

dr hab. Bogusława Lachowska, prof. KUL

Instytut Psychologii

Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

Lublin

Rodzina – tu powstaje człowiek: w trosce o życie powstające w rodzinie

Wprowadzenie

Teoretycy i badacze są zgodni co do ogromnej roli, jaką w życiu człowieka pełni rodzina. Szczególnie trafnie rolę tę definiuje Virginia Satir (2000), podkreślając, iż w rodzinie ma miejsce kształtowanie ludzi. Zdaniem autorki to rodzina, a właściwie osoby będące jej członkami, są „twórcami ludzi” (tamże, s. 15). Po wielu latach pracy terapeutycznej z rodzinami Satir nabyła głębokiego przekonania o silnym związku między tym, jak rodzina funkcjonuje i tym, jakimi ludźmi stają się członkowie tej rodziny.

Skoro dla „kształtowania człowieka” w rodzinie tak ogromne znaczenie ma jej funkcjonowanie, konieczne staje się określenie, jakie funkcjonowanie można uznać za optymalne. Funkcjonowanie rodziny dotyczy procesów wewnątrzrodzinnych, za pomocą których rodzina realizuje swoje funkcje.

1. Prawidłowe funkcjonowanie rodziny

W literaturze można spotkać propozycje różnych konceptualizacji normalnego, prawidłowego funkcjonowania rodziny (Walsh, 2012b). Najczęściej przyjmowane podejście zakorzenione jest w teorii systemów (Bertalanffy, 1984). W ramach tego podejścia przyjmuje się, że normalne procesy rodzinne to te, które są zgodne z najbardziej typowym lub oczekiwanym wzorcem funkcjonowania zwykłej rodziny a także te, które zapewniają rodzinie optymalne funkcjonowanie. Optymalne funkcjonowanie jest tutaj rozumiane w terminach zasadniczych procesów zachodzących w systemach ludzkich, obejmujących interakcję czynników bio-psycho-społecznych. Walsh (2012b) poprzez funkcjonalność procesów

rodziny rozumie użyteczność rodzinnych wzorców funkcjonowania w osiągnięciu przez rodzinę jej celów, obejmujących zarówno cele instrumentalne, jak i społeczno-emocjonalny dobrostan członków rodziny. Z kolei wzorce dysfunkcyjne to, zdaniem autorki, te wzorce, które nie zapewniają rodzinie działania i związane są z symptomami dystresu.

Ważnym pytaniem jest pytanie o to, w jaki sposób i jakimi drogami rodzina może osiągać i utrzymywać poziom optymalnego funkcjonowania zapewniający dobrostan psychospołeczny jej członkom. Jedną z najbardziej znaczących koncepcji dobrostanu jednostki dostarcza psychologia pozytywna (Seligman i Csikszentmihalyi, 2000). Seligman, Parks i Steen (2004) na podstawie dokonanego przeglądu literatury zidentyfikowali i opisali trzy drogi prowadzące jednostkę do szczęścia. Wiąże się z nimi trzy różne rodzaje życia: życie przyjemne (ang. *the pleasant life*), życie zaangażowane (ang. *the engaged life*) oraz życie mające sens i znaczenie (ang. *the meaningful life*) (Duckworth, Steen i Seligman, 2005). Pierwsza z tych dróg, hedonistyczna, wiedzie poprzez zwiększanie pozytywnych emocji a minimalizowanie cierpienia i emocji negatywnych. Nasilenie emocji pozytywnych może dotyczyć przeszłości, terażniejszości lub przyszłości. Zwiększanie pozytywnych emocji odnoszących się do przeszłości może polegać na przykład na kultywowaniu wdzięczności i na przebaczeniu. Wzrost emocji pozytywnych odnoszących się do terażniejszości może dokonywać się na przykład poprzez „uważną obecność” (ang. *mindfulness*), delektowanie się sytuacją. Emocje te dzielone są na dwie grupy. Pierwsza z nich obejmuje przyjemności somatyczne, na przykład natychmiastowa, ale chwilowa rozkosz zmysłowa. Autorzy jednakże podkreślają niebezpieczeństwa i nieprawidłowości, które mogą wiązać się z tym sposobem uzyskiwania dobrego samopoczucia, takie jak np. sięganie po używki. Z kolei druga grupa emocji obejmuje przyjemności złożone (na przykład upodobanie, przyjemność, jaka jest związana z uczeniem się). Jeśli natomiast chodzi o emocje pozytywne w odniesieniu do przyszłości, to ich budowanie może dokonywać się poprzez kształtowanie i wzmacnianie nadziei, optymizmu i wiary.

