

Andrzej Ładyżyński

Uniwersytet Wrocławski

ORCID: 0000-0001-7455-4223

Problemy rodzinne podejmowane w poradnictwie i terapii. Refleksje terapeuty

W przedstawionym tekście podjęto problematykę rodziny jako podmiotu oddziaływań poradniczych oraz terapeutycznych. Za cel autor postawił sobie swoiste zindeksowanie zasadniczych obszarów trudności przeżywanych przez współczesną rodzinę. Pytania, które sobie stawia, przyjmują postać: Jakie obszary trudności spotykają współczesną rodzinę na poszczególnych etapach jej rozwoju? Czy i jakiej pomocy potrzebuje współczesna rodzina z zewnątrz? Rodzina od wielu dziesięcioleci stanowi podmiot pracy pomocowej o charakterze psychopedagogicznym. Jej formy zmieniają się i wciąż są doskonalone. Konieczność prowadzenia takiej działalności wynika ze specyfiki współczesnej rodziny oraz zmian społeczno-kulturowych oddziałujących na nią. Przeobrażenia te wpływają na wszystkie pokolenia oraz na rodzinę na każdym etapie jej rozwoju. Wydaje się, że cenna jest coraz większa gotowość członków wspólnot do korzystania z pomocy tego typu, a co za tym idzie zwiększanie się kultury terapeutycznej we współczesnym społeczeństwie. Umożliwia to bowiem wykorzystanie poradnictwa oraz terapii rodzinnej, tak by wzmacniać tę podstawową wspólnotę. W tekście wykorzystano literaturę przedmiotu oraz posłużono się odniesieniami do praktycznej działalności pomocowej.

Słowa kluczowe: rodzina, poradnictwo, terapia, fazy cyklu życia rodzinnego

Wstęp

Termin rodzina pochodzi od wspólnoty rodowej. A zatem jest ona przede wszystkim wspólnotą. Rdzeń słowotwórczy *rod* – to odniesienie do rodu, plemienia. W pojęciu tym znajduje się również przyrostek *-ina*, którego można poszukiwać w praindoeuropejskim *ured* znaczącym tyle, co *rosnąć*, *rozmęścić się* (Boryś, 2006). W konsekwencji rodzina to ród, wspólnota w toku rozwoju. Sam termin stanowi również ekwiwalent pojęcia *dom*, w źródłosłowie posiadający związek z tworzeniem. *Dem*, od którego pochodzi *dom*, daje się tak właśnie odczytać w sanskrycie (Cisło, 1983). Zatem *dom*, w tym także rozumiany jako rodzina, to wspólnota tworząca, miejsce tworzenia.

Rodzina to najistotniejsza struktura społeczna, najważniejsza wspólnota, miejsce kształtowania postaw i charakterów, kulturowy powszechnik. Nie ma takiego drugiego. Posiada swoją moc. W istocie jest to przestrzeń tworzenia człowieka. Opieka i wychowanie w ramach rodziny kształtuje każdą jednostkę ludzką, to kim i jaką się stanie. W przeszłości posiadała, ale również i współcześnie charakteryzuje ją wysoki poziom kompetencji kulturowych (Dyczewski, 2004, s. 80). „Społeczeństwo składa się z rodzin, tak jak każde ciało składa się z komórek. Jeśli komórki są zdrowe – zdrowe jest też ciało. Jeśli rodzina jest zdrowa – zdrowe jest społeczeństwo” (Szlendak, 2010, s. 95).

Autor postawił sobie za cel opracowania zindeksowanie zasadniczych obszarów trudności przeżywanych przez współczesną rodzinę. Pytania, które sobie stawia przyjmują postać: Jakie obszary trudności spotykają współczesną rodzinę na poszczególnych etapach jej rozwoju? Czy i jakiej pomocy potrzebuje współczesna rodzina z zewnątrz?

Można spojrzeć na współczesną rodzinę poprzez pryzmat pewnych szerszych zjawisk kulturowych. To co nazwalibyśmy podejściem klasycznym, sprowadzałoby się do rozumienia rodziny jako grupy społecznej, naturalnej, pierwotnej, podstawowej i powszechnej, z wyraźnie wyodrębnioną przestrzenią własną i własnym gospodarstwem domowym, gwarantującej różnorodność kontaktów twarzą w twarz, bezpośrednich i pozainstytucjonalnych (Dyczewski, 2004, s. 72–73). To ona „ukierunkowuje ku podstawowym wartościom. Kształtuje jego obraz świata i przede wszystkim obraz człowieka i życia społecznego, wprowadzając dzieci i dorosłych w świat znaczeń; pełni wobec nich swoistego rodzaju rolę odzwiernej do świata kultury swojej grupy narodowej, religijnej i szerszych kręgów kulturowych”, a także „rolę interpretatora świata zewnętrznego” (Dyczewski, 2004, s. 74–75).

