzajemnych kontaktów (Elżanowska 2012, 83). Jeżeli małżonkowie podejmą próbę pogodzenia się z „odejściem” dziecka, skupią się na rozwijaniu wzajemnych więzi emocjonalnych, to występuje wtedy wysokie prawdopodobieństwo, że przejdą etap pustego gniazda pomyślnie (Jarończyk 2011, 129). Dla wielu par, które dbały o budowanie dobrej komunikacji, jest to czas najbardziej nagradzający i najszczęśliwszy w ich życiu (Zalewska 2012, 120). Obniżenie satysfakcji z więzi małżeńskiej pojawia się w momencie, kiedy któryś z partnerów wykazuje się brakiem lub przeciętną skłonnością do wspierania współmałżonka. Obserwuje się wtedy występowanie poczucia braku zainteresowania jego potrzebami, braku zaangażowania w rozwiązywanie wspólnych problemów, obniżonego poziomu pomocy małżeńskiej, występowanie deprecjacji² w związku (Biel 2013, 47–50).

Ważną przestrzenią warunkującą przeżywanie fazy wtórnej małżeństwa jest relacja z dorosłymi dziećmi. Podobnie jak w relacji wewnątrzmałżeńskiej, tak i w tym przypadku, duże znaczenie ma styl pielęgnowania relacji z potomkami na poprzednich etapach oraz postawy rodzicielskie. Części rodziców trudno zaakceptować fakt usamodzielniania się dzieci. Rola rodzicielska dotychczas była jedyną, na której budowali swoje życie (Brzezińska, Appelt 2008, 283–284). Dzieje się to nierzadko, kiedy rodzice są przywiązani do postawy nadmiernie opiekuńczej i nadmiernie ochraniającej oraz często prezentują autorytarny styl wychowania. Nie pozwalają dzieciom na pełną samodzielność, próbują kontrolować dalej ich dorosłe życie i podejmować za nich decyzje (Zalewska 2012, 159). Ta ten-

² Deprecjacja w związku – to poziom agresji ukierunkowanej na partnera, chęci zachowywania nad nim kontroli, okazywania braku szacunku oraz narzucania własnego zdania (Biel 2013, 49).

dencja szczególnie dotyczy matek. Badania R. Harris dowiodły, że te kobiety, które bardzo mocno odczuły czas pustoszejącego gniazda i zmianę roli macierzyńskiej, zwykle były tymi, których poczucie własnej wartości było nierozzerwalnie związane z rolą matki (Bee 2004, 511–512). Rodziny, w których panuje przyjazna atmosfera wychowawcza i proponuje się elastyczny, autorytatywny styl wychowania, zachodzi tylko pewna przemiana w relacjach. Napięcia międzypokoleniowe są wtedy znacznie mniejsze. Sprzyjają temu następujące czynniki: dobroć, pogoda ducha i poczucie humoru. Taka postawa akceptuje pragnienia, styl życia, towarzystwo i zainteresowania młodego pokolenia. Potomstwo wychowywane w takim klimacie znacznie chętniej przyjmuje „dobre rady” i doświadczenie życiowe rodziców (Zalewska 2012, 161–163).

Płaszczyzną, która ma niemałe znaczenie w przechodzeniu stadium postrodzicielskiego, jest również obszar czynników biomedycznych. Ten etap życia małżonków wiąże się nierzadko z doświadczeniem procesu biologicznego starzenia się. Jeżeli zjawisko to jest akceptowane przez męża lub żonę, poczucie pustki domowej jest znacznie obniżone. Starzenie się jest wtedy traktowane jako „sztuka wyboru między tym, z czego trzeba się stopniowo wycofywać, co należy zakończyć, a tym, z czego zrezygnować nie wolno” (Balicka-Kozłowska 1997, 98). Jeżeli para nie potrafi pogodzić się z faktem starzenia się, przechodzenie pustego gniazda może być bardzo trudnym doznaniem. Nierzadko w takiej sytuacji wzmagają się subiektywne poczucie samotności (Wasilewska-Ostrowska 2013, 238–239). Ponadto innymi czynnikami biomedycznymi mogą być również: przechodzenie przez kobietę menopauzy, doświadczenie większej podatności na choroby oraz ograniczenie sprawności. Podobnie jak w przypadku godzenia się ze starością – tak i tu – znaczenie ma fakt akceptacji lub odrzucenia tych zjawisk.

