

Pasaulio taika prasideda šeimoje

Pasaulis - tai šeima, kurioje gyvena daugybė tautų, o jas sudaro tokie pat žmonės, kaip ir bet kuris iš mūsų. Taikos kūrimas žemėje yra labai panašus į draugiškos šeimos kūrimą. Juk kiekvienas bent menkiausia valdžią turintis žmogus kadais buvo vaikas, tad kaip jis suaugęs pasinaudos savo jėga ar įtaka, labiausiai priklauso nuo šeimoje išmuktų dalykų.

PASAULIO TAIKA PRASIDEDA ŠEIMOJE / V. SATIR/

Jeigu padėtume problemiškomis šeimoms tapti nors kiek brandesnėmis, o brandžioms - dar sėkmingesnėmis, jų išaugusio žmogiškumo impulsas pasklistų tiek į valdžios institucijas, tiek į švietimo įstaigas, tiek į verslo pasaulį, tiek į kitas svarbias mūsų gyvenimo sritis.

Atsisakyti karo

Nemažai tėvų nesąmoningai sukuria nepalankią atmosferą šeimoje ir savo elgesiu demonstruoja visai ne tas moralines normas, kurias deklaruoja. Todėl niekas ir nesikeičia.

Karas, kaip konfliktų sprendimo būdas, paseno, jo vieta muziejuje. Mūsų užduotis - atsisakyti senų stereotipų ir sukurti naujus, kuriais remdamiesi žmonės bendradarbiaus, o ne kariaus.

Dėl daugybės sunkumų, užgriūvančių mūsų pečius kiekvieną dieną, žmogus nebeturi nei laiko, nei noro, nei energijos pertvarkyti savo šeimą. Tam būtina atrasti laiko ir energijos, nes tai yra gyvenimo ir mirties klausimas. Tai svarbiausia mūsų gyvenimo problema.

Nesėkmingose šeimose auga nesėkmingi žmonės. Būtent tokios šeimos gali tapti nusikaltimų, psichinių ligų, alkoholizmo, narkomanijos, skurdo, vienišumo, politinio ekstremizmo ir daugelio kitų socialinių problemų šaltiniu.

Jeigu mes nepadarysime visko, kas įmanoma dėl šeimos gerovės ir vis humaniškesnių žmonių auklėjimo, egzistuojančios socialinės problemos augs ir jų vis daugės.

Kokia yra mano šeima?

Norėdami nustatyti savo šeimos tipą, nuoširdžiai atsakykite į šiuos klausimus.

- Ar jaučiatės laimingi gyvendami savo šeimoje?
- Ar jūs jaučiate, kad gyvenate su draugais, žmonėmis, kurie jums patinka, kuriuos jūs gerbiate, žmonėmis, kurie gerbia ir myli jus?
- Ar būti jūsų šeimos nariu įdomu ir malonu?

Sąžiningi atsakymai į klausimus leidžia įsisauginti kai kuriuos svarbius dalykus.

Akivaizdaus konflikto šeimoje nebuvimas dar nereiškia pasitenkinimo tokiu gyvenimu. Dar neretai taikstomasi su šeimynine situacija, kuri atrodo daugiau ar mažiau nusisekusi, ir net neįsivaizduojama, kad ją galima apskritai kaip nors pakeisti. Taip pat nemažai žmonių ilgus metus diena po dienos gyvena šeimose, kurios jiems nemalonios. Tokie asmenys savo artimiausioje aplinkoje jaučiasi kaip karo lauke, ar priima tai kaip sunkią naštą, kurią jie nepajėgūs pakelti.

Jeigu į visus tris klausimus atsakėte teigiamai, tai jūsų šeimą galima pavadinti brandžia ir harmoninga. Jeigu pasirinkote atsakymą „ne“ arba „ne visada“, tai greičiausiai gyvenate šeimoje, kuri turi tam tikrų sunkumų.

Tai nereiškia, kad jūsų šeima yra bloga. Tai greičiau liudytų, kad jūsų šeimos nariai nesijaučia laimingi ir dar neišmoko nuoširdžiai mylėti bei vertinti vienas kitą.

Galbūt jus kiek paguos įžymaus rusų rašytojo L. Tolstojaus žodžiai, kad visos laimingos šeimos yra laimingos vienodai, o visos nelaimingos šeimos yra nelaimingos savaip.

Nuo ko priklauso laimė?

Šeimos psichoterapijos pradininkė Virginija Satir šeimyninį gyvenimą sulyginu su ledkalniu. Dauguma žmonių suvokia tik dešimtąją dalį gyvenimo realybės, dažnai priimdami tai už tikrovę, t.y. mato ir girdi tik tai, kas dedasi ledkalnio viršūnėje. Kai kurie įtaria, kad galbūt egzistuoja dar kažkas, bet neįsivaizduoja, kaip apie tai sužinoti dar daugiau. Nežinojimas gali sugriauti šeimą.

Jūreivio likimas priklauso nuo jo žinių apie ledkalnio povandeninę dalį, o šeimos likimas - nuo jausmų, poreikių ir struktūros, kurie slypi už kasdienių įvykių, vykstančių šioje šeimoje.

Panagrinėkime povandeninę ledkalnio dalį.

