

ks. Władysław Szewczyk

UNIwersytet Papiński Jana Pawła II w Krakowie

SCOTT HALZMAN, THERESA DIGERONIMO, *THE SECRETS OF HAPPY FAMILIES. EIGHT KEYS TO BUILDING A LIFE TIME OF CONNECTION AND CONTENTMENT*, JOSSEY-BASS, SAN FRANCISCO 2009, ss. 262

Wśród wielu książek naukowych i popularno-naukowych z psychologii małżeństwa i rodziny zdecydowanie więcej jest poświęconych patologii aniżeli normie, zjawiskom negatywnym aniżeli pozytywnym, zagrożeniom aniżeli szansom. Wynika to prawdopodobnie z tego, że zjawiska negatywne w zachowaniach ludzkich są bardziej widoczne, łatwiej je badać i wysuwać różne hipotezy wyjaśniające. Podobnie zresztą jest w mediach. Opisywanie kryzysów, rozwodów, dramatów ludzkich losów, a nawet zabójstw jest bardziej „newsowe”, aniżeli opisywanie przejawów miłości, wierności, szczęścia, poświęcenia itp. Warto jednak zauważyć, że w ramach nurtu zwanego psychologią pozytywną, w wielu krajach, a szczególnie w Stanach Zjednoczonych, ukazuje się coraz więcej opracowań na temat czynników warunkujących fakt, że małżeństwo jest trwałe, udane, szczęśliwe; a rodziny miejscem radości, zaspokojenia podstawowych potrzeb psychicznych – poczucia więzi, bezpieczeństwa, bliskości, miłości, prawidłowego rozwoju.

Autorzy recenzowanej książki, specjaliści psychologii i medycyny rodzinnej, przytaczają niepokojące statystyki odnośnie do struktury rodzin w Stanach Zjednoczonych. „Tylko 61 proc. dzieci w wieku od urodzenia do 18 lat żyje w rodzinach, w których są obydwoje rodzice” (s. 3). Wobec takich danych autorzy postawili sobie bardzo proste pytanie – jaki jest „portret” szczęśliwego małżeństwa, jakie czynniki decydują o tym, że małżonkowie nie tylko się nie rozchodzą, ale żyją razem w pełnej fascynacji sobą mimo różnych trudności, a ich dzieci mają przez to poczucie stabilności i oparcia. Badaniami objętych zostało 1266 członków rodzin w Stanach Zjednoczonych i Kanadzie, przy czym brane były pod uwagę rodziny w szerszym tego słowa znaczeniu, a więc różne typy rodzin, np. rodziny adoptowane,

zrekonstruowane. Badania zostały przeprowadzone przy pomocy specjalnie w tym celu skonstruowanego kwestionariusza „Happy Family Survey” (skrót HFS), w którym zastosowano różne formy pytań i możliwych odpowiedzi. A więc: pytania otwarte, np. „Jakie jest twoje zdanie na temat...”; pytania z możliwością podwójnego wyboru: tak/nie; pytania z możliwością wielokrotnego wyboru, np. „Jak ty oceniasz swoje dotychczasowe życie w małżeństwie-rodzinie?: bardzo szczęśliwe, raczej szczęśliwe, trudno powiedzieć – neutralne, raczej nieszczęśliwe, bardzo nieszczęśliwe; „Jak twoim zdaniem członkowie rodziny oceniają poczucie szczęścia w małżeństwie i rodzinie”, z możliwością wyboru w skali pięcio- albo nawet siedmiostopniowej. Inne elementy metody to: „wybierz z podanych czynników szczęścia te, które uważasz za najważniejsze”; „Wybierz z podanych poniżej trzy wartości (okazywanie uczuć, rozmawianie, zadowolenie seksualne, sprawy finansowe, wyrozumiałość, otwartość na przyjaciół, zaufanie, pracowitość, troska o atrakcyjność wyglądu, rozrywki, wspólne spędzanie czasu, pomaganie sobie itp.), o które w waszym małżeństwie staracie się najbardziej troszczyć?”; „Jaki jest podział pracy w zajęciach domowych – dzieci, kuchnia, porządki...”.

Przeprowadzone badania i ich interpretacja ilościowa i jakościowa pozwoliły autorom sformułować odpowiedź na pytanie, czym jest szczęście w małżeństwie-rodzinie, oraz wyróżnić osiem czynników charakteryzujących małżeństwa-rodziny, które czują się szczęśliwe.

– Czym jest szczęście?

„Nie jest celem samym w sobie. Jest procesem, drogą, owocem życia dobrze przeżywanego” (s. 19). „Każdy człowiek ma w sobie potencjał do rozwinięcia szczęścia” (s. 19); „Każdy też szuka, i to w różny sposób spełnienia swego marzenia o szczęściu, np. myśli o szczęściu, czyta na ten temat książki-poradniki; albo bierze używki-narkotyki, złudnie myśląc, że to wystarczy” (s. 19).