Istotny wpływ na funkcjonowanie małżonków mają ponadto uwarunkowania ekonomiczno-społeczne. Zaprzeszanie aktywności zawodowej, które może zbiec się z czasem pustego gniazda, nasila poczucie nieprzydatności. H. Bee wnioskuje, iż kobiety, które w stadium pustego gniazda pozostają aktywne zawodowo, przeżywają stadium pustego gniazda jako etap pozytywny (Bee 2004, 512). Praca zawodowa łączy się ściśle z czynnikiem, jakim jest potrzeba zabezpieczenia bytu materialnego. Tu obserwuje się dwie tendencje. Pierwsza z nich wskazuje, że para rodzicielska, powracając do funkcjonowania tylko w diadzie mąż – żona, cieszy się większą płynnością finansową, w porównaniu z poprzednimi okresami życia, kiedy to bardzo mocno obciążającym budżet domowy było zaspokojenie potrzeb materialnych dzieci. Drugi trend – występujący zwłaszcza w późnej fazie pustego gniazda – wiąże się z obniżeniem satysfakcji z sytuacji materialnej, a jest to związanie z przejściem na emeryturę, wzrostem wydatków na usługi medyczne

oraz lekarstwa. Faktorami, które bardzo pozytywnie wpływają na przechodzenie fazy postrodzicielskiej, jest także zaangażowanie małżonków w działalność społeczną, jak również religijną. S. Zalewska w prowadzonych przez siebie badaniach, zauważyła, że czynny udział pary w życiu społecznym i religijnym oraz współdziałanie z innymi daje wysokie poczucie zadowolenia i satysfakcji życiowej (Zalewska 2012, 295).

4. Syndrom pustego gniazda

Jednym z trudniejszych procesów, przez które może przechodzić małżeństwo na etapie opuszczania domu rodzinnego przez dzieci, może być syndrom pustego gniazda. Nie sposób mówić o trudnościach stadium postrodzicielskiego, pomijając to zagadnienie. Wielu badaczy podejmuje próby poszukiwań spójnej koncepcji owego zjawiska, opisując je w publikacjach naukowych i popularnonaukowych³. Część z nich konstatuje, iż omawiany syndrom mógł przybrać postać mitu psychologicznego i zestawia go z podobnym dylematem, związanym z zagadnieniem istnienia tzw. kryzysu wieku średniego. Problem syndromu pustego gniazda – według S. Zalewskiej – przedstawiany jest z wielu perspektyw badawczych. Stanowisko wobec jego istnienia zależy zatem od tego, w jaki sposób się go zdefiniuje i jak będzie się je opisywać (Zalewska 2012, 333).

S. Zalewska, biorąc pod uwagę wieloaspektowość syndromu pustego gniazda, przyjmuje sześć płaszczyzn jego rozumienia: 1) jako redukcji poczucia dobrostanu małżonków (stanu pozytywnego funkcjonowania psychicznego); 2) jako zaburzenie równowagi w systemie rodzinnym; 3) jako wynik nierozstrzygniętego konfliktu rodzinnego; 4) jako dążenie rodziców do maksymalizacji własnych zysków; jako zmniejszenie aktywności społecznej oraz 6) jako efekt percepcji roli rodzicielskiej (Zalewska 2012, 334–335).

Syndrom pustego gniazda może nieść ze sobą możliwość zmiany dotychczasowego poziomu subiektywnego dobrostanu małżonków (Wojciechowska 2008, 11). Małżonkowie bardzo często próbują w tym czasie powrócić do starego modelu funkcjonowania zarówno w relacjach małżeńskich, jak i rodzicielskich. Powstaje w nich pewnego rodzaju „nostalgia” za znanym i utartym przez wiele lat schematem postępowania i współdziałania. Pojawia się pozór potencjalności przywrócenia dawnego dobrostanu. Taki objaw w prowadzonych badaniach występuje znacznie częściej u kobiet. Zakłada się, iż koincydencja klimakterium,

³ Na gruncie polskiej literatury naukowej to przede wszystkim publikacje L. Wojciechowskiej i S. Zalewskiej.

odejście dzieci oraz inne obciążenia na tym etapie życia tworzą stresujące sytuacje dla żony (Feser, Müller-Daehn, Schmitz 1989, 27).