Można również postrzegać rodzinę jako system, oparty na całym szeregu mechanizmów charakterystycznych dla każdego z systemów, takich jak: przekazy międzypokoleniowe, znajdujące odzwierciedlenie w trwałych, choć często nieświadomianych skryptach, realizowanych przez członków rodziny. Sposobem na ich powielanie jest język. Opowieści przechodzące w rodzinach z pokolenia na pokolenie mają swoją moc, ponieważ płyną z ust osób ważnych, znaczących, nacechowane są emocjami. Oprócz tego mamy w rodzinie ramy-granice, strukturę, specyficzną komunikację, cyrkularność itp. Rodzina to nie tyle zestaw jednostek, co właśnie system a zatem swoista fuzja osób i procesów.

Przemiany dotyczące rodziny i próby jej opisanja łączy się z wprowadzeniem nowych paradygmatów do myślenia o tej niezwyklej wspólnocie. Następuje redefinicja terminów, rozszerzanie i zmienianie zakresów pojęć. Mamy do czynienia z indywidualizacją oraz autonomizacją, wzrasta w rodzinie intymność. Związki opierają się na wartościach, normach charakterystycznych dla modelu partnerskiego (Tyszyńska, 1994). Umacniają się pierwiastki grupowe: bezpośredniość oraz nieformalność. Rodzina staje się grupą uczuciowo i osobowo zespolonych jednostek, zaznacza się przewaga jej funkcji osobowych, wiele kwestii podlega procesom demokratyzacji

i egalitaryzacji. Rodzina od dłuższego czasu uzyskuje oparcie na małżeństwie powoływanym z miłości (Adamski, 2002, s. 170–172). Silne są wciąż – wbrew „kulturowemu przyspieszeniu” – tradycje, wspólne święta, wspólnota stołu, bliskość rodzinna, wsparcie udzielane przez członków rodzin. Duże jest znaczenie związków krwi. Matka i ojciec, siostra i brat to ważne figury życia wspólnotowego.

Rodzina zmienia się sama oraz jest poddawana ogromnym zmianom. Przeobrażenia są tak szybkie, że nie nadąża za nimi refleksja teoretyczna. Mamy do czynienia z czymś, co przepełnia umysły, angażuje sferę emocjonalną oraz stanowi coś, co można nazwać wprost owocem wpływu oceanu mediów. Mediatyzacja występuje w nieznaną dotychczas skali. Członkowie rodzin znajdują się pod wpływem oddziaływania środków technologicznych bardziej niż pod wpływem własnych, bliskich relacji. Nie demonizując negatywnego wpływu mediów, ponieważ posiadają również liczne walory: poznawcze, rozrywkowe, w tym także zasoby sprzyjające komunikacji wewnątrzrodzinnej, trzeba jednak wyraźnie wypowiedzieć, że zawierają w sobie również warstwę niosącą destrukcję, polegającą na oddzielaniu jednych członków rodziny od innych.

Mamy również do czynienia z niespotykaną dotychczas medykalizacją rodziny, w tym z jej psychiatryzacją oraz terapeutyzacją. Osobiście towarzyszy mi przekonanie, że poradnictwo oraz psychoterapia są: pomocne, dobre, rozwojowe, skuteczne, posiadają sens etc. Paradoksalnie mogą jednak stanowić dla rodziny dodatkowe źródła obciążenia. Kwestie, z którymi rodzina radziła sobie w przeszłości samodzielnie, współcześnie oddane są w ręce specjalistów. Rodzice – także ku mojemu osobistemu zdumieniu – dość często pragną dla swoich dzieci, nie tyle wsparcia, ile diagnozy. Leki psychiatryczne są przepisywane przy występowaniu u kilkulatek zachowań wpisujących się wcześniej w kanon dzieciństwa, dobrego zdrowia, sporej energii a nie choroby. Płynna i niejednoznaczna jawi się granica zdrowia i choroby, nie tylko jednostek, ale również rodziny. Niekiedy budzi się obawa, czy diagnoza nie służy „wygodzie rodziców” i uwolnieniu ich z wysiłku podjęcia starań i wychowywania potomstwa.