Kolejna droga wiodąca do szczęścia polega na zdobywaniu gratyfikacji (Duckworth, Steen i Seligman, 2005; Seligman, Parks i Steen, 2004). Istotą gratyfikacja jest całkowite zaabsorbowanie, pełne zaangażowanie swojego Ja przez jednostkę. Wiąże się z nią życie zaangażowane, bliskie pojęciu eudajmonii lub dobrego życia w ujęciu Arystotelesa. Osiągnięcie gratyfikacji wymaga wykorzystania przez jednostkę jej pozytywnych cech, obejmujących siły charakteru i cnoty, np.

kreatywność, inteligencja społecznej, rozważność, samokontrola (Peterson, 2006). Źródłem gratyfikacji może być, na przykład, uczenie dzieci, opieka nad nimi, rozmowa, wykonanie zadania w pracy. Gratyfikacje często wiążą się z aktywnościami, które mogą być źródłem emocji pozytywnych, jednakże nie jest to ich warunek konieczny. Ich osiągnięcie może bowiem wiązać się z emocjami, które nie są przyjemne.

Trzeci sposób na szczęście polega na wykorzystaniu przez jednostkę jej pozytywnych cech do tego, by przynależać i służyć czemuś większemu niż ona sama, na przykład wiedzy, dobru, rodzinie lub wyższej sile duchowej. Ta droga prowadzi do szczęścia poprzez nadanie życiu znaczenia i zaspokojenie potrzeby posiadania celu w życiu (Duckworth, Steen i Seligman, 2005; Seligman, Parks i Steen, 2004).

Próbując odnieść powyższą koncepcję psychologii pozytywnej do pytania o to, w jaki sposób wspierać rodzinę w jej zadaniu „tworzenia ludzi” można wskazać na dwie zasadnicze możliwości (Lachowska, 2014). Po pierwsze, można poszukiwać odpowiedzi na pytanie o to, jakie siły charakteru jednostek kształtują jakość relacji wewnątrzrodzinnych, dzięki czemu nie tylko zwiększa się satysfakcja członków rodziny z życia rodzinnego, ale podnosi się jakość środowiska rodzinnego, jako miejsca ich rozwoju. Peterson (2013, za: Lachowska, 2014) uważa, że z określonymi siłami charakteru wiążą się określone konsekwencje, będące ich funkcją. Hefferon i Boniwell (2011, za: Lachowska, 2014) wskazuje, że lepsze zrozumienie procesów związanych z miłością, rodzicielstwem i zaangażowaniem w rodzinę może pomóc w poznaniu tego, jakie cnoty i siły charakteru jednostek są ważne, by poprawić jakość życia rodziny.

Po drugie, można poszukiwać odpowiedzi na pytania o to, jakie właściwości rodziny i jakie procesy wewnątrzrodzinne przyczyniają się do rozwoju sił charakteru i cnót jednostek. Peterson (2013, za: Lachowska, 2014) wyraża pogląd, że siły charakteru podlegają rozwojowi: określone siły charakteru człowieka pojawiają się w różnym etapie jego życia a charakter ma swoją ścieżkę rozwoju. Rodzina natomiast pełni w tym procesie znaczącą rolę. Zdaniem autora charakter podlega uczeniu. Jest on także kształtowany i odkrywany poprzez wyzwania na jakie jednostka napotyka. Właściwości rodziny pełnią w tym procesie znaczącą rolę. Szczególnie ważnym jest więc pytanie o to, co w rodzinie wyzwala w jej członkach to, co jest w ludzkiej naturze najlepszego. Szczególnie istotnym aspektem życia rodzinnego jest służenie, będące istotą koncepcji życia mającego sens. Zatem,

w świetle psychologii pozytywnej przynależenie do rodziny może nadawać życiu człowieka znaczenie, sens, przez co staje się drogą do życia szczęśliwego.