Wpisując syndrom pustego gniazda w koncepcję systemowego rozumienia rodziny, można wywnioskować, iż jest on czynnikiem wywołującym reorientację równowagi systemu rodzinnego. Zjawisko homeostazy, będące stałym oscylowaniem między stałością i zmiennością wyraża właściwie funkcjonujące środowisko rodzinne. Nie występuje ono jednak jeśli rodzina nie jest w stanie zaakceptować zmian, powiązanych z naturalnym procesem rozwojowym. Pojawia się wtedy zaburzenie poczucia bezpieczeństwa i możliwości samorealizacji oraz tendencja do utrzymania *status quo* systemu (Świętochowski 2015, 38–41). Takie reakcje mogą wzmacniać objawy omawianego syndromu i świadczyć o możliwości jego wystąpienia (Zalewska 2012, 334).

Nierozwiązane konflikty rodzinne i małżeńskie mogą również nasilić możliwość wystąpienia syndromu pustego gniazda. „Konflikt pojawia się, gdy w sprzeczności z sobą pozostają dążenia rodziców do utrzymania silnej bliskości z dzieckiem i jego dążeniem do usamodzielnienia się i kształtowania autonomii osobistej. Gdy konflikt ten zaostrza się i nie znajduje rozwiązania w kompromisie przyjętym przez obie strony, nosi znamiona syndromu pustego gniazda” (Zalewska 2012, 334). Taka tendencja w środowisku rodzinnym prawdopodobnie jest powiązana z dążnością rodziców do odniesienia jak największej korzyści z trudu włożonego w wypełnienie funkcji wychowawczo-opiekunczej. Starzejący się małżonkowie oczekują na tym etapie ich życia rewanżu ze strony swoich potomków. Rodzice próbują wydłużyć czas wychodzenia z domu dziecka i jego usamodzielniania się, ponieważ w ich rozumieniu istnieje ryzyko, że owe założenie nie będzie wypełnione (Zalewska 2012, 334). Podejmują także próby wpływu na postępowanie dorosłych dzieci oraz narzucenie im własnego zdania. Jednakże spotykają się wtedy ze stałą opozycją ze strony potomków wobec rodzicielskich sugestii i porad (Bee 2004, 510).

Badacze syndromu pustego gniazda zauważają ponadto, że jego symptomami zdają się również: redukcja aktywności społecznej rodziców oraz niejasność określenia ich roli w fazie pustoszejącego domu. Małżonkowie, doświadczając – wraz z postępującym wiekiem – procesu starzenia się i ograniczeń fizycznych, poszukują afirmacji własnej użyteczności na rzecz społeczeństwa. Nierzadko powoduje to zakłócenia w relacjach i kontaktach z rodziną dorosłych dzieci. Wiele dylematów budzi w seniorach przyjęcie na owym etapie spójnej koncepcji pełnienia przez nich ról małżeńskich i rodzicielskich. Powoduje to wysokie poczucie zagubienia, winy i niezadowolenia, działanie według zasady prób i błędów oraz – nierzadko – na podstawie starych wzorców (Zalewska 2012, 335).

Groźnymi objawami, wskazującymi na występowanie syndromu pustego gniazda, mogą być także zachowania autodestrukcyjne. Jednym z nich jest przeżywanie silnej depresji powiązanej z próbami samobójczymi. Silne przygnębienie, powiązane z nieumiejętnością poradzenia sobie z opustoszałym domem, może predysponować do podejmowania zachowań suicydalnych, które w tej fazie obserwowane są zwłaszcza u kobiet (Baumann 2008, 85). Innym z takich zachowań może być uzależnienie od alkoholu, w które również częściej popadają na tym etapie kobiety. Wynika to z powodu poczucia osamotnienia, zmian i zaburzeń hormonalnych oraz niekorzystnego bilansu życia (Szpringer, Zięba, brw, 297).

5. Faza pustego gniazda zadaniem i wyzwaniem dla duszpasterstwa rodzin

Niniejszy artykuł dotychczas wyjaśnił i zdefiniował stadium pustego gniazda, omówił charakterystyczne jego elementy oraz syndrom pustego gniazda, a także przedstawił faktory wpierające i zagrażające relacji rodzinnej na tym etapie. Biorąc pod uwagę wymienione cechy i uwarunkowania, należy teraz podjąć próbę wymienienia zadań, jakie faza pustego gniazda stawia pastoralnej trosce Kościoła. Zostanie to opracowane w kontekście najnowszego dokumentu papieża Franciszka – posynodalnej adhortacji *Amoris laetitia*.

