

RENATA SMOLEŃ

Małopolska Wyższa Szkoła Ekonomiczna w Tarnowie
<https://orcid.org/0000-0002-5513-4386>

Rola przebaczenia w rodzinie chrześcijańskiej

<https://doi.org/10.15633/9788363241346.03>

Życie w rodzinie to budowanie bliskości, pogłębianie więzi, nieustanna nauka dialogu i wzajemne pomaganie. Tak szerokie myślenie o relacjach unaocznia jednocześnie możliwość występowania zranień, urazów czy krzywd. Niniejszy artykuł ma na celu ukazanie znaczenia rodziny w wymiarze jej roli wspierającej w sytuacjach koniecznego przebaczenia. Historie życia poszczególnych osób pokazują, jak uzdrawiające i oczyszczające dla obecnych i przyszłych relacji jest przebaczenie.

W niniejszym tekście zostaną zaprezentowane definicje przebaczenia w ujęciu psychologicznym, podjęta zostanie próba przeglądu literatury w aspekcie teorii przywiązania oraz zasobów rodziny i jej zdolności do rezyliencji po urazach doznanych przez jej członków. Autorka przyjmuje założenie, że siła więzi pomiędzy osobami tworzącymi wspólnotę rodzinną stanowi o zdolności do reparacji trudnych doświadczeń.

1. PSYCHOLOGICZNE DEFINICJE PRZEBACZENIA

Przebaczenie ma długą historię rozważań na polu filozofii i teologii, zwłaszcza teologii chrześcijańskiej. W psychologii ważność pojęcia „przebaczenie” w kulturze zachodniej dostrzegł Milton Rokeach. Włączył wartość instrumentalną „przebaczący” (*forgiving*) do swoich badań nad preferencją wartości. Powszechniejsze jednak zainteresowanie tym zagadnieniem datuje się na koniec lat 80., a jego źródłem są doświadczenia psychologów praktyków. Dostrzegli oni możliwość zastosowania przebaczenia w terapii osób skrzywdzonych, zwłaszcza

wśród kobiet – ofiar nadużyć seksualnych, kazirodztwa i przemocy domowej. Profesjonaliści, korzystając z tradycji religijnej, w tego rodzaju sytuacjach intuicyjnie proponowali przebaczenie jako rozwiązanie mogące pomóc w radzeniu sobie z doświadczeniem krzywdy¹.

Jeżeli ma się powyższe na uwadze i odnosi się do przedmiotu przedstawianych analiz, najważniejszym źródłem definicji przebaczenia będzie obszar psychoterapii, a także psychologii pastoralnej. Poniżej zaprezentowane zostaną wybrane definicje odnoszące się do kontekstu pojęciowego.

Wyróżnić należy:

- **Procesualne definicje przebaczenia**, które koncentrują się na opisie procesów, poprzez które przebaczenie się dokonuje. Na przykład Richard Fitzgibbons definiuje przebaczenie jako proces, w którym następuje ulaskawienie kogoś lub doprowadzenie do końca odczuwania urazy względem niego. Autor odróżnia przebaczenie intelektualne od emocjonalnego. Pierwsze polega na podjęciu decyzji o przebaczeniu. Drugie jest emocjonalnym odczuciem, że dokonał się akt przebaczenia. Innym przykładem jest definicja Davida Augsburgera odnosząca się do przebaczenia w bliskich relacjach interpersonalnych, takich jak przyjaźń lub małżeństwo. Przebaczenie polega tutaj na odnowieniu miłości i jest oparte na rozróżnieniu między osobą a czynem, którego ta osoba jest sprawcą. Przykładem procesualnego ujęcia przebaczenia na gruncie polskim jest definicja Jerzego Mellibrudy, zgodnie z którą centralne dla przebaczenia jest wyzwalanie się spod destrukcyjnego wpływu minionych doświadczeń. Przebaczenie jest procesem budowania własnego ładu wewnętrznego, konstruktywnym porządkowaniem tych uczuć, wyobrażeń i sposobów reagowania, które zostały zaburzone przez doświadczenie krzywdy. Z uwagi na procesualny charakter definicje te służą celom psychoterapii: ułatwiają zrozumienie własnych przeżyć i podjęcie zadań prowadzących do przepracowania krzywdy. Wciąż wzrasta liczba danych empirycznych potwierdzających pozytywną rolę przebaczenia jako narzędzia terapeutycznego dla tych, którzy doznali głębokich krzywd².
- **Definicje pastoralne** integrują elementy teologiczne i psychologiczne. Od strony teorii psychologicznych dominuje tutaj podejście poznawcze, w którym akcentowane są wolność człowieka w podejmowaniu decyzji i odpowiedzialność za ich konsekwencje. Od strony teologicznej pierwotne

