

Barbara Piwek-Jewtuch

Sploty rodzinne

Jak budować dobre
i wspierające kontakty
z bliskimi

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Gancarz-Wójcicka

Skład: w stylu Magdalena Alszer

Projekt okładki: Maria Antonina Mazurek

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: sensus.pl (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

sensus.pl/user/opinie/rodprz

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-2654-7

Copyright © Barbara Piwek-Jewtuch 2025

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność



Dla wszystkich osób, które zdecydowały się
kiedys podzielić ze mną swoją historią i dla Pani Renaty D.,
mojej nauczycielki polskiego, która we mnie wierzyła.

Spis treści

1.

Wprowadzenie /7

Czy komunikacja z rodziną jest kluczowa? /9

Wyzwanie w relacjach rodzinnych /11

2.

Rodzinne relacje na nowo — dorosłość jako szansa na zmianę /15

Rola osobistego rozwoju /17

Zrozumienie swoich potrzeb i granic /19

3.

Komunikacja na co dzień — podstawy /23

Empatia, aktywne słuchanie i asertywność /25

Jak radzić sobie z niewygodnymi tematami /29

Równowaga wśród skrajności /32

4.

Trudne sytuacje rodzinne — przewodnik przetrwania /37

Samotny rodzic w rodzinie /39

Relacje z rozwiedzionymi rodzicami 42

Bycie czarną owcą w rodzinie /44

Pokoleniowe konflikty /46

Wspieranie członka rodziny z problemami zdrowotnymi
(fizycznymi lub psychicznymi) /50

Życie w cieniu osiągnięć rodzeństwa lub krewnych /55

Rodzina patchworkowa — nasze dzieci z różnych związków /60

5.

Trudne tematy i nieporozumienia — jak sobie radzić? /65

Techniki radzenia sobie z krytyką i presją rodziny /69

Konflikty — jak je widzimy i co z nimi zrobimy? /72

6.

Rodzinne spotkania od święta — jak przetrwać? /79

7.

Samowspółczucie i samoukojenie zamiast palącej winy? /87

Kiedy ślub? I inne legendarne „pytania grozy” /92

Budowanie atmosfery współpracy i wzajemnego szacunku /96

8.

Strategie radzenia sobie z „toksycznymi” zachowaniami w rodzinie /99

Jak rozpoznać manipulację oraz pasywno-agresywne zachowania? /101

Sposoby ochrony przed emocjonalnym przeciążeniem /108

9.

Ustalanie granic — jak powiedzieć „nie” i wytrwać? /111

Dlaczego granice są ważne w rodzinnych relacjach /113

Jak stawiać granice z szacunkiem dla siebie i innych? /115

Ja czy nie Ja — oto jest pytanie! /116

Mit o byciu miłym — Twoje granice nie są egoistyczne /118

10.

Tradycje rodzinne i różnice pokoleniowe /123

Jak czerpać z tradycji bez presji? /125

Radzenie sobie z różnicami wartości i przekonań /133

11.

Samoświadomość i wsparcie poza rodziną /137

Znaczenie wsparcia „z zewnątrz” /139

Jak dbać o równowagę między rodziną a sobą? /141

12.

Może do nas dołączysz? /157

Moi rodzice chcą Cię poznać! A Ty? /160

Czas podać czarną polewkę /164

Rozwód, rozstanie — a co na to... /171

13.

Wolność Tomku w swoim domku! /179

Dorośle dzieci wciąż w gnieździe /182

Powrót do domu z tarczą czy na tarczy /187

14.

Z rodziną w pracy, z rodziną przy stole /191

Etykieta biznesowo-rodzinna /194

Do dyrektora czy do taty? /198

15.

Kiedy pojawia się przemoc — to warto wiedzieć /201

Przemoc /204

Wpływ nałogów i zaniedbanie /207

Jak działać? /209

16.

Świat rodzinny w walizce /211

Rodzina na miejscu, rodzina na emigracji /214

Jak podjąć decyzję? /221

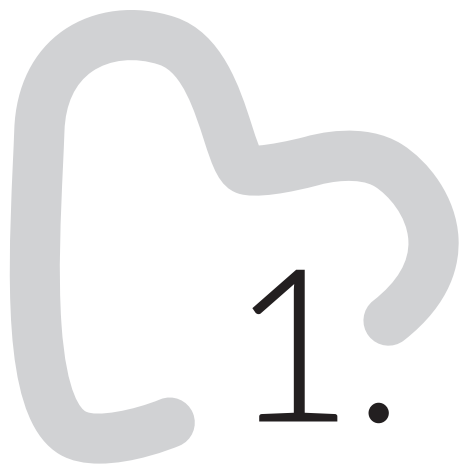
Ciocia z Ameryki robi remont /225

Rodzina wielokulturowa /231

17.

To ja się już chyba będę zbierać! /237

Bibliografia /241



Wprowadzenie

CZY KOMUNIKACJA Z RODZINĄ JEST KLUCZOWA?