Duszpasterstwo rodzin jest powinnością, do której została wezwana cała wspólnota eklezjalna. „Kościół, świadom istniejących negatywnych zjawisk i zagrożeń dotyczących wiele rodzin, podejmuje działania mające na celu wsparcie małżeństw i rodzin w wypełnianiu powierzonej im misji” (Kamiński 2010, 8). Ojciec Święty Franciszek w adhortacji apostolskiej *Amoris laetitia* zachęca, aby duszpasterstwo rodzin i małżeństw stało się duszpasterstwem więzi (Franciszek 2016, 174), które nie może poprzestawać jedynie na głoszeniu teorii, demonstrowanej w odizolowaniu od rzeczywistych problemów ludzi (Franciszek 2016, 166).

Realizacja tego powołania przez Mistyczne Ciało Chrystusa niewątpliwie powinna odbywać się na płaszczyźnie współtowarzyszenia rodzinie na etapach jej rozwoju oraz w kryzysach, związanych z przechodzeniem pomiędzy poszczególnymi stadiami jej życia. „Historia rodziny – pisze Franciszek – nosi ślady wszelkiego rodzaju kryzysów, które są również częścią jej dramatycznego piękna. Trzeba pomóc odkryć [rodzinie], że przewyciężony kryzys nie prowadzi do mniej intensywnej relacji, ale do udoskonalenia (...) aby nauczyć się być szczęśliwymi w nowy sposób, wychodząc od możliwości otwartych przez nowy

etap” (Franciszek 2016, 190). Na tym tle papież wymienia powszechne kryzysy, które zazwyczaj dotyczą wszystkie małżeństwa, pośród nich umieszczając czas pustego gniazda, „który zmusza małżonków do spojrzenia na siebie na nowo” (Franciszek 2016, 192).

Towarzyszenie to najważniejsze zadanie, które stawia *Amoris laetitia* pastoralnej trosce Kościoła. Oznacza ono relację osoby będącej na drodze rozwoju z osobą towarzyszącą jej, która jest bardziej dojrzała. W znaczeniu szerszym jest ono także podjęciem wielorakich przedsięwzięć duszpasterskich na rzecz małżeństwa i rodziny (Kmieciak 2017, 109–110). Toteż – w tym świetle – towarzyszenie rodzinom na etapie pustego gniazda będzie cechować się zarówno relacją indywidualnego prowadzenia małżeństw w kryzysie postrodzicielskim, jak i podjęcia innych środków w zakresie szeroko rozumianej działalności eklezjalnej. Zarówno małżonkowie, jak i dzieci, będący w omawianej przez artykuł fazie, będą potrzebowali wsparcia i rozumiejącej postawy osoby prowadzącej, która będzie im ukazywać, że powstała pustka, konflikty i nowa sytuacja na poziomie relacji małżeńskich i rodzicielskich nie musi oznaczać negatywnych konotacji. W osobach, którym się towarzyszy, trzeba rozbudzić chęć wypracowania nowych umiejętności: zdolności do ustalenia reguł interakcji pomiędzy członkami rodziny i realistycznych strategii komunikacji, sprawności kształcenia samokontroli, predyspozycji do prowadzenia umiejętnego dialogu, pobudzenia empatii i otwartości na potrzeby innych, a także zdolności do pojednania z samym sobą i z pozostałymi członkami rodziny (Landwójtowicz 2017, 381–383). Ważnym zadaniem dla towarzyszenia w wymiarze indywidualnym będzie także uświadamianie prowadzonym osobom, że etap pustego gniazda może zostać oświetlony łaską Boga, która pomoże im przejść nawet przez największe meandry kryzysu. Towarzyszenie rodzinie na poziomie antropologicznym jest – według Franciszka – niezwykle ważne, ale nie wyczerpuje w pełni potencjału pastoralnej troski, która ma budzić przede wszystkim ufność w działanie Bożej łaski. Papież „przestrzega, że troska o rodzinę nie może być tylko składową «wielkich projektów duszpasterskich», ale musi skupiać się na ewangelizacji *ad intra* rodziny, rozbudzając wiarę, która naturalnie pobudza otwartość na łaskę” (Zurzycki 2017, 146). Rodzinom, które przeżywają czas pełnego usamodzielniania się dzieci, zwłaszcza tym dotkniętym przejawami syndromu pustego gniazda, powinno ukazać się w procesie współtowarzyszenia również niezwykle ważną wagę odniesienia ich życia do paschalnego prawa ofiary. To uświadamianie małżonkom i dzieciom potrzeby realizacji Jezusowego wezwania do naśladowania go i niesienia krzyża (Gajda 2017, 167).