1 B. Zarzycka, *Psychologiczne koncepcje przebaczenia w relacjach międzyludzkich*, Lublin 2016, s. 163–164.

2 Tamże, s. 164–165.

wobec przebaczenia krzywdzicielowi jest przyjęcie przebaczenia od Boga. Przykładem pastoralnego ujęcia przebaczenia jest propozycja Dennisa i Matthew Linnów, którzy zdefiniowali przebaczenie jako uzdrawianie bolesnych wspomnień zachodzące wtedy, gdy bolesne momenty w życiu zostają uznane za błogosławieństwo zamiast za czynnik okaleczający. Przebaczenie jest duchowym i psychologicznym procesem wiodącym do akceptacji bolesnego zdarzenia z przeszłości, analogicznym do procesu akceptacji faktu własnej śmierci. Na obecność elementów psychologicznych i teologicznych w procesie przebaczenia zwracała uwagę Zenomena Płużek, podkreślając złożoność procesu przebaczenia, rozróżniając w nim aspekty intelektualno-wolitywne, emocjonalne i zmianę postawy. Intelpekt umożliwia zrozumienie krzywdy. Procesy emocjonalne zachodzą dzięki umiejętności kierowania emocjami i doprowadzenia ich do dojrzałości. Zmiany w postawach dotyczą zarówno ustosunkowań wobec krzywdziciela, jak i doznanej krzywdy³.

2. RODZINA JAKO MIEJSCE BUDOWANIA WIĘZI

W tej części opracowania omówione zostaną podstawy i typy budowania więzi oraz ich nieprawidłowe formy. Przedstawione będą procesy triangulacji i parentyfikacji w rodzinie oraz elementy budowania zaufania.

Jedną z podstawowych potrzeb człowieka warunkujących prawidłowe funkcjonowanie jest potrzeba kontaktu z drugim człowiekiem i przynależności do jakiejś wspólnoty. Człowiek nie jest tak uformowany, aby mógł żyć i w pełni rozwijać się w warunkach izolacji od wszelkich kontaktów międzyludzkich. Bliskość międzyludzka tworzy się już od najwcześniejszych okresów życia człowieka w rodzinie, w grupach rówieśniczych, szkolnych i pozaszkolnych, w seminarium czy w klasztorze, wspólnocie Kościoła, grupach narodowościowych itp. W każdej z grup, w jakiej się uczestniczy, tworzy się nasza osobowość i każdemu członkowi wspólnoty, w której uczestniczymy, zostawiamy także ślady dobra albo zranienia i także same ślady zbieramy od innych⁴.

Najwięcej stresów pojawia się w rodzinie, gdy przybywa do niej ktoś nowy lub gdy ktoś opuszcza rodzinę. Pozornie nic się nie zmienia. Jest to jednak okres, gdy dzieci przechodzą z roli dziecka do roli dorosłego. To, co jest znane jako niepokój o nastolatka, to nic innego jak walka w systemie rodzinnym

3 Por. Tamże, s. 166–167.

4 A. Jacyniak SJ, Z. Płużek, *Świat ludzkich kryzysów*, Kraków 1997, s. 90–91.

o podtrzymanie wcześniejszej, hierarchicznej organizacji⁵. Gdy parze małżeńskiej uda się w sposób harmonijny przejść przez proces rozłączenia ze swoimi dziećmi, często następuje okres harmonii i zadowolenia, który trwa do czasu, kiedy mąż bądź żona, a czasem oboje przejdą na emeryturę. Może wtedy dojść do kolejnych problemów⁶. Wpływ siły „bycia razem” w związkach międzyludzkich najłatwiej można ocenić na podstawie stopnia, w jakim myślenie, uczucia i zachowania danej osoby zależą od wpływu innych osób. Podatność ta może się przejawiać w otwartej zależności emocjonalnej lub w wycofaniu się (postawa „nie potrzebuję cię”). Wyrazem siły „bycia razem” jest bowiem zarówno szukanie akceptacji, zależność lub pochwały, poczuwanie się do zaspokajania potrzeb innych osób, jak i buntowanie się czy prowokowanie dezaprobaty⁷.

Zachowania związane z przywiązaniem, których celem jest pozostawanie w bliskości z innymi ludźmi, towarzyszą nam przez całe życie, ale największy wpływ na nie mają doświadczenia z wczesnego dzieciństwa. Przywiązanie wg twórcy koncepcji J. Bowlby'ego rozwija się w czterech fazach.

1. W pierwszej fazie (trwającej mniej więcej do 8.–12. tygodnia życia), tj. niezróżnicowania, obserwujemy u dziecka brak różnicowania opiekuna; traktuje ono wszystkich opiekunów w taki sam sposób.
2. W drugiej (kończącej się ok. 6.–9. miesiąca) pojawiają się u niego wyraźne sygnały skierowane do jednego opiekuna. To wtedy zaczyna się tworzyć przywiązanie, chociaż współczesne badania pokazują, że dziecko jest już wówczas w stanie wytworzyć przywiązania do większej liczby opiekunów.
3. W trzeciej fazie (do ok. 4. roku życia) dziecko stara się utrzymać relację z opiekunem, przy czym na tworzenie się tej więzi mają wpływ obydwie strony.
4. W czwartej fazie dziecko może już regulować swoje zachowania przywiązaniowe, uwzględniając intencje opiekuna. Na separację z opiekunem dziecko będzie reagowało protestem, rozpaczą, a na końcu odcięciem się od związków⁸.