2. Istotne aspekty życia rodzinnego

Wykorzystując paradygmat psychologii pozytywnej oraz dotychczasową wiedzę z zakresu psychologii, można zatem poszukiwać odpowiedzi na pytanie o to, czy i jak można poprawić bycie razem w tej najbardziej intymnej spośród wszystkich ludzkich społeczności, jaką jest rodzina. W połowie lat osiemdziesiątych ubiegłego wieku w rozważaniach teoretycznych, badaniach rodziny i w interwencjach w rodzinie zaczęto w coraz większym stopniu koncentrować się na siłach rodziny, jej mocnych stronach i jej potencjale. Jak zauważa Walsh (2012c), psychologia rodziny dąży do równowagi między podejściem skoncentrowanym na patologii rodziny i jej deficytach a podejściem skoncentrowanym na jej zdrowiu i prewencji, oraz na poszukiwaniu odpowiedzi na pytanie o to, czego rodziny potrzebują, by funkcjonować jeszcze lepiej, by prosperować (ang. to thrive). W tym obszarze przeprowadzono już stosunkowo wiele badań, przedstawiając wiele charakterystyk rodzin dobrze funkcjonujących (Lachowska, 2014). Spośród nich wybrano te, które wymieniane są przez wielu autorów i wskazywane jako ważne. Charakterystyki te odnoszą się do następujących aspektów życia rodzinnego:

- 1) zaangażowanie w życie rodziny i ważność rodziny,
- 2) silny podsystem małżeński
- 3) szacunek i podnoszenie własnej wartości,
- 4) czas spędzany razem,
- 5) przekonania rodzinne,
- 6) wzory funkcjonowania rodziny: spójność i elastyczność relacji,
- 7) komunikacja i rozwiązywanie problemów,
- 8) duchowość i wiara,
- 9) korzystanie z zasobów poza rodziną.

2.1. Zaangażowanie w życie rodziny i ważność rodziny

Zgodnie z definicją Epsteina i współpracowników (Epstein, Ryan, Bishop, Miller, i Keitner, 2003) emocjonalne zaangażowanie w rodzinę wyraża stopień, w jakim rodzina jako całość przejawia zainteresowanie oraz ceni aktywności i zainteresowania indywidualnych członków rodziny. Ważne jest zarówno to, jak

bardzo, jak i w jaki sposób członkowie rodziny interesują się sobą nawzajem oraz angażują nawzajem w swoje życie (Miller, Ryan, Keitner, Bishop i Epstein, 2000). Zaangażowanie to może mieścić się na pewnym kontinuum, rozciągającym się od braku do nadmiaru (Skinner, Steinhauer i Sitarenios, 2000). Może ono, w zależności od intensywności i sposobu przejawiania się, zarówno stwarzać w rodzinie trudności, jak i pomagać jej w realizacji zadań. Brak zaangażowania to całkowity brak zainteresowania pozostałymi członkami rodziny. Nieco wyższy poziom zaangażowania odnosi się do zaangażowania pozbawionego uczuć, mającego jedynie intelektualny charakter. Kolejny, wyższy poziom zaangażowania ma charakter narcystyczny i oznacza zainteresowanie rodziną jedynie o tyle, o ile przynosi danej osobie zaszczyt. Następny poziom wyraża zaangażowanie optymalne, empatyczne, mówiące o autentycznym zainteresowaniu innymi przez wzgląd na nich samych. Poziom najwyższy wyraża natomiast zaangażowanie skrajnie duże, mające charakter symbiotyczny, kiedy to członkowie rodziny mają trudności z rozróżnieniem między sobą. Optymalny poziom zaangażowania to zaangażowanie empatyczne, z którym wiąże się zdolność rodziny zaspakajania potrzeb emocjonalnych i bezpieczeństwa jej członków oraz zdolność rodziny dostarczania wsparcia dla autonomii jej członków.

W rodzinach optymalnie funkcjonujących realizowanie zobowiązań rodzinnych jest dla ich członków ważne a życiu rodzinnemu nadawane jest duże znaczenie. Edwards i Rothbard (2000) podają, że ważność przypisywana pełnionej roli stanowi, obok czasu i uwagi roli poświęcanych roli, wyraz zaangażowania w rolę. Przyznawanie rodzinie większego znaczenia może ponadto zwiększać satysfakcję z życia rodzinnego, gdyż nagrody ważne, postrzegane przez jednostkę jako znaczące, dają jej więcej satysfakcji niż nagrody nieważne (Edwards i Rothbard 2000). Zatem, postrzeganie życia rodzinnego jako ważnego powoduje, że pozytywne wydarzenia rodzinne stają się bardziej gratyfikujące.