Patrząc na wymiary materialne, dostrzec można wzrastający poziom życia rodzin. Programy socjalne bez wątpienia zlikwidowały biedę dużej części rodzin, zwłaszcza rodzin bardzo ubogich i zniosły bardzo niepokojące zjawisko głodu dzieci, co było nie w pełni uświadamianą przez społeczeństwo rzeczywistością. Ale znajdujemy się w sercu Europy. Jednak i tu mamy również w dalszym ciągu obszary biedy. Odnosi się to głównie do dzieci w rodzinach dyfunkcyjnych, ale także seniorów funkcjonujących na obrzeżu rodziny lub poza nią.

Jakiej pomocy z zewnątrz potrzebuje współczesna rodzina?

Patrząc z jednej perspektywy można przyjąć odpowiedź negatywną. Rodzina radzi sobie, ponieważ nigdy jeszcze w przeszłości jej członkowie, zwłaszcza rodzice nie

byli tak dobrze, jak współcześni, wykształceni. Jest znacznie lepiej niż kiedykolwiek w przeszłości, ponieważ oprócz matek i ojców, również dziadkowie dotychczas nie dysponowali taką wiedzą, takimi możliwościami zdobywania kwalifikacji opiekuńczych oraz wychowawczych, nie mieli szansy uczestnictwa w kursach, warsztatach, nie było tyle – ile współcześnie – publikacji przybliżających życie rodzinne i jego uwarunkowania.

Rodzina może nie potrzebować wsparcia zewnętrznego, ponieważ często oprócz od rodziców dzieci otrzymują wieloaspektową pomoc od żyjących coraz dłużej przedstawicieli pokolenia seniorów. Rodzina może obyć się bez pomocy wykorzystując zasoby Internetu i mieszczących się tam mediów, forów, grup dyskusyjnych, wirtualnych wspólnot oraz nieformalnych doradców. Choć wymienione w tym akapicie potencjalne możliwości wsparcia i pomocy istnieją lub mogą istnieć – jest to tylko jedna z perspektyw teoretycznych. Życie codzienne rodzin ukazuje, że te potencjały ludzkie i technologiczne nie zawsze mogą być uruchamiane, a nawet stosowane, nie do końca pozwalają (po)radzić sobie wspólnotom z trudnościami.

Druga optyka pokazuje, że współczesna rodzina potrzebuje pomocy. Nie dlatego, że w pierwszych dekadach XXI w. jest szczególnie źle, albo trudniej niż w przeszłości, ale dlatego, że współcześnie ta pomoc instytucjonalna jest bardziej potrzebna. Gdyby zastanawiać się nad przyczynami tego stanu rzeczy, to zaliczyć można do nich przeobrażenia społeczne, w tym pozbawienie społeczeństwa różnych form wsparcia, zrywanie więzi społecznych powodujące atomizację jednostek i rodzin. Wiele spośród zadań współczesnego poradnictwa i terapii była w przeszłości realizowana w ramach szerokiego klanu rodzinnego, grupy sąsiedzkiej, czy wspólnoty przyjaciół i bliższych znajomych. Na skutek rozluźnienia tych podstawowych ludzkich więzi wytworzyła się luka społeczna. Potrzeby pozostały, a nie ma kto ich w pełni zaspokajać. Metaforycznie można powiedzieć, że ludzie we współczesności muszą zapłacić za to, co było zawsze za darmo – za przyjaźń i bliskość. A jeśli nawet nie muszą ponosić kosztów, często znajdują się w sytuacji poszukujących pomocy zewnętrznej.

Już ponad czterdzieści lat temu, czyniąc diagnozę społeczną Maria Ziemska wskazywała na potrzebę poradnictwa, z powodu pojawienia się, jak to określała nowych problemów, których nie znali przedstawiciele przeszłych pokoleń, takich jak (Ziemska, 1979, s. 179):

- ♦ ruchliwość społeczna,
- ♦ zaangażowanie zawodowe kobiet, w tym także mężatek,
- ♦ zawieranie małżeństw przez ludzi z różnych środowisk,
- ♦ praca mężatek zmienia układ ról w rodzinie: funkcje instrumentalne podejmują oboje i wychowawcze oboje,
- ♦ niepełne rodziny,
- ♦ szybkie zmiany obyczajowości.

Autorka zwracała uwagę, na to, że rodziny w coraz mniejszym stopniu mogą korzystać z wypracowanych przez pokolenia wzorów zachowania rodzicielskiego, co wymaga w większym stopniu analizy i refleksji wychowawczej. Muszą wypracować nowe wzory postępowania wychowawczego.

Współcześnie ten indeks problemów, które mogą wydawać się już nawet archaiczne, nie stracił aktualności, ale został jeszcze wzbogacony o nowe obszary.