Powyższa koncepcja zaczęła być rozwijana przez różnych badaczy. Ogromny wpływ na jej rozwój wniosła M. Ainsworth, której wnioski w opracowanej przez nią procedurze badawczej znanej jako „obca sytuacja” (polegającej na obserwacji

5 K. Ostoja-Zawadzka, *Cykl życia rodzinnego*, Kraków 1999, s. 27.

6 Tamże, s. 29.

7 I. Kołbik, *Procesy emocjonalne w rodzinie*, Kraków 1999, s. 33.

8 W. Pilecka, J. Fryt, *Teoretyczne podstawy psychologii zdrowia dzieci i młodzieży*, Kraków 2011, s. 107–108.

zachowania dziecka i opiekuna w trakcie ich separacji i po powrotnym spotkaniu) zaowocowały opisem podstawowych wzorców przywiązania:

- bezpiecznego: gdy dziecko uspokajało się po powrocie matki;
- lękowo-unikającego: gdy po powrocie matki nie dążyło do bliskości;
- lękowo-ambiwalentnego: gdy po powrocie matki niełatwo było je uspokoić;
- stylu zdezorganizowanego, pozbawionego jasnej i spójnej strategii w zachowaniu dziecka⁹.

Jeśli dziecko ma obecnych fizycznie opiekunów wrażliwych na jego potrzeby, uczy się, że w sytuacji zagrożenia może na nich liczyć. Rodzice koją niepokój dziecka, pomagają mu się uspokoić. Dziecko szuka ich bliskości, gdy czuje, że jest w niebezpieczeństwie. Z czasem poszukiwanie bliskości nabiera coraz bardziej symbolicznego charakteru, staje się np. myśleniem o bliskiej osobie. Sama taka myśl potrafi przynieść ukojenie na poziomie fizjologicznym¹⁰.

Współczesne badania nad związkami przywiązania i zaburzeń psychicznych dowodzą, że bezpieczne przywiązanie może być traktowane jako czynnik chroniący, wpływający pozytywnie na różne zmienne osobowościowe – obniża lęk, zmniejsza doświadczaną wrogość, a także umożliwia adekwatną regulację afektu. Z kolei przywiązanie bez poczucia bezpieczeństwa stanowi istotny czynnik ryzyka pojawienia się różnych zaburzeń, m.in. depresji, zaburzeń lękowych czy też zaburzeń psychosomatycznych. Stylem przywiązania, który jest główny z psychopatologicznego punktu widzenia, jest przywiązanie zdezorganizowane. Dzieci takie nie realizują żadnej strategii – ich zachowania są wewnętrznie sprzeczne, nie prowadzą do żadnego celu. Dla ich relacji z rodzicami charakterystyczna będzie niemożność rozwiązania dylematu związanego z lękiem wywoływanym przez bliskie osoby, których jednocześnie potrzebują do uspokojenia się w chwilach stresu. Badania z udziałem rodzin takich dzieci ujawniają, że znacznie częściej dochodzi tam do nadużyć, częściej występują u nich choroby afektywne czy uzależnienie od alkoholu. Interesujące są też badania nad procesem mentalizacji, który polega na rozpoznawaniu i interpretowaniu zachowań zarówno swoich, jak i innych – jako uwarunkowanych pewnymi stanami psychicznymi. Mechanizm ten umożliwia modulowanie intensywności przeżywanych emocji, a także reguluje ich ekspresję. Poważne deficyty mentalizacji są taktowane jako przyczyna autyzmu czy też zaburzeń osobowości typu borderline¹¹.

9 Tamże, s. 108.

10 S. Chrzastowski, *Narracyjna terapia więzi*, Warszawa 2021, s. 29.

11 W. Pilecka, J. Fryt, *Teoretyczne podstawy psychologii zdrowia...*, s. 110.

Narastanie napięcia i lęku w rodzinie może albo doprowadzić do otwartego konfliktu między jej członkami, albo też pozostawać u jednego z partnerów jako wewnętrzny dyskomfort. Gdy występuje ta druga sytuacja, harmonia związku może być pozornie uratowana w ten sposób, że jeden z partnerów niejako „bierze problem na siebie”. Kompromis nie może go jednak zadowalać i dlatego rozwiązuje tę sytuację poprzez „wejście w fuzję” z osobą trzecią. Włączanie osób trzecich w rozwiązywanie napięcia międzypersonalnego nazywane jest procesem triangulacji (*triangulation*). Egzemplifikacją drugiej sytuacji może być matka, która zainteresuje się jednym ze swoich dzieci, ojciec w takich okolicznościach może odczuwać ulgę (bo np. nie musi się tłumaczyć z późnych powrotów do domu), ale czasami takie nadmierne zainteresowanie się dzieckiem może spowodować u ojca tego dziecka poczucie, że jest przez swoją żonę odrzucany. Czując się z tym źle, może próbować odbudować bliskość z żoną. Próba taka może być dokonana zarówno nie wprost (np. poprzez depresję, prowokującą do opieki), jak i wprost przez informację, że nie czuje się w tej sytuacji dobrze¹². Jeżeli w związku istnieje silna tendencja do „bycia razem”, to lęk jest znaczny, a w konsekwencji istnieje poważne prawdopodobieństwo pojawienia się trójkąta; redukcja lęku i emocjonalnej reaktywności doprowadza natomiast do wygaszenia aktywności w obrębie trójkątów. Gdy w małżeństwie istnieje ostre lub przewlekłe napięcie, małżonkowie mogą zareagować na nie na cztery sposoby:

- mogą się od siebie oddalić;
- mogą wejść w konflikt;
- jeden ze współmałżonków może zrezygnować ze swojego sposobu funkcjonowania dla ratowania harmonii związku;
- małżonkowie mogą się zespolić wokół wspólnej troski, np. o dziecko.

Niektóre rodziny używają głównie jednego mechanizmu, inne – kilku. Gdy jedna z reakcji występuje wyraźniej częściej niż pozostałe, prowadzi to do problemów, z którymi rodziny zgłaszają się do terapii (konflikt małżeński, zaburzenia w funkcjonowaniu jednego z partnerów, problemy z dzieckiem). Każdy z tych sposobów reagowania służy utrzymaniu stabilności jednostki lub rodziny, jednak stabilność taka może być utrzymana tylko za cenę funkcjonowania jakiegoś innego członka rodziny¹³.

Bardzo istotne zranienie, które może prowadzić do depresji, niskiego poczucia własnej wartości, przeżywania wzmożonego wstydu i poczucia winy, będzie

12 I. Kolbik, *Procesy emocjonalne w rodzinie...*, s. 35.

13 Tamże, s. 36.

wynikało z odwrócenia ról w rodzinie (parentyfikacji). Zdaniem Jurkovića¹⁴ dziecko może opiekować się dorosłymi w dwóch podstawowych obszarach:

- a) Egzystencjalnym – oznaczając troskę o fizyczną egzystencję rodziny. Może przybierać formę zarabiania pieniędzy, opieki danej osoby nad jej rodzeństwem lub chorym rodzicem, sprzątania w domu, robienia zakupów dla rodziny, gotowania, pisania lub tłumaczenia dokumentów itp.
- b) Emocjonalnym – dotyczy zaspokajania przez dziecko emocjonalnych i społecznych potrzeb jego opiekunów. Dziecko może być więc opiekunem dla rodzica cierpiącego na depresję czy chorego psychicznie, powiernikiem lub pocieszycielem jednego z rodziców, może też podejmować mediację w konfliktach małżeńskich lub dawać wsparcie jednemu z opiekunów lub obojgu.

Zwraca się w literaturze uwagę na to, że nie wszystkie dzieci w danej rodzinie doświadczają parentyfikacji. Często opiekunowie „wybierają” do takiej roli dziecko najwrażliwsze, które potrafi z dużą empatią reagować na ich potrzeby, sięgając doświadczeń w rodzinach pochodzenia¹⁵.

Parentyfikacja, czyli odwrócenie ról w rodzinie, jest formą przemocy utajonej w relacjach dziecka z jego opiekunami i ma poważne konsekwencje dla jego rozwoju. Parentyfikacja jest formą zaniedbania dziecka, może nosić też cechy przemocy emocjonalnej. Przepracowanie tego trudnego doświadczenia wiąże się z koniecznością podjęcia pracy żałoby i psychicznej rekonstrukcji wewnętrznego obrazu opiekunów z okresu dzieciństwa. Duże znaczenie ma też praca nad regulacją emocji i rozwojem zdolności do mentalizowania. Najlepsze warunki do tego stwarza proces psychoterapii. Praca żałoby, związana z utratą iluzji o posiadaniu „wystarczająco dobrych” rodziców, jest dużym wyzwaniem i wiele osób jej nie podejmuje (lub ją przerywa) z obawy przed bólem psychicznym lub lękiem przed uczuciem pustki albo braku¹⁶.

Na koniec prowadzonej analizy wokół budowania „zranionych” więzi w rodzinie można postawić sobie pytanie: czy człowiek zdaje sobie sprawę z tego, że ma pełne i niezaprzeczone prawo do tego, by jako osoba mógł być kimś godnym szacunku? Poważnym źródłem kryzysu może być bowiem brak poczucia własnej wartości. Człowiek, który nie wierzy w swoją wartość i siłę, nie podejmie trudnych zadań, a przecież takich zadań w życiu trzeba podjąć wiele. Człowiek nie może prawidłowo funkcjonować poniżej swoich możliwości. Czasem trzeba wiele wysiłków, by pomóc komuś w tym, by taki kryzys przezwyciężyć.