2.2. Silny podsystem małżeński

Badacze i praktycy są zgodni co do ogromnego znaczenia pary małżeńskiej dla dobrostanu psychicznego wszystkich członków rodziny oraz dla jakości funkcjonowania rodziny jako całości (Satir, 2000). Defrain i Asay (2007), analizując właściwości rodzin optymalnie funkcjonujących, stwierdzili, iż często źródłem ich sił była relacja między małżonkami. Uważają oni, iż ważne jest, aby – bez względu na

to, co dzieje się w rodzinie – małżonkowie dążyli do tego, by relacja między nimi była jak najlepsza.

2.3. Wzajemny szacunek i zwiększanie u siebie nawzajem poczucia wartości

Defrain i Asay (2007) stwierdzili, iż niezależnie od kraju i kultury członkowie rodzin funkcjonalnych doceniają siebie nawzajem i okazują sobie nawzajem szacunek, wzmacniają u siebie nawzajem poczucie własnej wartości. Ponadto troszczą się o siebie nawzajem, dostrzegają potrzeby poszczególnych osób i respektują występujące w tym względzie różnice indywidualne.

2.4. Czas spędzany razem

Źródłem szczęścia jest wspólna aktywność, dająca przyjemność wszystkim uczestnikom. Ważna jest nie tylko ilość, ale także jakość spędzanego razem czasu. Najlepiej, gdy jest to dużo dobrze spędzonego czasu (Defrain i Asay, 2007). W przypadku rodzin doświadczających długotrwałych przeciwności, takich jak na przykład przewlekła choroba członka rodziny, niepełnosprawność dziecka, stwierdzono bardzo pozytywne rezultaty kultywowania wspólnej aktywności, różnych form wspólnego spędzania czasu, nawet bez udziału chorego członka rodziny. Aktywności te dawały rodzinie możliwość zachowania pewnego obszaru funkcjonowania niezmienionego przez wydarzenie negatywne, tak, by obszar dotychczasowego, normalnego życia był jak największy. Aktywności te były także okazją do wytchnienia od negatywnych emocji i były źródłem emocji pozytywnych (Patterson, 2002a; Walsh, 2003).

Rodziny szczęśliwe wypracowują wiele pozytywnych rodzinnych rytuałów, takich jak na przykład celebrowanie rodzinnych uroczystości. Ponadto, w rodzinach tych wiele czynności wykonywanych jest wspólnie (Walsh, 2003). Mogą to być takie czynności, jak wspólne posiłki, porządki domowe, wspólne rozmowy.

2.5. Przekonania rodzinne

Ważną cechą rodzin funkcjonujących optymalnie jest posiadanie systemu wspólnych przekonań. Rodzinne przekonania to coś zupełnie innego niż przekonania prezentowane przez poszczególnych członków rodziny a także coś zupełnie innego niż tylko zgodność tych indywidualnych przekonań. Są to rodzinne interpretacje, wyobrażenia i poglądy, które rodzina konstruuje wspólnie, kolektywnie (Patterson i Garwick, 1994). Są one ustanawiane wspólnie przez

członków rodziny w związku z tym, że wchodzą oni ze sobą w interakcje, spędzają wspólnie czas, dzielą wspólną przestrzeń i doświadczenia życiowe oraz ze sobą rozmawiają i o tych różnorodnych doświadczeniach dyskutują. Jest to wspólna rodzinna konstrukcja rzeczywistości, którą David Reiss określa terminem „rodzinny paradygmat” (Reiss, 1981). Znaczenie takich rodzinnych przekonań jest ogromne. Wspólne, przyjmowane przez całą rodzinę wartości i przekonania stanowią podłoże specyficznych wzorców reagowania rodziny wobec różnorodnych wydarzeń. W literaturze wskazuje się, iż przekonania te pomagają rodzinie ocenić ważność i wielkość napotykanym przeciwności, własne możliwości poradzenia sobie z sytuacją trudną, pozwalają rodzinie na zdobywanie nowych zasobów oraz ułatwiają czy też umożliwiają jej dostęp do zasobów, które już ma (Patterson 2002a; 2002b; Walsh 2012a).