Inną spośród przyczyn, dla których poradnictwo oraz terapia jawią się jako potrzeba stanowi powiększająca się liczba osób, które nie wiedzą, jak budować relacje z najbliższymi, a zwłaszcza jak postępować z dziećmi. Nie doświadczając właściwej opieki oraz budowania więzi, nie są w stanie samodzielnie kreować relacji z własnym potomstwem.

W wielu dziedzinach życia następują procesy specjalizacji. Odnoszą się one również do życia rodzinnego. Rodzice w niepokojący sposób uzależniają się od zewnętrznych „ekspertów”. A ci pomagając, niekiedy nie sprzyjają samodzielności i wzmacnianiu rodziców. Poczucie kompetencji rodziny niepostrzeżenie umyka. A może zawsze tak było?! Matka w procesie konsultacji poprzedzającej podjęcie terapii wyznaje: *Myli mi się i już nie wiem, czy to ja jestem matką, czy moje nastoletnie dziecko jest rodzicem*. Słabe są wzorce, a brak zaplecza i wsparcia społecznego obciążają rodziców podejmujących wysiłek opieki i wychowania.

Można jednak na tę potrzebę korzystania z pomocy patrzeć w sposób pozytywny. Otóż członkowie rodziny przeczuwają, że niezbędna jest interwencja zewnętrzna, znają jej formy, mają gotowość, by z niej skorzystać. I to świadczyć może o wzrastającym poziomie kultury terapeutycznej. Przecież nie chodzi o takie kształtowanie swojego życia, by całkowicie pomijać poradnictwo czy terapię, ale o otwartość i postawę gotowości, pozwalającą na korzystanie z pomocy w sytuacjach koniecznych.

Podział problemów rodzinnych ze względu na kierunek zmian rozwojowych zachodzących w obrębie wspólnoty

Wiele rodzin potrzebuje poradnictwa czy terapii w konkretnych sytuacjach życiowych. Wiemy, że przed rodziną stoją do zrealizowania dwa rodzaje celów: zaspokojenie potrzeb poszczególnych członków rodziny oraz realizacja zadań społecznych: zrodzenie i wychowanie potomstwa, przekazywanie wzorów kulturowych etc. (Czabała, 2002, s. 50). Trudności wymagające wsparcia poradniczego czy terapeutycznego mogą wystąpić w całym cyklu rozwojowym rodziny. Dzieje się tak, gdy wspólnota rodzinna zatrzyma się na jakimś etapie rozwojowym i nie potrafi go przekroczyć samodzielnie. I na ogół wystarcza krótsze lub dłuższe towarzyszenie, wsparcie emocjonalne, dostarczanie wiedzy czy kształtowanie podstawowych umiejętności opiekuńczych i wychowawczych, czyli poradnictwo. Niezwykle

istotnym elementem jest tu psychoedukacja. W niektórych przypadkach niezbędna jest również terapia.

Myśląc o rodzinie jako układzie odniesienia do podejmowania pracy poradniczej czy terapeutycznej trzeba mieć na uwadze, że stanowi ona ważny kontekst. Kłopoty czy objawy występujące u jednostki mogą być odczytywane nie jako jej choroba, ale jako przejaw dysfunkcji czy braku równowagi w systemie rodzinnym (Goldenberg i Goldenberg, 2006, s. 19).

Poniżej spróbuję ukazać główne obszary skłaniające wspólnoty rodzinne do podejmowania pracy w obszarze poradnictwa lub terapii. Ujmę je zgodnie z etapami koncepcji rozwojowych, poczynawszy od tworzącej się pary, związku małżeńskiego, rodziny z dziećmi aż po „fazę pustego gniazda”. We wszystkich tych przypadkach mamy na ogół do czynienia z jednym z trzech zaburzeń: występujących w strukturze rodziny, jej sposobach komunikacji lub związanych z zasadami funkcjonowania rodziny jako systemu (Czabała, 2002, s. 51–53).

Diada w toku tworzenia

Coraz częściej z poradnictwa czy również z terapii korzystają pary, które wcześniej nie brały udziału w pracy tego typu. W okresie romantycznym diady, dość często przed zawarciem związku małżeńskiego, parę zatrzymują trudności separacyjne młodych, może bardziej widoczne współcześnie niż w przeszłości. Zwiększa się w najmłodszym pokoleniu niechęć do tworzenia trwałych związków, następuje opóźnianie ich. Nie należą do rzadkości „narzeczeństwa bezterminowe”. Młodzi ludzie są wówczas po oficjalnych, często nawet spektakularnych rytualnych zaręczynach, ale nie potrafią samodzielnie podjąć decyzji o kolejnym, rozwojowym kroku. Mieszkają ze sobą, ale sformalizowanie związku budzi lęk. Silne są obawy przed powtórzeniem „porażek rodzin pochodzenia”. Bartosz Zalewski i Hanna Pinkowska-Zielińska mówią o trudności w wyodrębnieniu się z rodzin pochodzenia. Takie pary w rozmowach pomocowych wcześniej wprowadzają postaci rodziców, a jedno spośród nich często sprawia wrażenie odseparowanego i oczekuje tego samego od partnera. W istocie jednak na ogół nie jest to separacja, a raczej odcięcie – fizyczne i emocjonalne zerwanie relacji z przedstawicielami rodziny pochodzenia (Zalewski i Pinkowska-Zielińska, 2021, s. 24–25).