14 Por. K. Schier, *Dorośle dzieci*, Warszawa 2018, s. 22–23.

15 Por. Tamże, s. 25.

16 Tamże, s. 280–281.

Źródłem kryzysu zaufania do innych ludzi mogą być również nieprzebaczona krzywda, chęć odegrania się lub zemsta za wyrządzoną krzywdę. Jeżeli ktoś nosi w sobie nieprzebaczenie, urazy, niechęci choćby do jednego człowieka, rzutuje to na jego stosunek do innych ludzi, ale także obniża poczucie własnej wartości i godności. Niechęć, urazy czy zaciętość w nieprzebaczeniu doznanej krzywdy wleką się nieraz przez wiele lat i rzucają się cieniem na wszelkie kontakty, blokując miłość bliźniego. Umiejętność przebaczenia krzywd jest wielką cnotą, której trzeba się nieraz długo i w wielkim trudzie uczyć. Nieumiejętność przebaczenia może stanowić źródło długotrwałego kryzysu. Łatwiej jest pracować nad własnymi negatywnymi emocjami, w sposób immanentny związanymi z parentyfikacją, gdy przyjmie się perspektywę transgeneracyjną, tzn. wtedy, gdy umieści się swój los w szerszym kontekście rodzinnym, społecznym i kulturowym¹⁷.

3. ZNACZENIE ZASOBÓW RODZINY W PRZEZWYCIĘŻANIU TRUDNOŚCI

Rodzina traktowana jest jako system, w którym pomiędzy jej członkami dochodzi do specyficznych interakcji. Umożliwiają one jej rozwój bądź też blokują go, gdy system rodzinny nie może się dostosować do nowych warunków zewnętrznych (np. społecznych, utrata pracy) lub wewnętrznych (np. dojrzewanie dzieci i opuszczanie przez nie domu). Z powiązań między elementami systemu wynika, że jeśli zostanie dokonana zmiana któregoś elementu, to będzie to miało wpływ również na pozostałe. Systemy charakteryzują się dynamizmem, co oznacza, że ulegają one ciągłym przekształceniom pod wpływem zmian, które zachodzą w nim samym bądź w otoczeniu. Zmiany te są jednak ograniczone – aby system zachował swoją tożsamość, musi utrzymać pewną strukturę. Można tu mówić o zdolności systemu do utrzymania stałości i rozwoju¹⁸.

Jeśli człowiek czuje się bezpiecznie, łatwiej przyjdzie mu refleksja nad uczuciami i zdarzeniami, będzie też bardziej otwarty na dialog. Najbardziej popularną klasyfikacją komunikacji interpersonalnej jest podział na jej trzy modele: komunikacja jednostronna, dwustronna (interakcyjna) oraz relacyjna. Pierwszy model opisuje relacje zachodzące pomiędzy nadawcą a odbiorcą bez występowania sprzężenia zwrotnego. Jest to komunikacja jednokierunkowa, w której nadawca nie dba o zdanie odbiorcy. Jest charakterystyczna dla rodzin

17 A. Jacyniak SJ, Z. Płużek, *Świat ludzkich kryzysów...*, s. 91–92.

18 G. Iniewicz, *Podejście systemowe*, Kraków 2011, s. 111.

zbudowanych na zasadach autorytarnych i opiera się głównie na przestrzeganiu poleceń ze strony dzieci (często też jednego z małżonków) oraz nadzorze nad respektowaniem narzuconych norm postępowania. W opozycji do poprzedniego dwustronny model komunikacji charakteryzuje się zaistnieniem dwukierunkowego przepływu informacji. Zarówno po stronie jej nadawcy, jak i odbiorcy. Nie jest to jednak idealny sposób porozumiewania się, ponieważ winą za błędne zrozumienie przekazu informacji jej adresat obarcza nie siebie, lecz właśnie nadawcę. Nie ma w tym modelu chęci dojścia do konsensusu, a nazbyt często występuje w nim obwinianie partnera¹⁹.

Model relacyjny komunikacji tym różni się od obu poprzednich, że skierowany jest bardziej na przedmiot komunikacji, a mniej na jednostki w niej uczestniczące. Polega na wspólnym działaniu i obopólnym „wzbogacaniu się”. Stosowanie się do omawianej formy komunikacji ma wyjątkowe znaczenie w codziennych relacjach w rodzinie, ale nader ważne jest posługiwanie się nim w momencie budowania więzów małżeńskich – podwalin udanej komunikacji pomiędzy mężem i żoną, a przyszłościowo także między nimi a pozostałymi członkami rodziny. Modele te należy traktować raczej teoretycznie, ponieważ w praktyce występują one najczęściej w formie mieszanej. Z powodu ogromnego zróżnicowania, jakim charakteryzują się systemy, na podstawie których funkcjonują rodziny, modele komunikacyjne występują w nich w różnych konfiguracjach. Skuteczność komunikacji w rodzinie ściśle związana jest więc z proporcjami, w jakich poszczególne metody komunikacji będą wprowadzane w życie, a także właściwego ich wykorzystania w zależności od wielu czynników wpływających na życie rodziny (sytuacji, warunków, okoliczności)²⁰.