Walsh (2012a) wyróżnia systemy przekonań rodzinnych odnoszących się do przeciwności oraz systemy przekonań wyrażające pozytywne spojrzenie rodziny na świat. Jeśli chodzi o przekonania dotyczące przeciwności, to zdaniem autorki - rodziny funkcjonalne cechuje ujmowanie trudności jako wyzwania wspólnego dla całej rodziny, do którego rodzina podchodzi jako zespół a członkowie rodziny czerpią siłę od siebie nawzajem (relacyjne ujęcie trudności). Trudności rodziny i doświadczany przez nią dystres spowodowany przeciwnościami ujmowane są jako typowa reakcja na sytuację, która rodzinę spotkała, zgodnie z przekonaniem, iż „każda rodzina tak by zareagowała”. Takie podejście zmniejsza tendencję do wzajemnego oskarżania się oraz poczucie wstydu (normalizowanie i kontekstualizowanie dystresu rodzinnego). Według autorki ważnym aspektem związanym z nadawaniem znaczenia przeciwnościom jest rodzinne poczucie koherencji, czyli posiadanie przez rodzinę głębokiego przekonania o tym, iż świat jest zrozumiały, możliwe jest poradzenie sobie w nim a wymagania, jakie stawia są wyzwaniami wartymi wysiłku i zaangażowania (Antonovsky i Sourani, 1988). Z kolei jeśli chodzi o rodzinne przekonania dotyczące świata, to zdaniem Walsh (2012a) obejmują one nadzieję i optymizm, że trudności zostaną pokonane. Przekonania te odnoszą się do przyszłości i dodają rodzinie energii, motywują ją do podejmowania działania i wzmacniają wytrwałość w działaniu. Autorka wskazuje, iż pozytywne spojrzenie rodziny na świat wiąże się z postrzeganiem przez jej członków u siebie nawzajem oraz w rodzinie mocnych stron, ich podkreślanie i umacnianie, co daje rodzinie poczucie dumy, zaufania do siebie, poczucie kompetencji, dodaje odwagi w korzystaniu z pojawiających się możliwości. Ważnym aspektem pozytywnego

spojrzenia na świat jest także przekonanie rodziny o własnej skuteczności, czyli skuteczność kolektywna. Bandura (2001, za: Caprara, Regalia, Scabini, Barbaranelli i Bandura, 2004) wskazuje, iż często dla osiągnięcia pożądaných rezultatów nie jest wystarczające przekonanie jednostki o jej skuteczności. W wielu sytuacjach bowiem osiągnięcie pożądaných rezultatów wymaga wspólnego wysiłku grupy osób, którzy działając wspólnie łączą swoją wiedzę i zasoby. Wtedy przekonania odnośnie kolektywnej możliwości działania w celu osiągnięcia pożądanego rezultatu są wspólne dla grupy osób. Bandura (2001, za: Caprara, Regalia, Scabini, Barbaranelli i Bandura, 2004) wskazuje, iż kolektywna skuteczność ma istotne znaczenie dla poczucia misji i celu systemu społecznego, dla wspólnego zaangażowania w osiąganie rezultatów oraz dla dobrej współpracy członków systemu a także dla odporności grupy na zaburzenia w obliczu trudności.

Patterson (2005) wśród rodzinnych przekonań, obok rodzinnych definicji wymagań i możliwości rodziny oraz jej obrazu świata, wyróżnia jeszcze jeden poziom rodzinnych przekonań. Są to przekonania rodziny o niej samej, dotyczące jej tożsamości jako grupy. Wyrażają one to, co odróżnia rodzinę od szerszego kontekstu, w którym żyje. Są one rezultatem rodzinnych opowieści oraz reguł relacji obowiązujących w rodzinie. Rodzinna tożsamość, zdaniem autorki, jest podtrzymywana i rozwijana poprzez powtarzające się codziennie wzorce interakcji.