Z zadaniem towarzyszenia małżeństwom i rodzinom niewątpliwie łączy się zagadnienie poradnictwa małżeńsko-rodzinnego. Franciszek stwierdza: „Cenne jest to, że Kościół oferuje przestrzenie towarzyszenia i poradnictwa w kwestiach

związanych z rozwojem miłości, przewycięzania konfliktów i wychowywania dzieci” (Franciszek 2016, 44). Ta aktywność wspólnoty eklezjalnej w bardzo wysokim stopniu może sprzyjać pozytywnemu przechodzeniu stadium i syndromu pustego gniazda. Polega ono przede wszystkim na udzielaniu zachęty i wskazań rodzinom, które przeżywają trudne dla nich sytuacje. Może ono pozwolić na skuteczne rozwiązanie kryzysu, zrozumienie nowej sytuacji rodzinnej oraz akceptację zachodzących zmian wewnętrznych i zewnętrznych, pobudzać wzrost osobowości, pomóc w lepszym rozwiązaniu problemów, konfliktów, emocji i napięć na danym etapie życia oraz uczyć pozytywnego budowania więzi (Goleń 2013, 378). Działalność osób pracujących w poradniach małżeńsko-rodzinnych może również wspierać odnowę relacji i komunikacji małżeńskiej, nauczyć na nowo współdziałania, współodczuwania i współdzielenia. Ponadto zadaniem poradnictwa będzie na tym etapie rozwoju rodziny skierowanie osób, potrzebujących głębszej pomocy, do specjalistycznej poradni małżeńsko-rodzinnej lub do innych profesjonalistów (zwłaszcza w przypadku wystąpienia silnych objawów, związanych z etapem pustego gniazda, które zostały opisane w poprzednich punktach artykułu).

Niezwykle istotnym wyzwaniem dla działalności pastoralnej, w perspektywie omawianego tematu, jest również pomoc małżonkom i dzieciom w wejściu w przestrzeń duchową w sytuacji fazy pustego gniazda. Jak już zostało wcześniej podkreślone rola łaski i wymiaru paschalnego mogą sprzyjać pozytywnemu przeżywaniu tego czasu. Nieocenionym zadaniem jest dbałość Kościoła o duchowość małżeńsko-rodzinną. Troski rodzinne – powiada papież Franciszek – nie powinny być pozostawione poza sferą życia duchowego (Franciszek 2016, 257). Wypełnianie zadania pasterskiego, które wiąże się z rozwijaniem tej sfery w członkach rodzin, powinno uwzględniać specyfikę życia małżeńsko-rodzinnego i ją podkreślać. Jest to zatem duchowość, która charakteryzuje się: 1) komunią nadprzyrodzoną – obecność *communio* Trójcy Świętej w miłości małżonków i rodziny, Bóg Trójjedyny uczestniczy w doświadczeniach radości, cierpienia i zmagania; 2) zjednoczeniem na modlitwie w świetle Paschy – osoba Chrystusa integruje i rzuca światło na całe życie rodzinne, zjednoczenie z Nim w wymiarze paschalnym pozwala znieść najtrudniejsze chwile i zapobiec rozpadowi; 3) miłością wyłączną i wolną – decyzja o podejmowaniu w małżeństwie wierności i wyłączności na wzór Boga oraz szacunek wobec autonomii drugiego członka rodziny i jego najbardziej intymnej relacji z Bogiem; 4) opieką, pocieszeniem i zachętą – przez naśladowanie miłości Boga wyraża się w pragnieniu współdziałania, pocieszenia, motywowania, opieki wobec dzieci, małżonka czy też rodzica (Franciszek 2016, 257–263). Rodzina, wchodząc w te cztery obszary duchowości domowej, z całą pewnością umocni się w prze-

ciwdziałaniu trudnym doświadczeniom czasu pustego gniazda oraz rozwinięciu w sobie przestrzenie, które doprowadzą do konsolidacji więzi na płaszczyźnie czy to małżeńskiej, czy to rodzicielskiej. „Warunkiem *sine qua non* wspólnego przetrwania na dobre i na złe jest zachowanie więzi z Bogiem, która jest podstawą więzi małżeńskiej (...) i gwarantem wzajemnych więzi pomiędzy członkami rodziny” (Sobczyk 2014, 211).