Na jakość komunikacji w rodzinie ma wpływ wiele zróżnicowanych czynników. Ich struktura jest dwojaka – podstawowa lub wieloaspektowa, a oddziaływanie na porozumiewanie się w rodzinie nieregularne, dorywcze i w przeważającej części zależne od etapu rozwojowego cyklu jej życia. Zjawisko rozwoju indywidualnego poszczególnych członków rodziny w całym jej systemie, a także wydarzenia życiowe i problemy, które ich dotyczą, są ściśle związane z uwarunkowaniem przebiegu komunikacji w rodzinie. Ze względu na charakter funkcjonowania powyżej wymienionych czynników – który przeważnie jest interakcyjny – powstaje problem związany z ich zaklasyfikowaniem. Aby dokonać teoretycznego podziału na fundamentalne sfery uwarunkowań komunikacji

19 B. Harwas-Napierała, *Specyfika komunikacji interpersonalnej w rodzinie ujmowanej jako system*, [w:] I. Janicka, H. Liberska, *Psychologia rodziny*, Warszawa 2014, s. 49–50.

20 Tamże, s. 51.

w rodzinie, można wyróżnić dwie z nich: grupę uwarunkowań podmiotowych (indywidualnych) oraz pozapodmiotowych²¹.

Podmiotowe uwarunkowanie komunikacji to m.in. obraz własnej osoby, czyli to, jak sami o sobie myślimy, nasze poczucie własnej wartości oraz samoocena. To, na jakim poziomie odbywać się będzie komunikacja, zależy od poziomu intelektualnego, emocjonalnego oraz społeczno-moralnego, na jakim dana jednostka się znajduje. Jeśli człowiek ma duże poczucie własnej wartości i zawyżoną samoocenę, może to skutkować tym, że komunikacja nie będzie przebiegać w charakterze partnerskim. Nadawca komunikatu będzie przyznawać sobie mandat do rozporządzania innymi bez respektowania ich podmiotowych wartości. Inaczej wygląda to w przypadku jednostki, która ma zaniżone poczucie własnej wartości. Będzie ona przyzwalała na komunikację, w której najważniejsze będą potrzeby i wymagania innych, a nie jej samej. W celu nadania relacjom rodzinnym bardziej partnerskiego charakteru potrzebne jest, aby uczestnicy procesu porozumiewania się definiowali czyjeś potrzeby na równi ze swoimi. Najlepiej funkcjonują systemy rodzinne, w których jednostki obdarzone są poczuciem własnej wartości na odpowiednio zbalansowanym poziomie²².

Kolejnymi elementami, które zaliczamy do podmiotowego uwarunkowania komunikacji, są empatia i otwartość. Pierwsza z nich ma ogromną wartość w mechanizmie komunikacji interpersonalnej i dotyczy głównie doświadczanych – podczas porozumiewania się – emocji. Empatia, jak podaje Wincenty Okoń, to „wczuwanie się w uczucia innej osoby”²³, co wiąże się z uważnym jej słuchaniem oraz zrozumieniem. Komunikację interpersonalną wyróżnia to, że im wyższy udział ma w niej empatia, tym bardziej jest ona satysfakcjonująca dla wszystkich stron w niej uczestniczących. Wsłuchanie się w to, co mówi do nas drugi człowiek, warunkuje ponadto umiejętną i jasną komunikację. Otwartość natomiast jest cechą charakteryzującą osobowość, ale jest także określeniem opisującym relacje interpersonalne jako pewnego rodzaju „podejście” do drugiego człowieka nierozzerwalnie połączone ze sposobem, w jakim komunikacja między jednostkami się odbywa. Wpływa ona w zdecydowanym stopniu na efekt i jakość procesu porozumiewania się. Jednocześnie należy pamiętać, że w celu jej właściwego stosowania ważne jest strzeżenie jej granic oraz zachowanie odpowiedniej równowagi w udzielaniu informacji o sobie. Gdy

21 Tamże, s. 52.

22 Tamże, s. 52.

23 W. Okoń, *Nowy słownik pedagogiczny*, Warszawa 2001, s. 93.

te umowne granice otwartości są zbyt zamknięte lub też za bardzo otwarte, mamy wtedy do czynienia z komunikacją o charakterze zaburzonym. Celem jest więc znalezienie tzw. złotego środka, idealnego stopnia otwartości na drugiego człowieka, który pozwoli nam na osiągnięcie optymalnego (partnerskiego) porozumienia. Na płaszczyźnie rodzinnej empatia i otwartość formują się głównie poprzez modelujący wpływ rodziców²⁴.