2.6. Wzory funkcjonowania rodziny: spójność i elastyczność relacji rodzinnych

W literaturze można spotkać kilka znaczących modeli teoretycznych funkcjonowania rodziny (Lachowska, 2014). Patrząc na rodzinę jako system interakcji i analizując przemiany rodziny jako całości, badacze są zgodni co do tego, że zasadnicze znaczenie dla zrozumienia funkcjonowania rodziny ma wymiar spójności i elastyczności interakcji oraz komunikacja wewnątrzrodzinna (Lachowska, 2008). Pojęcia te są różnie definiowane. Jedną z najbardziej znaczących propozycji rozumienia tych pojęć przedstawia Model Kołowy Systemów Małżeńskich i Rodzinnych (ang. *the Circumplex Model of Marital and Family Systems*) opracowany przez D. H. Olsona i współpracowników (Olson i Gorall, 2003). Spójność w tym modelu odnosi się do jakości więzi emocjonalnych między członkami rodziny i dotyczy bliskości emocjonalnej między nimi, przepływu informacji, dzielenia ze sobą czasu, przestrzeni, zainteresowań i posiadania wspólnych przyjaciół. Rodziny funkcjonujące optymalnie potrafią, adekwatnie do sytuacji, regulować bliskość

między swoimi członkami. Są one w stanie zmniejszyć lub też nasilić zarówno stopień odrębności, niezależności, autonomii osób w rodzinie, jak i „bycia razem”, wspólnotowości, bliskości między nimi, jeśli służy to poprawie funkcjonowania tych rodzin. Członkowie tych rodzin mają zarówno poczucie bliskości z rodziną i przynależenia do niej, ale bez poczucia utraty własnego Ja, jak i poczucie odrębności, autonomii, niezależności od rodziny, ale bez poczucia winy. Członkowie rodziny udzielają sobie wsparcia w potrzebie a w ważnych sprawach radzą się sobie nawzajem.

Elastyczność relacji rodzinnych odnosi się do jakości i sposobu zarządzania rodziną, jej zorganizowania, podziału ról, istniejących w rodzinie reguł relacji i negocjacji. Zdaniem D. H. Olsona (2000) elastyczność mówi o wielkości zmian w rodzinie zachodzących w sposobie zarządzania rodziną, w podziale rodzinnych ról i w regułach relacji. Mówi ona także o posiadanym przez system potencjale dokonania tych zmian. Elastyczność rodziny wskazująca na jej zdolność do zmiany, gdy taka zmiana jest potrzebna, uznawana jest za jedną z najważniejszych cech odróżniających pary i rodziny funkcjonalne od dysfunkcyjnych. Przy czym rodziny funkcjonujące optymalnie potrafią nie tylko dokonać zmiany, ale także ochronić istniejący stan rzeczy, jeśli jest to konieczne dla poprawy jakości jej funkcjonowania. W takich rodzinach role poszczególnych osób są klarowne, jednakże, jeśli sprzyja to lepszemu funkcjonowaniu rodziny, ma miejsce dzielenie się rolami i ich wzajemne przejmowanie. Reguły funkcjonowania rodziny są jasne, wyraźne i są przez członków rodziny przestrzegane. Mogą one jednak być negocjowane i zmieniane, jeśli pozwala to osiągnąć lepsze przystosowanie. Zarządzanie rodziną ma charakter egalitarny i demokratyczny a w negocjacjach biorą udział również dzieci (Olson, 2000).

2.7. Komunikacja i rozwiązywanie problemów

Kolejny wymiar funkcjonowania systemu rodzinnego to komunikacja rodzinna. Wymiar ten mówi o tym jak w obrębie rodziny dokonuje się wymiana informacji (Miller, Ryan, Keitner, Bishop i Epstein, 2000, s. 170). Stanowi ona akt, dzięki któremu informacje, idee, myśli i uczucia stają się znane członkom rodziny stanowiącej jedność (Olson, 2000). Zdaniem badaczy (Olson, 2000; Walsh, 2012a) umiejętności komunikacyjne obejmują umiejętność wzajemnego słuchania się z empatią i uwagą oraz umiejętność wypowiadania się we własnym imieniu, bez mówienia za innych, bez oskarżania innych i ich ranienia, bez wzbudzania w nich

poczucia winy. Komunikację cechuje otwartość obejmująca dzielenie się emocjami związanymi ze sobą samym oraz z relacją. Ma miejsce dzielenie się – w sposób zgodny z przyjętymi normami moralnymi i kulturowymi - bolesnymi, ale i pozytywnymi doświadczeniami, czemu towarzyszy empatyczna wrażliwość i akceptowanie różnic indywidualnych. Komunikaty są klarowne, zaś sprzeczności w informacjach są wyjaśniane. W rodzinie ma miejsce dążenie do prawdy, co sprzyja nadawaniu znaczeń, podejmowaniu decyzji, planowaniu przyszłości (Walsh, 2003).