Do duszpasterskiej misji Kościoła na rzecz małżeństw i rodzin należy także dbałość o rozwój Mistycznego Ciała Chrystusa jako wspólnoty wspólnot. Dlatego kluczową rolę w stadium pustego gniazda będzie miało – zwłaszcza dla małżonków – zaangażowanie się w działalność wspólnoty parafialnej lub zrzeszeń religijnych. Duszpasterstwo rodzin powinno zapraszać małżonków, których dzieci osiągnęły pełną samodzielność do wspólnot, ruchów, stowarzyszeń i grup oraz pozwalać im na aktywne uczestnictwo. Sprzyja temu sytuacja par na tym etapie – do ich dyspozycji pozostaje większy zakres czasowy, który wcześniej przeznaczali na rzecz opieki i wychowania dzieci. Aktywny udział małżonków w tego typu zrzeszeniach może im pomóc w usuwaniu negatywnych objawów pustoszącego ogniska domowego. Papież Franciszek konkluduje w adhortacji: „Istnieje również wsparcie duszpasterskie, jakie świadczą grupy małżeńskie, zarówno posługujące, jak i misyjne, modlitewne, formacyjne i wzajemnego wsparcia. Grupy te stanowią okazję, aby dawać, aby żyć otwarciem rodziny na innych, by dzielić się wiarą, ale jednocześnie są środkiem do umocnienia małżonków i ich rozwoju” (Franciszek 2016, 187–188).

Kolejnym zadaniem, jakie Kościół powinien podejmować wobec rodzin doświadczających czasu pustoszącego domu, jest kształtowanie świadomości i wiedzy na temat procesów zachodzących w środowisku rodzinnym oraz działalność profilaktyczna wobec kryzysów. Dlatego niezwykle ważnym jest wychodzenie wspólnoty Chrystusowej do rodzin z propozycją pedagogizacji, która ma być wyrazem troski, chęci pomocy i ożywiania rodzin. Może dokonywać się ona przez rekolekcje dla małżonków, konferencje specjalistów, katechezę dorosłych, wykłady, warsztaty formacyjne, spotkania rodzinne i międzyrodzinne (Franciszek 2016, 187). Przeciwdziałanie kryzysom małżeńskim, proponowane przez Kościół, ma dokonywać się przede wszystkim przez zaangażowanie małżonków⁴, zwłaszcza w małe grupy, zachęcanie ich do własnej aktywności, ukazywanie mechanizmów funkcjonowania małżeństwa i rodziny oraz przez dzielenie się doświadczeniem między małżeństwami (Wojaczek 2013, 144–159). Działalność profilaktyczna ma stać się priorytetem, mieć pierwszeństwo przed działalnością

⁴ Papież Franciszek pisze w *Amoris laetitia*: „Aby stawić czoło kryzysowi, trzeba być obecnym. Jest to trudne, ponieważ czasami ludzie się izolują, żeby nie ukazywać tego, co czują, wycofują się w małostkowe i złudne milczenie” (Franciszek 2016, 191).

terapeutyczną i dominować aktywność pastoralną, zakładając zdolność uczenia się człowieka (Wojaczek 2014, 74).

Ostatnim z ważnych wyzwań stojących przed działalnością pastoralną, w kontekście osób przechodzących stadium pustego gniazda, jest nieustanna potrzeba formacji osób duchownych i świeckich do pracy z małżeństwami i rodzinami. Franciszek zauważa, że często nieskuteczność działania wobec rodzin w kryzysie wynika z braku odpowiedniego przygotowania duchowieństwa i świeckich. Profesjonalizm osób wspierających rodzinę pomaga mierzyć się z kryzysami. Postuluje, aby klerycy i kapłani poza wiedzą z doktryny kościelnej, mieli dostęp do szerokiej formacji interdyscyplinarnej, dotyczącej małżeństwa i rodziny. Podobnie świeccy zaangażowani w działalność pastoralną mają być odpowiednio przygotowani z pomocą psychologów, pedagogów, lekarzy, pracowników socjalnych, którzy są otwarci na uznanie niezwykle wkładu psychologii, socjologii, seksuologii i poradnictwa w rozumienie małżeństwa i rodziny (Franciszek 2016, 167–168). Bez odpowiedniej wiedzy i doświadczenia, osoby pracujące dla małżeństw i rodzin nie będą w stanie zrozumieć i zaobserwować procesów zachodzących w środowiskach domowych oraz ich dynamizmu.