Rodzina uznawana jest za jedną z podstawowych komórek społecznych, w której pewna grupa osób łączy się ze sobą poprzez narodziny lub zawarcie związku. Nie macie wrażenia, że to bardzo ciekawe zjawisko? Przez to, że brat zakochał się w koleżance z klasy, jej ojciec zjada Wam teraz sprzed nosa ostatni kawałek ciasta podczas świąt. Z powodu mniej lub bardziej świadomych decyzji dwojga ludzi przyszliśmy na świat w tej konkretnej właśnie rodzinie i swoje pierwsze lata życia (a zwykle i kolejne) spędzamy w najbliższym otoczeniu osób, których sami nie wybieraliśmy. Z jednymi będziemy się kochać, z innymi nienawidzić, a z jeszcze innymi nasza relacja będzie zmieniać się na przestrzeni lat (także lat terapii). Dzięki komunikacji jesteśmy w stanie zarówno przekazywać różnorodne treści, jak i je przyjmować. Kiedy przekaz ten jest utrudniony — może się to dziać na przykład z powodu wycofywania się z rozmów, monologowania czy stosowania bierno-agresywnych wypowiedzi — odbija się to nie tylko na jakości relacji, lecz także na naszym

samopoczuciu, poczuciu sprawczości czy samoocenie. Badania wskazują, że rodziny praktykujące efektywną komunikację lepiej radzą sobie z wyzwaniami, wykazują większą odporność na stres i mają wyższy poziom zadowolenia z życia. Z kolei z perspektywy teorii przywiązania¹ rodzina (a zwłaszcza opiekun) dostarcza nam poczucia bezpieczeństwa, które jest fundamentem zdrowia psychicznego i rozwoju. Zagrożenia związane z komunikacją w rodzinie wynikają przede wszystkim z braku otwartości, niewłaściwych wzorców rozmowy oraz problemów w wyrażaniu i rozumieniu emocji. Nieefektywna komunikacja — unikanie trudnych tematów, stosowanie krytyki zamiast konstruktywnego dialogu czy tłumienie emocji — może prowadzić do narastania konfliktów i oddalania się członków rodziny. Długotrwały brak porozumienia może zwiększać poziom stresu, obniżać zaufanie i poczucie wsparcia, a także skutkować problemami emocjonalnymi, na przykład poczuciem odrzucenia czy osamotnienia. Badania wskazują, że w rodzinach o słabej komunikacji częściej występują konflikty międzypokoleniowe oraz trudności w radzeniu sobie z kryzysami, co może skutkować dysfunkcją całego systemu rodzinnego².

¹ J. Bowlby, *Przywiązanie*, Warszawa 2020.

² A. F. Koerner, M. A. Fitzpatrick, *Toward a Theory Of Family Communication*, „Communication Theory” 2002, 12(1), s. 70 – 91.

WYZWANIE W RELACJACH RODZINNYCH

Chociaż dorastamy pod tym samym dachem, to wpływ naszych indywidualnych cech, otoczenia oraz własnych przeżyć sprawia, że możemy wyrosnąć na osoby o odmiennych poglądach czy postawach. Utrzymanie relacji mimo różnic może stanowić wyzwanie. Mimo że kochamy się i oddalibyśmy za siebie życie, to gotuje się w nas na samą myśl o ponownym wysłuchaniu tyrady na jakiś temat. W ramach opisu relacji rodzinnych mówimy o często występującym dualizmie polegającym na odczuwaniu na przykład miłości i niechęci jednocześnie. Taki wewnętrzny chaos może wywoływać w nas jeszcze więcej sprzecznych emocji. Zastanawiamy się, czy możemy tak się czuć, czy wszystko z nami w porządku, czy może powinniśmy na siłę przewalczyć pojawiające się w nas rozterki. Dodatkowo zachodzące zmiany społeczne, zmiany trybu życia, rozwój technologiczny oraz dostęp do olbrzymiej liczby informacji sprawiają, że towarzyszące nam wyzwania w każdym pokoleniu mogą dotyczyć czegoś zupełnie innego. Spójne wspólne narracje — przez co rozumiemy rodzinną historię i sposób jej postrzegania — sprzyjają dobrostanowi jej członków. Oznacza to, że im więcej wartości dzielimy, tym lepiej czujemy się w swoim otoczeniu i tym lepsza będzie nasza kondycja psychiczna.

Zdolność rodziny do poradzenia sobie z pojawiającymi się na drodze wyzwaniami nazywamy **rezyliencją** (w tym miejscu chciałabym okazać dużo wdzięczności panu profesorowi G., który podczas studiów bardzo dokładnie omawiał z nami ten mechanizm). Wiele badań dowodzi, że związki, czy całe systemy rodzinne, po poradzeniu sobie z kryzysem wychodzą z niego silniejsze, a ich więzi się umacniają. Na rezyliencję rodziny składają się czynniki wspólne oraz indywidualne. Badaczka Froma Walsh³ stworzyła model, który pozwala nam to dokładniej zrozumieć. Wytyczyła w nim pięć głównych procesów odpowiadających za zdolność rodziny do radzenia sobie z kryzysem:

System znaczeń i przekonań:

- nadawanie znaczenia wyzwaniom,
- pozytywne nastawienie,
- transcendencja i duchowość.