Kłopot przedstawicieli młodego pokolenia mieści się w dylemacie: kohabitacja *versus* małżeństwo. Kohabitacja stała się nie tylko formą preludium do małżeństwa (kohabitacja przedmałżeńska), ale również alternatywą dla zalegalizowanego związku. Współczesne małżeństwo to związek wymagający i zagrożony zarazem. Wymagający, ponieważ już nie ma presji społecznej skierowanej na jego tworzenie. Para może skutecznie omijać budowanie związku formalnego, z różnych względów, i nie spotyka się ze społecznym brakiem akceptacji czy ostracyzmem. Interesujące są przyczyny tej nieformalności: kohabitacja przedmałżeńska i pomałżeńska, traktowane są jako przejawy doktryny „wolności” niezobowiązującej nawet do drobnych

namiastek wiązania. Często stają za tym obok swoistego liberalizmu w pojmowaniu istoty związku, obawy wynikające z doświadczeń transgeneracyjnych. Ale, co interesujące, wielu spośród pacjentów opowiadających o partnerce, czy w przypadku kobiet o partnerze, mówi o nich stosując terminy: żona i mąż. Nieraz wspólnie z parą poddajemy to oglądowi. Osobiście przeczuwam w tym pragnienie zbudowania głębokiego porozumienia oraz trwałości, także w znaczeniu nieodwołalności decyzji o wspólnym życiu. A te wciąż kojarzą się młodym ludziom z małżeństwem.

Para małżeńska

Bartosz Zalewski i Hanna Pinkowska-Zielińska, bazując na doświadczeniach amerykańskich, przytaczają najczęstsze przyczyny poszukiwania pomocy dla związku, wymieniając jako główne (2021, s. 3):

- ◆ rozczarowanie relacją i pragnienie jej poprawy,
- ◆ kłótnie i problemy w komunikacji,
- ◆ brak szczęścia w związku i wycofanie zaangażowania w relacji,
- ◆ problemy z intymnością oraz seksualnością.

Kłopoty przeżywane z dziećmi plasują się niżej w tym zestawieniu, czyli nie stanowią wbrew powszechnym przekonaniom czynnika najbardziej znaczącego w procesie uzyskiwania wsparcia z zewnątrz.

Jak nigdy wcześniej, współcześnie małżonkowie wkraczają w związek z wysokimi oczekiwaniami, stąd od początku związek małżeński jest zagrożony i nigdy nie był tak kruchy, jak to się dzieje obecnie. Znamienny jest dla podkreślenia tego zjawiska tytuł książki Augustusa Napiera – *Małżeństwo: krucha więź* (2008). A w razie rozpadu, życie bez związku jest możliwe i społecznie akceptowalne. I dodatkowo rozwód traktowany jest jako jeden ze sposobów „zakończenia kryzysu w parze”. Niekiedy istnieje silna tendencja do rozpadu i budowania związku z kimś innym – nowym, a mniej jest skłonności do naprawiania małżeństwa. Dlatego ważne jest na etapie kryzysu podjęcie konsultacji poradniczych czy terapii rodzinnej. Bazując na zasobach pary, warto zbadać możliwości odbudowania, odtworzenia dobrostanu pary, bez przyjmowania rozwiązania zmierzającego do emocjonalnej i przestrzennej separacji czy rozwodu. Zawsze ważne jest, to co dzieje się z częścią życiodajności pary, która – na ogół – na jej początku towarzyszy kobiecie i mężczyźnie.

Małżeństwo osiąga sukces, gdy udaje się parze zamienić nienawiść w miłość, albo inaczej – wrogość w przyjaźń i pielęgnowanie przyjaźni. A jak to uczynić? John Gottman (2014) uważa, że małżonkowie muszą aktualizować mapy świata partnera, pielęgnować uczucia sympatii i podziwu, zwracać się ku sobie, ulegać wpływom partnera, rozwiązywać problemy, które dają się rozwiązać, pokonywać konflikt paralizujący, odnajdywać poczucie wspólnoty.