Podczas Światowego Spotkania Rodzin w Dublinie Ojciec Święty Franciszek stwierdził: „Musimy przyznać, że dzisiaj nie jesteśmy przyzwyczajeni do czegoś, co naprawdę trwa przez całe życie. Żyjemy w kulturze tymczasowości. Nie jesteśmy nawykli do trwania przez całe życie. (...) Ta kultura wymierzona jest w korzenie naszych procesów dojrzewania, naszego rozwoju w nadziei i miłości” (Franciszek 2018, 14). Takie spojrzenie obecnego namiestnika Chrystusa wysuwa na pierwszy plan postulat wobec całego Kościoła i wszystkich chrześcijan, aby nieustannie poszukiwali dróg i rozwiązań sprzeciwiających się kulturze tymczasowości. Jednym z najważniejszych zadań, jakie wynikają z owego wyzwania, jest nieustanna duszpasterska troska o rodzinę oraz towarzyszenie jej w dojrzewaniu. W niniejszym artykule podjęto próbę scharakteryzowania jednego z późniejszych etapów procesu dojrzewania rodziny, który określany jest mianem fazy pustego gniazda. Wspólnota eklezjalna, chcąc służyć małżeństwu i rodzinie, nie może pominąć tak ważnego etapu życia rodzinnego. Powinna podjąć także jak najlepsze środki, by pomóc rodzinom w wypełnieniu jej powołania.

Bibliografia:

- BALICKA-KOZŁOWSKA H., Konfrontacja wiedzy gerontologicznej z obserwacją własnego starzenia się, w: M. DZIĘGIELEWSKA (red.), *Przygotowanie do starości. Materiały z konferencji gerontologicznej*, Łódź 1997, 98.
- BAUMANN K., *Problem aktów samobójczych wśród osób w starszym wieku*, „Gerontologia Polska” 2008, 16, 80–88.
- BEE H., *Psychologia rozwoju człowieka*, Poznań 2004, 504–537.
- BIEL S., *Komunikacja małżeńska kluczem wychowania do dialogu – sprawozdanie z badań*, „Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce” 2013, 3, 33–56.
- BRZEZIŃSKA A., APPELT K., *Psychologia rozwoju człowieka*, w: J. STRELAU, D. DOŁIŃSKI (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 2, Gdańsk 2008, 262–291.
- CLELLAND W., CHAYTORS G., *The Role of Family Physicians in ‘Empty Nest’ Transitions*, „Can Fam Physician” 1981, 27, 1827–1830.
- ELŻANOWSKA H., Skala Powodzenia Małżeństwa w badaniach prowadzonych pod kierunkiem Profesor Marii Braun-Gałkowskiej, w: I. ULFIK-JAWORSKA, A. GAŁA (red.), *Dalej w tę samą stronę. Księga jubileuszowa dedykowana Profesor Marii Braun-Gałkowskiej*, Lublin 2012, 62–87.
- FESER H., MÜLLER-DAEHN S., SCHMITZ U., *Familienfrauen im mittleren Alter. Lebenssituation und Zukunftsperspektiven*, t. 2, Stuttgart 1989.
- FRANCISZEK, *Adhortacja apostołska „Amoris laetitia” o miłości w rodzinie* (wydanie polskie), Częstochowa 2016.
- FRANCISZEK, *Uczcie dzieci dialektu miłości i wiary. Przemówienie podczas spotkania z małżeństwami i narzeczonymi w dublińskiej prokatedrze Najświętszej Maryji Panny*, „L’Osservatore Romano” (wydanie polskie) 2018, 8/9, 13–16.
- GAJDA T., Uwzględnienie paschalnego prawa ofiary w duszpasterstwie rodzin, w: J. GOLEŃ (red.), *Towarzyszyć małżeństwu i rodzinie. Inspiracje adhortacji apostołskiej „Amoris laetitia” dla duszpasterstwa rodzin*, Lublin 2017, 163–175.
- GOLEŃ J., Poradnictwo małżeńsko-rodzinne, w: R. KAMIŃSKI, G. PYŻLAK, J. GOLEŃ (red.), *Duszpasterstwo rodzin. Refleksja naukowa i działalność pastoralna*, Lublin 2013, 378–393.
- JAROŃCZYK B., Jakość życia małżeńskiego kobiet w okresie „pustego gniazda”, w: H. LIBERSKA, A. MALINA (red.), *Wybrane problemy współczesnych małżeństw i rodzin*, Warszawa 2011, 121–130.
- KAMIŃSKI R., *Troska duszpasterstwa rodzin o małżeństwo i rodzinę*, „Roczniki Pastoralno-Katechetyczne” 2010, 57, 5–24.
- KLIŚ M., *Rola empatii w życiu rodziny*, „Państwo i Społeczeństwo” 2015, 4, 53–67.
- KMIECIK B., *Towarzyszenie duchowe małżonkom i osobom w sytuacjach nieregularnych w świetle adhortacji „Amoris laetitia”*, „Family Forum” 2017, 7, 107–123.