Ważnym aspektem rodzinnej komunikacji jest rozwiązywanie problemów. Problem jest rozumiany jako sprawa, która zagraża integralności rodziny i możliwości jej funkcjonowania a rodzina ma trudności w znalezieniu dla niej rozwiązania, zaś rozwiązywanie problemów jest rozumiane jako zdolność rodziny rozwiązywania problemów na takim poziomie, który pozwala na utrzymanie efektywnego funkcjonowania rodziny (Miller, Ryan, Keitner, Bishop i Epstein, 2000). Członkowie rodzin funkcjonalnych rozwiązując problemy współpracują ze sobą we wspólnym poszukiwaniu rozwiązań a różnice między członkami rodziny są dostrzegane i uczciwie negocjowane (Walsh, 2012a). Walsh wskazuje, że rozwiązując problemy, rodziny funkcjonalne koncentrują się na celach możliwych do zrealizowania. Podejmują konkretne działania i uczą się na swoich błędach. Ich podejście cechuje pomysłowość i kreatywność oraz proaktywność, a więc nie tylko reagują na wydarzenia, ale je antycypują i się do ich przygotowują (tamże).

Wielu autorów wskazuje (Defrain i Asay, 2007; Walsh, 2012a), że dla podtrzymania pozytywnego spojrzenia na życie, redukcji napięcia, zmniejszenia niepokoju oraz by wyrazić ciepło emocjonalne a także, by pomóc w radzeniu sobie z trudną sytuacją, rodziny takie używają humoru. Natomiast nie występują w tych rodzinach sarkazm i poniżanie.

2.8. Duchowość i wiara

Duchowość, wiara oraz praktyki religijne są w rodzinie źródłem nadziei oraz wielkoduszności (Defrain i Asay, 2007). Pozwalają rodzinie na przyjmowanie znaczeń i celów spoza jej codzienności, wykraczających poza jej bezpośrednią sytuację a rytuały i ceremonie religijne pomagają w przechodzeniu przez różnorodne wydarzenia (Walsh, 2012a).

2.9. Korzystanie z zasobów poza rodziną

Zdaniem Walsh (2012a) ważną cechą rodzin funkcjonalnych jest umiejętność zdobywania zasobów poza rodziną. Dokonywane jest to poprzez mobilizowanie krewnych, członków grup religijnych i innych grup społecznych. Rodziny poszukują tam wsparcia emocjonalnego i praktycznego. Poszukują tam także modeli do naśladowania i mentorów. Rodziny te potrafią także korzystać z istniejącej oferty instytucjonalnej, struktur społecznych i programów wspierających.

Zakończenie

Ważnym nurtem w psychologii rodziny jest ten, zgodnie z którym przyjmuje się, że każda rodzina posiada siły i możliwości, by optymalnie funkcjonować bez względu na trudności na jakie napotyka. Wiedza o właściwościach rodzin silnych oraz wiedza o tym, w jaki sposób przyczyniać się do tego, by rodziny, które są miejscem, gdzie powstaje człowiek (Satir, 2000) funkcjonowały optymalnie, może być wykorzystywana przez nauczycieli, pracowników socjalnych, w mediach oraz przez terapeutów a także przez członków rodziny, którzy sami mogą poprawiać funkcjonowanie swoje i swoich rodzin.