Ostatnim czynnikiem, który ma bardzo duże znaczenie w kontekście procesów porozumiewania się w rodzinie, jest płeć. Już na podstawie dowodów empirycznych z codziennej obserwacji można bez wątplenia przyjąć istnienie różnic w komunikowaniu się mężczyzn i kobiet. Spowodowane są one różnicami biologicznymi, społecznymi i psychologicznymi. Objawiają się one poprzez np. emocjonalną barwę komunikatu, odmienne zachowanie podczas komunikowania w sytuacji problemowej i wrażliwość na ton głosu²⁵. Jak podkreśla B. Harwas-Napierała, „różnice płciowe w komunikacji wiążą się z silniejszą orientacją emocjonalno-społeczną u kobiet, a konkretno-zadaniową u mężczyzn”. Obserwuje się to głównie poprzez pewnego rodzaju wzór „zachowań przejawianych zwłaszcza w relacjach społecznych, obejmując także odmienne dla każdej płci reguły okazywania uczuć”²⁶. Różnice komunikacyjne w zależności od płci są następstwem odmiennych norm (zasad i oczekiwań) socjalizacyjnych i wzorów postępowania przekazywanych dzieciom od najmłodszych lat. Istniejące schematy wychowawcze wpajane chłopcom (stereotyp bycia twardym, silnym, niepokazującym swoich emocji, niepłaczącym itp.), a także dziewczynkom (stereotyp bycia uczuciowym, słabszym, bezbronnym itp.) przejawiają się w sposobach okazywania uczuć i porozumiewania się. Różnice pomiędzy kobietami i mężczyznami obejmują zarówno sferę werbalną, jak i niewerbalną. Mężczyźni w rozmowie częściej przyjmują rolę dominującą, ekspercką, skupiając się bardziej na nadawaniu komunikatu (mówienie) niż odbieraniu (słuchanie). Kobiety natomiast zachowują się odwrotnie, koncentrując się w większej mierze na słuchaniu i dążąc do komunikacji partnerskiej. W zakresie niewerbalnym odmiennie zachowania dostrzegamy chociażby w gestykulacji, dystansie fizycznym, kontakcie wzrokowym, mowie ciała oraz mimice twarzy. Jeną z największych różnic w tym aspekcie jest to, że kobiety posiadają dużo większą wrażliwość tak

24 B. Harwas-Napierała, *Specyfika komunikacji interpersonalnej w rodzinie...*, s. 54–55.

25 K. Rajewska, E. Łodygowska, *Różnice w komunikacji mężczyzn i kobiet*, Warszawa, 12 marca 2017, <https://psychologiaity.com/2017/03/12/roznice-w-komunikacji-mezczyzn-i-kobiet/> (dostęp: 15.12.2020).

26 B. Harwas-Napierała, *Specyfika komunikacji interpersonalnej w rodzinie...*, s. 55.

w nadawaniu, jak i w odbieraniu niewerbalnych aktów komunikacyjnych²⁷. Warunki społeczno-rodzinne, w których najważniejszym czynnikiem jest wpływ rodziców na dziecko, to najistotniejszy z typów uwarunkowań komunikacji pozapodmiotowej. Uwarunkowanie to podzielić można na dwa nurty – nurt oddziaływań osobowościowych oraz nurt oddziaływań wychowawczych. Pierwszy z nich dotyczy wpływu rodziców jako wzorców i modeli do naśladowania przez dziecko wyznaczonych schematów komunikacyjnych. Drugi natomiast ma na celu posługiwanie się przez rodziców metodą nagród i kar, które uzależnione są od metod komunikacji stosowanych przez dziecko. Konsekwencją tego wzmacniane są ustalone zasady odpowiedniego porozumiewania się. Omawiając temat uwarunkowań komunikacji, należy szczególnie podkreślić rolę, jaką odgrywają w nich rodzicielskie wzorce komunikacji interpersonalnej. Rodzina jest dla dziecka pierwszym znaczącym środowiskiem, wpływającym na nie od narodzin. Już od tego momentu dziecko tworzy z rodzicami niezwykłą, silną i niepowtarzalną więź emocjonalną, która przyczynia się do adaptowania tych wzorców. Za działania związane z ich przyswajaniem odpowiada proces dziedziczenia społecznego, czyli tzw. modelowanie²⁸.

Empatia jest kluczem do udanej komunikacji. Jest to postawa wczucia się w sytuację, emocje i sposób postrzegania świata przez drugiego człowieka. Empatia zakłada nie tylko słuchanie słów, lecz także obserwowanie sygnałów niewerbalnych, które wysyła druga osoba. Jest to cenna umiejętność, ale wymaga wiele praktyki, miłości i szacunku do rozmówcy²⁹.