- LANDWÓJTOWICZ P., Duszpasterskie wsparcie małżonków i rodzin w kryzysach, w: J. GOLEŃ (red.), *Towarzyszyć małżeństwu i rodzinie. Inspiracje adhortacji apostołskiej „Amoris laetitia” dla duszpasterstwa rodzin*, Lublin 2017, 373–386.
- NAMYŚŁOWSKA I., *Terapia rodzin*, Warszawa 1997.
- SOBCZYK A., *Rodzina chrześcijańska w nauczaniu papieża Franciszka*, „Teologia i Moralność” 2014, 16, 201–214.
- STAŃCZAK J., STELMACH K., URBANOWICZ M., *Małżeństwa oraz dzieciństwo w Polsce*, https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5468/23/1/1/malzenstwa_i_dzietnosc_w_polsce.pdf (01.09.2018).
- SZPRINGER M., ZIĘBA J., *Kobiety jako specyficzna grupa osób spożywających alkohol – uwarunkowania, skutki, leczenie*, www.neurocentrum.pl/dcten/wp-content/uploads/szpringer_m4p.pdf (15.09.2018).
- ŚWIĘTOCHOWSKI W., *Rodzina w ujęciu systemowym*, w: I. JANICKA, H. LIBERSKA (red.), *Psychologia rodziny*, Warszawa 2015, 21–45.
- VARELA J., MOLINA M., *Twoje małżeństwo się liczy*, Kraków 2015.
- WASILEWSKA-OSTROWSKA K., *Samotność osób starszych w kontekście zmian demograficznych*, „Kultura i Edukacja” 2013, 4, 234–244.
- WIETESKA M., *Międzypokoleniowy dialog wspólnie zamieszkujących dorosłych dzieci i ich rodziców – perspektywa społeczno-ekonomiczna*, „Wychowanie w Rodzinie” 2015, 11, 155–177.
- WOJACZEK K., *Pastoralna troska o małżeństwo i rodzinę*, w: W. SURMIAK (red.), *Rodzina miłością wielką (?)*, Katowice 2014, 72–84.
- WOJACZEK K., *Profilaktyka kryzysu małżeństwa*, Lublin 2013.
- WOJCIECHOWSKA L., *Syndrom pustego gniazda. Dobrostan matek usamodzielniających się dzieci*, Warszawa 2008, 11.
- ZALEWSKA S., *Syndrom pustego gniazda*, Warszawa 2012.
- ZIEMSKA M., *Zmiany w relacjach małżeńskich w cyklu życia rodziny*, w: M. ZIEMSKA (red.), *Rodzina współczesna*, Warszawa 2001, 44–57.
- ZURZYCKI M., *Dowartościowanie działania łaski w duszpasterstwie rodzin*, w: J. GOLEŃ (red.), *Towarzyszyć małżeństwu i rodzinie. Inspiracje adhortacji apostołskiej „Amoris laetitia” dla duszpasterstwa rodzin*, Lublin 2017, 135–147.

Data wpłynięcia: 26.09.2018.

Data uzyskania pozytywnych recenzji: 5.12.2018.