Bibliografia:

- Antonovsky, A. i Sourani, T., (1988), Family sense of coherence and family adaptation, *Journal of Marriage and the Family*, nr 50(1), s. 79-92.
- Bertalanffy von L., (1984), *Ogólna teoria systemów*. Warszawa: PWN.
- Caprara, G. V., Regalia, C., Scabini, E., Barbaranelli, C., i Bandura, A., (2004), Assessment of Filial, Parental, Marital, and Collective Family Efficacy Beliefs. *European Journal of Psychological Assessment*, 20(4), 247-261.
- Defrain, J. i Asay, S., (2007), Strong Families Around the World. *Marriage and Family Review*, 41. 1-10.
- Duckworth, A.L., Steen, T.A. i Seligman, M.E.P., (2005), Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629-651.
- Edwards, J.R. i Rothbard, N.P., (2000), Mechanism linking work and family: clarifying the relationship between work and family constructs, *Academy of Management Review*, Vol. 25, No.1, 178-199.
- Epstein, N.B., Ryan, C.E., Bishop, D. S., Miller, I.W. i Keitner, G.I., (2003), The McMaster model: A view of healthy family functioning, (w:) *Normal family*

- processes: Growing diversity and complexity*, F. Walsh (red.), s. 581-607, New York, NY, US: Guilford Press.
- Lachowska B., (2008), *Rodzina jako system społeczny w ujęciu Modelu Kołowego Systemów Matżeńskiego i Rodzinnego opracowanego przez D.H. Olsona i współpracowników oraz narzędzia pomiaru*. Roczniki Teologiczne, Zeszyt Instytutu Nauk o Rodzinie, Tom LV, zeszyt 10, s. 189-206.
- Lachowska B., (2014), *Pozytywna psychologia rodziny – w teorii i praktyce*, (w:) *Psychologia rodziny*, I. Janicka i H. Liberska (red.), s. 555-583, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN SA.
- Miller, I.W., Ryan, C.E., Keitner, G.I., Bishop, D.S. i Epstein, N.B., (2000), *The McMaster Approach to families: theory, assessment, treatment and research*. *Journal of Family Therapy*, 22, 168-189.
- Olson D. H., (2000), *Circumplex Model of Marital and Family Systems*, *Journal of Family Therapy*, 22, s.144-167.
- Olson D.H. i Goral D.M., (2003), *Circumplex Model of Marital and Family Systems*, (w:) *Normal Family Process*. F. Walsh (red.), 514-547, New York: Guildford.
- Patterson J.M., (2002a), *Integrating Family Resilience and Family Stress Theory*, *Journal of Marriage and Family*, Vol. 64 (2), 349–360.
- Patterson, J. M. (2002b), *Understanding family resilience*, *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 58(3), 234-246.
- Patterson J.M. i Garwick A.W., (1994), *Levels of meaning in family stress theory*. *Family Process*, 33(3), 287-304.
- Patterson, J.M., (2005), *Weaving gold out of straw: Meaning-making in families who have children with chronic illnesses*, (w:) *Family Psychology: The Art of the Science*, W.M. Pinsof and J.L. Lebow (red.), 521-548, New York, NY: Oxford University Press.
- Peterson, C. (2006), *The values in action (VIA) classification of strengths*, (w:) *A life worth living: contributions to Positive Psychology*, M. Csikszentmihalyi and I. S. Csikszentmihalyi (red.), 29-48, New York: Oxford University Press.
- Reiss D., (1981), *The Family's Construction of Reality*, Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
- Seligman, M.E.P., Csikszentmihalyi, M., (2000), *Positive Psychology: an introduction*. *American Psychologist*, 55, 1, 5-14.
- Seligman, M.E.P., Parks, A.C., i Steen, T., (2004), *A balanced psychology and a full life*. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1379–1381.

- Skinner, H., Steinhauer, P. i Sitarenios, G., (2000), Family Assessment Measure (FAM) and Process Model of Family Functioning. *Journal of Family Therapy*, 22, 190-210.
- Satir, V., (2000), *Rodzina. Tu powstaje człowiek*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Walsh, F., (2003), Family Resilience: A Framework for Clinical Practice. *Family Process*, 42, 1-18.
- Walsh, F., (2012a), *Family resilience. Strengths forged through adversity*. (W:) Normal family processes (4th edition), F. Walsh (red.), 399-427, New York: Guilford Press.
- Walsh, F., (2012b). The new normal: Diversity and complexity in 21st-century families. (W:) *Normal family processes: Growing diversity and complexity*, F. Walsh (red.), 3-27, New York: Guilford Press.
- Walsh, F., (2012c). Clinical views of family normality, health, and dysfunctions: From a Deficits to a Strengths Perspective, (w:) *Normal Family Processes: Growing Diversity and Complexity*, 4e, F. Walsh (red.), 27-54, New York: Guilford Press.