Dažnai girdime sakant: „Noriu gyventi žmoniškai“, bet retai susimąstome, kas už šių žodžių slypi. Pasak V. Satir, tai reiškia suprasti, vertinti ir lavinti savo kūną, laikyti jį gražiu ir naudingu, realiai ir sąžiningai vertinti save ir aplinkinius, nebijoti rizikuoti, kurti, rodyti savo gebėjimus, nebijoti kai ką keisti, kai to reikalauja situacija, mokėti prisitaikyti prie naujų sąlygų išsaugant tai, kas dar galėtų būti naudinga, ir atmetant tai, kas nebereikalinga.

Sujungę visas šias savybes gausime fiziškai sveiką, intelektualiai išsilavinusį, jaučiantį, mylintį, linksmą, nuoširdų, kūrybišką, produktyvų žmogų. Žmogų, kuris sugeba savarankiškai žengti per gyvenimą, galintį tikrai mylėti ir tikrai kovoti, savyje gebantį suderinti švelnumą ir tvirtumą, ir suvokiantį tarp jų skirtumą, - todėl sėkmingai siekiantį savo tikslų.

Šeima - tai ir yra ta vieta, kur formuojasi toks žmogus.

Lemiantys kokybę veiksniai

Egzistuoja keturi šeimyninio gyvenimo faktoriai, kurie yra neišvengiami kiekvieno žmogaus gyvenime ir kurie nulemia šeimos gyvenimo kokybę. Tai:

- 1) Mintys ir jausmai, kuriuos kiekvienas žmogus patiria pats sau. Tai yra savivertė;
- 2) Būdai, kuriais naudojasi žmonės, kad suprastų vienas kitą. Tai yra komunikacija;
- 3) Taisyklės, kurių žmonės laikosi savo gyvenime;
- 4) Bendravimas su aplinkiniais žmonėmis ir bendruomene už šeimos ribų. Tai yra ryšys su visuomene.

Nesvarbu, kokia yra pirminė šeimos problema - bambanti žmona, neištikimas vyras, neadekvataus elgesio sūnus ar duktė, serganti neuroze, - išeitis yra viena. Palengvinti šeimos kančias galima tik radus būdus, kaip pakeisti jau paminėtus pagrindinius faktorius.

Visose problemiškosiose, ne laimingose šeimose jos nariams būdinga žema savivertė, neapibrėžtas ir ne visai sąžiningas bendravimas, nelanksčios, nežmoniškos, neapskundžiamos taisyklės, pagal kurias gyvena šeima, socialiniai ryšiai, palaikomi iš baimės, kaltinimo arba pataikavimo pozicijų.

Sėkmingose, pilnose gyvenimo džiaugsmo šeimose matome visai kitą modelį, kai jos nariai pasižymi aukšta saviverte, tiesioginiu, aiškiu, konkrečiu, sąžiningu bendravimu, lanksčiomis, žmoniškomis, atitinkančiomis aplinkybes taisyklėmis, atvirais, pilnais pasitikėjimo socialiniais ryšiais.

Šie faktoriai tinka ir įprastai šeimai, kur yra ir mama, ir tėtis, kurie, pradėję vaiką ir išleidę jį į pasaulį, ir toliau juo rūpinasi, auklėja jį visą gyvenimą; ir nepilnai šeimai, kur antrojo tėvo dėl skyrybų, mirties ar kitų priežasčių nėra ir auklėja vienas likęs iš tėvų; ir mišrioms šeimoms, kur vaiką auklėja tėviai; ir bendruomeninei šeimai, tai tokiai šeimai, kurioje vaikus auklėja grupė suaugusių žmonių, priklausančių kokiai nors visuomeninei ar valstybinei organizacijai.

Kiekviena iš šių šeimų tipų turi savų problemų, bet pagrindas yra vienas - minėtų faktorių sąveika: savivertės, komunikacijos, taisyklių, socialinių ryšių.

Galimybės keistis

Kiekviena problemiška, nelaiminga šeima turi galimybę tapti brandžia ir patirti džiaugsmą būnant kartu.

Dauguma priežasčių, dėl kurių šeimos jaučiasi nelaimingos, slypi kiekvieno žmogaus asmeniniame patyrimo, kurį jis nuo gimimo įgyja savo šeimoje. Ši patirtis yra išmokymo rezultatas, vadinasi, galima išmokti gyventi ir kitaip.

Kaip tai padaryti?

1. Būtina pripažinti, kad kartais jūsų šeima iš tikrųjų būna problemiška.
2. Turite atleisti sau praeities klaidas ir pakeisti savo gyvenimą visiškai suvokdami, kad galima gyventi ir kitaip, ne taip, kaip gyvenote iki šiol.
3. Reikia priimti sprendimą apie būtinybę keisti situaciją.
4. Žengti pirmus žingsnius pasikeitimo link.

Kai tik jūs aiškiai pamatysite savo šeimos problemą, jūs suprasite, kad viskas, ką jūs anksčiau darėte, buvo geriausia, ką jūs apskritai tada galėjote daryti. Nėra prasmės pradėti naują gyvenimą nuo savęs kaltinimo ar priekaištų artimiesiems.

Pažvelkite į savo šeimą ir pabandykite suprasti, kokia ji yra, kaip šie paminėti faktoriai dera jūsų šeimoje, kaip juos galite paveikti, kad sumažintumėte problemų skaičių, jeigu jų yra, ir iš bendravimo gautumėte įkvėpimo ir džiaugsmo.

Dalia BORTNIKIENĖ, Klaipėdos pedagoginės psichologinės tarnybos psichologė