– Jakie są czynniki warunkujące poczucie szczęścia?

Autorzy przytaczają opinie innych badaczy oraz swój pogląd wynikający z przeprowadzonych badań. Wśród psychologów autorytetem w tej sprawie jest twórca psychologii pozytywnej Martin Seligman, który wymienia trzy główne czynniki: życie, w którym jest dużo radości i przyjemności; zaangażowanie w robienie tego, co się lubi, połączone z pasją i efektywnością owoców tego zaangażowania; poczucie celu i sensu życia.

– Osiem kluczy budowania szczęśliwych małżeństw-rodzin:

1. Uznawane i w miarę wspólnie realizowane wartości. Wartości autorzy rozumieją szeroko – od takich wartości, jak dobra materialne, pieniądze,

zdrowie aż do miłości, przekonań religijnych, stylu życia, moralnych zasad postępowania. W badaniach podano dwadzieścia wartości, z których badani mieli wybrać trzy ich zdaniem w życiu rodziny najważniejsze. Warto wymienić niektóre z podanych wartości: zdrowie, zaspokojenie emocjonalnych i osobistych potrzeb, bezpieczeństwo finansowe, wzajemny szacunek, poczucie miłości i bliskości, elegancja, duchowa dojrzałość, rozrywki, pogoda ducha, sprawiedliwość, wspaniałomyślność. W rankingu badani wybrali pięć następujących wartości: zaspokojenie emocjonalnych i osobistych potrzeb, zdrowie, poczucie psychiczno-duchowego zadowolenia z relacji przyjaźni z osobami bliskimi, oparcie religijne, bezpieczeństwo finansowe i mieszkaniowe. Jak wynika z wielu wypowiedzi badanych, o poczuciu szczęścia decyduje, zdaniem autorów, nie ilość wartości czy zaspokojonych potrzeb, ale układ tych wartości, ich preferencje. Wprawdzie każda rodzina może mieć inną skalę, system wartości, ale powszechnie wiadomo, że zgoda i miłość będą zawsze ważniejsze niż pieniądze i bogactwo. System wartości uznawany i realizowany w miarę wspólnie umożliwia poczucie bliskości, jedności i uzupełniania się.

Wiele pytań kwestionariusza HFS dotyczyło wartości – spraw codziennego życia, np. „Jaką wartość stanowi dla Ciebie czas spędzany razem – z rodziną?”

2. Poczucie emocjonalnego przywiązania do siebie małżonków oraz zdolność i gotowość do komunikowania się z sobą członków rodziny, krewnych bliższych i dalszych. Z badan wynika, że poczucie bliskości zwielokrotnia się w rodzinach, w których jest więcej dzieci, ponieważ każda kolejna osoba w rodzinie – brat, siostra, kuzyn, wujek, ciocia to okazja do następnego ogniw kontaktu. To, w jakim stopniu i jak osoby w rodzinie komunikują się z sobą zależy od jakości psychicznej więzi oraz chęci i umiejętności komunikacji werbalnej (rozmawianie, czyli mówienie i słuchanie!, dzielenie się sobą) i pozawerbalnej (gesty, mimika, wyraz twarzy, uśmiech itp.). Język pozawerbalny zdaniem wielu psychologów jest ważniejszy, ponieważ stanowi ciągły, stały wyraz kontaktu i przekazu wzajemnych emocji. Poza tym słowa mogą być nieszczerze, a emocji nie da się ukryć.

3. Wzajemne doświadczanie wsparcia. Każdy członek rodziny może znaleźć się w sytuacji trudnej, w której rozgląda się za pomocną przyjazną osobą i stawia pytanie: „na kogo w tej sytuacji mogę liczyć, komu mogę zaufać, komu mogę i warto się zwierzyć?”. Zaufanie jest podstawą i punktem wyjścia poszukiwania wsparcia, czy to emocjonalnego, czy rzeczowego. Jedno z badanych małżeństw w swojej odpowiedzi napisało takie zdanie:

„największym darem dla członków rodziny jest dawać sobie nawzajem miłość, szacunek i zaufanie, pomagać sobie wzajemnie, gdy zachodzi potrzeba i zawsze stać po stronie dobra swojej rodziny” (s. 87). Nieraz oparcie w sytuacjach trudnych, zwłaszcza przy „niedostatkach pomocowych” można znajdować u krewnych i sąsiadów oraz w grupach wsparcia społeczności lokalnej (gmina, parafia, stowarzyszenia pomocowe), jeśli ma się do nich zaufanie. Autorzy przytaczają wypowiedzi zachęcające do tego, by w sytuacji trudnej nie izolować się, nie zamykać się w sobie, ale odważyć się prosić o poradę-pomoc oraz umieć je przyjąć.