Współczesne kobiety w rodzinie

Zmienia się sytuacja kobiet żyjących w rodzinie. Już próba pełnienia przez nie wielorakich, wymagających ról stawia nowe wielkie wyzwania, z którymi trudno radzić sobie samodzielnie. W przeszłości „jako oczywistość traktowano założenie, że kobieta zawsze chce wyjść za mąż oraz że wychodząc za mąż zyskuje prestiż, uznanie i pozycję, a mężczyzna traci wolność” (Duch-Krzysztozek, 2003, s. 557). Anna Titkow badając preferowane przez kobiety role życiowe wskazuje na wyraźne wyodrębnienie się trzech kategorii:

- ◆ Żona, matka – kobieta troszcząca się o dom (27,6 %, w tym 15,3% kobiet z wyższym wykształceniem),
- ◆ Kobieta doskonała, superkobieta – godząca obowiązki rodzinne i pracę zawodową (68,5%),
- ◆ Kobieta sukcesu – pracująca i odnosząca sukcesy w pracy (3,9%) (Titkow, 2007, s. 133–139).

Kobiety pragną „nowego kontraktu płci” przedefiniowania ról, nowego określenia statusu kobiet i mężczyzn (Fuszara, 2002, s. 9). Przez to znajdują się w okowach pragnienia łączenia ról, tak by być kobietą doskonałą: rano pracownicą, po południu panią domu, a wieczorem atrakcyjną partnerką. W konsekwencji stanowi to próbę przyjęcia i zrealizowania trzech wielkich ról, z których każda ma swoje wymagania i ograniczenia. To tworzy konieczność pozyskiwania środków materialnych, prowadzenia domu. Dodatkowo jeszcze wzmacnia konieczność (za)dbania o siebie. „Kobiety stawiają sobie niezwykle wysokie wymagania, gotowe są łączyć pełnienie ról rodzinnych z zawodowymi, a dodatkowo czują się odpowiedzialne za jakość relacji, emocje i atmosferę w rodzinie” (Willan-Horla, 2008, s. 143).

Osobiście sądzę, że współczesne kobiety pragną coraz więcej. Chcą się rozwijać i czynią to z pasją. W ostatnich latach zauważam zjawisko „nowej emancypacji”. Kobiety są „rozpedzone w rozwoju” i pragną tego samego dla/wobec swoich partnerów. A oni często nie rozumieją potrzeb kobiet. Młoda humanistka wychodząc za mąż za absolwenta politechniki mówi: *Wiem, że nie mogę liczyć na takie rozmowy, z taką głębią, jakiej bym pragnęła. Ale z tym pragnieniem i nienasyce- niem, jeśli partner się tego nie nauczy, kobieta musi żyć. Kobiety – jak się wydaje – w większym stopniu umieją (s)korzystać z form rozwoju osobistego oraz terapii. Jak już skorzystają, oczekują, że i towarzyszący im mężczyźni zobaczą w tym wartość. A oni widzą, albo – częściej niestety – uznają to za jakąś „kobiecą fanaberię”. Współczesne kobiety z pokolenia czterdziestolatek nie chcą żyć z mężczyznami, którzy zatrzymali się, „stanęli w swoim rozwoju”. Hasło to oznaczać może wiele rzeczy, ale chodzi głównie o ich nieporadność relacyjną, braki wyniesione z rodzin pochodzenia czy trudności w zakresie umiejętności komunikacyjnych. Godząc się, czy inicjując rozpad związku, myślą, że jeszcze „kogoś spotkają”. W środowisku, w którym żyją i pracują, rozwodzą się kobiety znakomicie wykształcone,*

niezależne, także terapeutki ze świetną wiedzą o relacjach. Sam pewnie jakoś przyczyniałem się do emancypacji kilku kobiet w terapii. Widziałem, że w trakcie długoterminowych procesów pracy z parą, kobiety wychodząc od punktu zależności emocjonalnej oraz ekonomicznej z czasem stawały się coraz silniejsze, samodzielne i przekonane, że sobie poradzą bez mężczyzny, który nie spełnia ich (może niekiedy zbyt wygórowanych?!) oczekiwań.