System procesów organizacyjnych:

- elastyczność,
- relacyjność i połączenie,
- mobilizowanie zasobów społecznych oraz ekonomicznych.

³ F. Walsh, *Applying a Family Resilience Framework in Training, Practice, and Research: Mastering the Art of the Possible*, „Family Process” 2016, 55(4), s. 616 – 632.

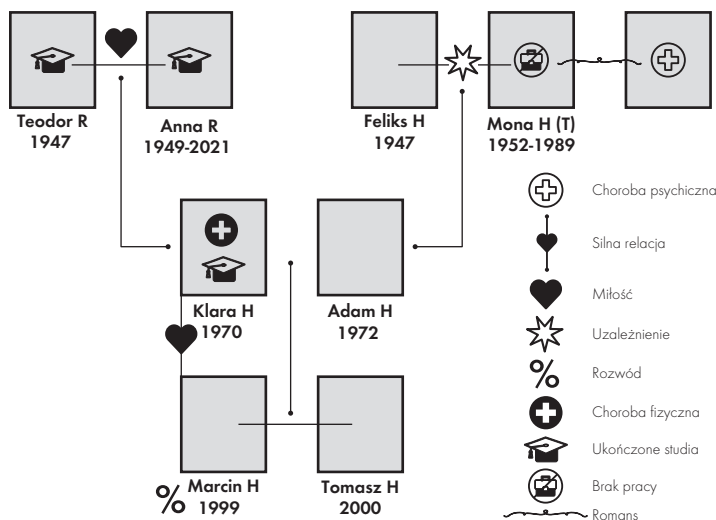
System procesów komunikacyjnych oraz rozwiązywania problemów:

- 1.** przejrzystość i otwartość,
- 2.** otwarte dzielenie się emocjami,
- 3.** współpraca w rozwiązywaniu trudności.

Jeżeli wobec wyzwania postanowimy wystąpić jako zespół, któremu zależy na wspólnym osiągnięciu zadowalającego nas wszystkich wyniku, będziemy mieć większe szanse powodzenia. Warto pamiętać o tych elementach, dzięki którym nasze rodzinne relacje mogą kwitnąć nawet w zderzeniu z niekiedy brutalnymi wyzwaniami rzeczywistości. Nie zawsze będzie to jednak czymś oczywistym czy też prostym do wypracowania. Niektórych systemów rodzinnych, mimo naszych najszczerzych chęci, nie będziemy w stanie przetransformować tak, żeby w tych relacjach odnaleźć siłę.

ĆWICZENIE: (MINI)GENOGRAM

Genogram



Przykładowy genogram z legendą

Źródło: opracowanie własne

Weź kartkę i narysuj na niej drzewo genealogiczne swojej najbliższej rodziny (na przykład do pradiadków). Zaznacz wybranymi przez siebie symbolami osoby zmarłe, rozwiedzione, chorujące fizycznie, chorujące psychicznie, uzależnione, bez kontaktu, w silnej więzi, osoby wyjątkowo dla Ciebie ważne, osoby bezrobotne, osoby z wykształceniem średnim i wyższym. Możesz dowolnie poszerzyć listę kategorii. Następnie przyjrzyj się swojej pracy. Jaką opowieść rodzinną masz przed sobą?

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

Z rodziną dobrze wychodzi się tylko na zdjęciu? Niekoniecznie

Rodzina, ten pierwszy, najbliższy nam krąg ludzi, powiązanych ze sobą wspólnotą genów, prywatnej historii i intensywnych uczuć, powinna stanowić dla nas bezpieczną przystań. Taką, do której chętnie i często powracamy z wyboru – kiedy świat da nam za bardzo w kość, kiedy jest okazja i bez okazji albo kiedy po prostu mamy na to ochotę. Tyle teorii. W praktyce relacje z bliskimi często bywają na tyle trudne, że nawet przy najlepszych chęciach trudno określić swoją rodzinę mianem takiej właśnie bezpiecznej przystani.

Książka, nie obejmuje wszystkiego, z czym możemy się mierzyć, nie stanowi także formy głębokiej autoterapii. Jej zadaniem jest po pierwsze przeprowadzenie Cię przez różne perspektywy dotyczące relacji rodzinnych między jej dorosłymi członkami, po drugie wyposażenie w techniki, za pomocą których możesz pracować nad poprawą swojego komfortu zarówno podczas uroczystości rodzinnych, jak i w codziennych kontaktach. Wreszcie – zainspirować Cię do zgłębienia tych aspektów, które wydadzą Ci się najbardziej adekwatne w Twojej sytuacji. Próbuje, obserwuj, rozmawiaj. A przede wszystkim pamiętaj, że relacje rodzinne mogą być źródłem radości, wsparcia, spokoju. Jeżeli wywołują w nas cierpienie, mamy prawo chronić siebie. Żadna relacja nie jest idealna, ale te wystarczająco dobre pozwalają nam być w nich sobą i jednocześnie czuć się ich częścią.

sensus.pl