4. Gotowość uczenia się od innych, w tym od swoich dzieci.

Niektórzy rodzice pragną utrwalić w dzieciach swoje własne postawy, swój sposób reagowania i swój sposób myślenia. Taka postawa jest zazwyczaj przejawem zdrowej troski wychowawczej. Rodzice, w celu zachowania i utrwalania poczucia szczęścia, winni pamiętać o tym, że dzieci podlegają nie tylko ich wpływom, ale również swojego środowiska rówieśniczego, społecznego, medialnego. W tym wpływie otoczenia jest wiele rzeczy nowych i dobrych, chociaż innych niż preferowali rodzice, dziadkowie. Przysłowio- we już jest to, że wnuczek jest nauczycielem babci lub dziadka w sprawach nowości technicznych, takich jak komórka czy komputer. Sekret szczęśliwej rodziny to zdaniem autorów badań otwartość rodziców i zdolność uczenia się od innych, w tym szczególnie od swoich dzieci. Sekret szczęśliwej rodziny w tym względzie to „balans pomiędzy zachowaniem zasad a wolnością” (s. 118), oraz „gotowość do dialogu i negocjacji” (s. 122).

5. Otwartość i elastyczność wobec zmieniających się form życia rodzin.

Autorzy wskazują na skomplikowanie, pomieszanie (*blended family*) współczesnych rodzin. Chodzi o rodziny nie tylko tradycyjne, trwałe, których struktura i funkcje wynikają z faktu, że są to rodziny pełne, z ojcem i matką, ale i o rodziny o wielorako skomplikowanej strukturze. Chodzi o rodziny z dziećmi adoptowanymi, i to w sytuacji, gdy wszystkie są adoptowane, albo w sytuacji gdy są dzieci biologiczne i adoptowane. Chodzi również o rodziny, których ojciec lub matka są po rozwodzie, żyją w nowym związku i w relacjach do dzieci „zostawionych” u jednego z małżonków. Inny przypadek to rodziny, w których rodzice żyją bez ślubu kościelnego, albo nawet bez jakiegokolwiek formalnego związku. Nowe wreszcie zjawisko to związki jednopłciowe wychowujące dziecko. Te różnorodne formy życia rodzinnego stwarzają wiele nowych, niespotykanych dotąd problemów. Czy dzieci w takich związkach mogą być w pełni szczęśliwe? Autorzy przytaczają

wypowiedzi osób znajdujących się w takich sytuacjach, starają się okazywać tym osobom akceptację i pomagać na miarę swoich możliwości.

6. Wytrwałe i umiejętne rozwiązywanie zaistniałych konfliktów.

W każdym małżeństwie i rodzinie dochodzi do konfliktów. To prawo dynamizmu życia. Konflikty mądrze rozwiązywane mogą wspólną małżeńską i rodzinną umacniać, ale mogą też osłabiać i burzyć. Badani wskazali na pięć podstawowych zasad pomocnych do rozumienia konfliktów i radzenia sobie z nimi: a) wszyscy małżonkowie o coś walczą ze sobą. Może to być walka wynikająca z osobistych wad, np. egoizmu, ale może też być walka o to, co jedna z małżonków określiła słowami: „ja walczę o jakość naszego małżeństwa, żeby nie było «byłe jakie»”; b) wszyscy potrzebują być wysłuchani. Brak chęci wysłuchania racji współmałżonka zaognia nawet mały problem. Słuchanie jest w psychologii i psychoterapii traktowane jako absolutnie niezbędny warunek poprawnej komunikacji. Bez uważnego, empatycznego słuchania nie ma dialogu. Jest co najwyżej monolog i pouczanie; c) wszyscy, nawet w sytuacji konfliktu, oczekują szacunku. Ostrem słowem, gestem lekceważenia, ironii można zranić dodatkowo i pogłębić podział. Nie wolno przekraczać granic. Wyrazem takiego przekraczania granic jest np. krzyk, obraźliwe słowa („a ty to jesteś...”), wypominanie wad rodziców współmałżonka („a twoja matka to...”); d) nie podtrzymywać okazanej wrogości, umieć się wycofać i przeprosić; e) „nie kłaść się spać złym”.

7. Unikanie, w miarę możliwości, stresów, a gdy to jest niemożliwe, nie-poddawanie się ich negatywnym skutkom w formie np. zwątpienia, apatii, depresji.

8. Zachowywanie równowagi pomiędzy rytmem pracy i odpoczynku, napięcia i relaksu. Osiąganie wewnętrznego spokoju poprzez techniki psychologiczne i odnowę duchową.

Warto na koniec podkreślić, że znaczącym walorem recenzowanej książki jest to, iż zawiera wiele indywidualnych wypowiedzi członków rodzin, co sprawia, że nie jest to tylko teoretyczna analiza prawidłowości uzyskanych w przeprowadzonych badaniach, ale równocześnie swoisty przewodnik praktycznych wskazań – jak swoje małżeństwo i rodzinę prowadzić ścieżkami poczucia szczęścia. Książka może być przydatna zarówno dla małżonków przeżywających kryzysy, jak i osób zajmujących się profesjonalnie poradnictwem rodzinnym.