Mężczyźni we współczesnej rodzinie

Dawne „skazy” wpływające na wspólne życie ciągle im towarzyszą. Presja rynku pracy i konieczność osiągania sukcesu pcha ich w stronę realizowania nadgodzin oraz nadmiernego zaangażowania w sprawy zawodowe. Dzieje się to zwłaszcza w warunkach polskich, z ambicją społeczeństwa pragnącego dorównać „starym Europejczykom” w poziomie życia. Ta pogoń niekiedy łączy się jeszcze z pasjami mężczyzn. Mężczyzna ćwiczący dwa razy w tygodniu w gronie świetnych towarzysko kolegów, głównie przedstawicieli inteligencji: prawników, nauczycieli, artystów, przedsiębiorców, komentuje: *Moi koledzy żyją głównie swoimi zainteresowaniami*. Większość to z zamiłowania żeglarze. Kilku spośród nich posiada nawet własne jachty. Pływają razem. Niektórzy, niekiedy nawet z żonami i partnerkami, ale część żyje w rodzinach, z których emocjonalnie wypłynęli/odpłynęli.

Nadmiar zaangażowań powoduje stres i napięcia odreagowywane poprzez używki: alkohol i w ostatnich dekadach – częściej – narkotyki. Nie zdawałem sobie do niedawna sprawy ze skali problemu. Na przestrzeni ostatnich lat opowieści kilku moich pacjentów w spotkaniach par, uświadomiły mi ogrom spustoszeń czynionych przez wkroczenie w obszar tych szczególnych używek, stosowanych początkowo „rekreacyjnie i imprezowo”, a z czasem stających się destrukcyjnym elementem codziennego życia. Mężczyźni „pod wpływem” nie są w stanie funkcjonować bez używania marihuany i innych bardziej jeszcze szkodliwie działających środków odurzających, które powodują dotkliwe spustoszenia psychiczne, zaburzenia emocjonalne, utratę kontroli, zmiany w mózgu. Z czasem – a zdarza się to częściej kobietom w związku – partnerki, żony próbują wycofać się z kręgu uzależnień. Jeśli nie przynosi to rezultatów zagrożone są związki par utworzonych w klimacie halucynogenów. Wówczas sytuacja mężczyzn, a w konsekwencji całych rodzin, dodatkowo się komplikuje.

Pałapką dla mężczyzn stają się gry komputerowe oraz nowoczesna pornografia. Mężczyźni znikają z życia rodzinnego, komplikują sobie sprawy zawodowe, tracą kontakt z dziećmi. Wielu moich pacjentów, nawet w trakcie sesji par, choć na ogół w trakcie spotkań indywidualnych, próbuje poradzić sobie z pornografią: oddalając partnerów od siebie, wprowadzając nieakceptowane często przez kobiety formy realizacji intymności, zniechęcające mężczyzn do relacji realnych, a uczące ich zaspokajania potrzeb bez kontaktu, czy też w kontakcie wirtualnym poprzez cyberseks.

Mężczyzna jest potrzebny sobie, niezbędny kobiecie i konieczny jako dorosły partner i opiekun swojego dziecka. Jeden z mężczyzn mający trudność w towarzyszeniu własnym dzieciom, usłyszał od kilkulatka samodzielnie odrabiającego lekcje, że nie potrzebuje od niego pomocy, ale jak wyraziło to dziecko: *Tatusiu, ja chcę być przy mnie stał*. To przejmujący zwrot. Zatem chodzi o aktywną obecność współczesnego mężczyzny realnie towarzyszącego partnerce oraz dziecku.

Trudności związane z dziećmi wychowywanymi w rodzinie

Rodzicielskie trudności z dziećmi, to przy zgłoszeniu się do instytucji pomocowych jeden z najczęstszych kłopotów wprowadzanych przez rodziców. Jest to problem najłatwiejszy do wyartykułowania przez dorosłych członków rodziny. To, co mówią o dzieciach, jest na ogół prawdziwe. Niekiedy jednak przejawione i znacznie przerysowane. A w niektórych przypadkach opowieść o dziecku jest odzwierciedleniem prawdy, ale trudność, którą stanowią objawy występujące u dziecka są znacznie mniejsze niż rzeczywisty ból w rodzinie, płynący często z innego niż dziecko źródła. W takich przypadkach spotkania poradnicze czy terapeutyczne, choć z założenia zainicjowane i niekiedy nawet zakontraktowane na pracę z „trudnym” lub przeżywającym jakiś nasilony objaw dzieckiem, stanowią jedynie czynnik umożliwiający rodzicom podjęcie pracy nad tym, co leży u podłoża. A często są to trudności partnerskie/małżeńskie. „Rodziny przychodzą z troską o dziecko, z niepokojem związanym z jego rozwojem, nieposłuszeństwem, zachowaniami nieakceptowanymi, trudnościami szkolnymi, ale i ze sprawami związanymi z autoagresją, próbami okaleczenia się przez dziecko, zaburzeniami odżywiania, próbami samobójczymi” (Ładyżyński, 2002, s. 35–36).