PODSUMOWANIE

Małżeństwo i rodzina, jak podkreśla Wojciech Muszyński, „w realiach społeczeństwa ponowoczesnego” przechodzą „redefinicje i reinterpretacje na niepotykaną wcześniej skalę i w zakresie nieznanym przed laty”³⁰. Współcześnie miłość, która do niedawna była najważniejszym wyznacznikiem zawarcia małżeństwa, już nie jest tak oczywista. Iwona Janicka zaznacza, że „zewnątrzne

27 Tamże, s. 55–57.

28 Tamże, s. 57.

29 M. Kleczyńska, *Obdarowani sobą*, Kraków 2020, s. 151.

30 W. Muszyński, *Małżeństwo i rodzina. Redefinicje i reinterpretacje*, [w:] W. Muszyński, E. Sikora (red.), *Miłość, wierność i uczciwość na rozstajach współczesności. Kształty rodziny współczesnej*, Toruń 2008, s. 7.

walory i gotowość seksualna to często jedyne kryteria doboru par, które jednocześnie nie stanowią podstawy do budowania trwałego związku”³¹.

Nowe próby definiowania rodziny są konsekwencją procesów społeczno-kulturowych zachodzących współcześnie. Zróżnicowane modele rodziny budowane są w heterogenicznym społeczeństwie, w którym ciągle zachodzą zmiany w rozumieniu hierarchii wartości, czego niebezpiecznym następstwem jest przewartościowanie zasad, form i funkcji rodzinnych.

Recepta na małżeński sukces wydaje się bardzo prosta. Szczęśliwi małżonkowie nie są zazwyczaj ani mądrzejsi, ani bogatsi, ani bardziej przebiegłi psychologicznie od innych. Jednak w codziennym życiu potrafią znaleźć sposób, który nie pozwala negatywnym myślom i emocjom wobec partnera (a takie występują w każdym związku) wziąć górę nad tymi pozytywnymi. Ich małżeństwo jest wg J. M. Gottmana inteligentne emocjonalnie³². Warto na koniec zauważyć, że jedną z nowoczesnych terapii jest terapia narracyjna. Opiera się ona na założeniu, że każda rodzina ma swoją własną narrację, swoją autobiograficzną opowieść, w której mieści się to, jacy są członkowie systemu rodzinnego i jak postrzegana jest przez nich rzeczywistość³³. Można więc we wspólnocie rodzinnej stworzyć opowieść małżonków i dzieci opartą na zaufaniu, jedności i miłości.

BIBLIOGRAFIA

- Chrzastowski S., *Narracyjna terapia więzi*, Warszawa 2021.
- Gottman J. M., Silver N., *Siedem zasad udanego małżeństwa*, Kraków 2014.
- Harwas-Napierała B., *Specyfika komunikacji interpersonalnej w rodzinie ujmowanej jako system*, [w:] *Psychologia rodziny*, I. Janicka, H. Liberska (red.), Warszawa 2014.
- Iniewicz G., *Podejście systemowe*, [w:] *Psychologia zdrowia dzieci i młodzieży*, W. Pilecka (red.), Kraków 2011.
- Jacyniak A. SJ, Płużek Z., *Świat ludzkich kryzysów*, Kraków 1997.
- Janicka I., *Perspektywy związków kohabitacyjnych*, [w:] *Psychologia rodziny. Małżeństwo i rodzina wobec współczesnych wyzwań*, T. Rostowska (red.), Warszawa 2009.
- Kleczyńska M., *Obdarowani sobą*, Kraków 2020.

31 I. Janicka, *Perspektywy związków kohabitacyjnych*, [w:] T. Rostowska (red.), *Psychologia rodziny. Małżeństwo i rodzina wobec współczesnych wyzwań*, Warszawa 2009, s. 47.

32 J. M. Gottman, N. Silver, *Siedem zasad udanego małżeństwa*, Kraków 2014, s. 3.

33 I. Namysłowska, *Od rodziny nie można uciec*, Warszawa 2020, s. 156.

- Koźbik I., *Procesy emocjonalne w rodzinie*, [w:] *Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny*, B. de Barbaro (red.), Kraków 1999.
- Muszyński W., *Małżeństwo i rodzina. Redefinicje i reinterpretacje*, [w:] *Miłość, wierność i uczciwość na rozstajach współczesności. Kształty rodziny współczesnej*, W. Muszyński, E. Sikora (red.), Toruń 2008.
- Namysłowska I., *Od rodziny nie można uciec*, Warszawa 2020.
- Okoń W., *Nowy słownik pedagogiczny*, Warszawa 2001.
- Ostoja-Zawadzka K., *Cykl życia rodzinnego*, [w:] *Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny*, B. de Barbaro (red.), Kraków 1999.
- Pilecka W., Fryt J., *Teoretyczne podstawy psychologii zdrowia dzieci i młodzieży*, [w:] *Psychologia zdrowia dzieci i młodzieży*, W. Pilecka (red.), Kraków 2011.
- Rajewska K., Łodygowska E., *Różnice w komunikacji mężczyzn i kobiet*, Warszawa, 12 marca 2017, <https://psychologiaity.com/2017/03/12/roznice-w-komunikacji-mezczyzn-i-kobiet/> (dostęp: 15.12.2020).
- Schier K., *Dorośle dzieci*, Warszawa 2018.
- Zarzycka B., *Psychologiczne koncepcje przebaczenia w relacjach międzyludzkich*, Lublin 2016, „Paedagogia Christiana” 2016, nr 37.