Dzieci we współczesnej rodzinie objęte są troską i opieką, pewnie w stopniu nieporównywalnym do wcześniejszych epok. Sytuacja psychiczna dzieci jest również zróżnicowana ze względu na liczbę rodzeństwa i jego konstelacje. Dzieci w rodzinie jest niewiele. Przeważają rodziny z jedynakami, więc na nich koncentruje się cała uwaga rodzicielska. Jeśli większość współcześnie wychowywanych dzieci to jedynacy, w przyszłości być może nie uniemożliwi im to życia w dobrych związkach partnerskich, zarówno z najstarszymi, jak i najmłodszymi siostrami oraz braćmi partnerki czy partnera. Jednak w okresie dzieciństwa pozbawia dzieci jedynych możliwości uczestniczenia w wieloletnim treningu uczenia społecznego: przepychanek, konfliktów oraz wielokrotnego godzenia się z rodzeństwem, uzyskiwania wsparcia, pociechy, pomocy.

Sporo wspólnot rodzinnych przeżywa poważne trudności. Dzieci przyprowadzane są do profesjonalistów, ponieważ dorośli w ich otoczeniu nie potrafią im pomóc. Stosowane dotychczas metody nie spełniają oczekiwań, rodzice nie mają sił i czują się bezradni, pedagodzy w placówkach opiekuńczych i w szkołach skarżą się na niewłaściwe zachowanie podopiecznych (Kozłowska, 2005, s. 7).

Dzieci w wieku przedszkolnym potrafią operować palcami po wirtualnych ekranach. Nie posiadają jednak innych, prostych umiejętności manualnych. Są domy, w których poługują one sprzętem lepiej niż dorośli. Jednocześnie następuje proces izolacji – nie tylko związany i kojarzony z Covidem, ale zmianą obyczajów. Szybki dostęp do osobistych mediów, zmienia życie dzieci i ich postawy. Dziecko wracając samochodem z przedszkola mówi do rodzica: *Daj mi telefon*. I na ogół otrzymuje. Już najpóźniej w II, III klasie szkoły podstawowej ośmio-, dziewięciolatki zostają obdarowane osobistym smartfonem, następnie dodatkowo komputerem osobistym. Media wpływają na świat wartości i kształtowanie się charakterów młodych ludzi. I nie koniecznie musi to być wpływ pozytywny.

Współcześni rodzice mają spore ambicje wobec swoich dzieci. Nawet dobrze uczące się są oskarżane o lenistwo i stawia się przed nimi wysoką poprzeczkę. Jeden z ojców, dobrze radzących sobie w wymiarze edukacyjnym dzieci, powiedział mi w trakcie spotkania: *Oni nie mają żadnych obowiązków. Mają wprost laboratoryjne warunki do uczenia się, a nie uczą się*. Co interesujące jego dzieci posiadały naprawdę dobre efekty uczenia się, a ojciec sam nigdy nie osiągał takich wyników. Para rodziców w trakcie konsultacji rodzicielskich mówi o „niewielkich wymaganiach” wobec kilkorga nastoletnich dzieci: *Zależy nam jedynie, żeby przechodziły z klasy do klasy*. Po chwili dodają: *Oczywiście motywujemy do nauki języków obcych i studiów na dobrych zagranicznych uczelniach*.

Przez ostatnich kilkanaście lat obserwowałem jedną z formacji harcerskich. Dzieci rozpoczynały przygodę na tej drodze, a potem „znikały” ze zbiórek, a następnie rezygnowały ze skautingu. Początkowo podejrzewałem, że to one-dzieci przyczyniają się do absencji i odejścia. Tak też niekiedy bywało. Z czasem jednak zorientowałem się, że za tym porzucaniem harcerskiej drogi stali rodzice, pragnący dla swoich dzieci zamiast znajomości alfabetu Morse’a, sygnalizacji chorągiewkami, wiązania liny, umiejscowienia namiotu na platformie pomiędzy drzewami – dodatkowych lekcji języka, korepetycji z przedmiotów ścisłych, czy po prostu sobotniego porządkowania domu.

Większość dzieci samodzielnie nie wychodzi, by pobawić się z rówieśnikami. Następuje przyspieszone dojrzewanie, przebywanie w świecie wirtualnym – szybkie wkraczanie w świat mediów, gier, osamotnienie dzieci rodziców zapracowanych, niedostrzegających potrzeb dzieci. Dzieci przemieszczane często do szkół poza rejonem zamieszkania nie posiadają już lokalnego koleżeństwa, by wrócić razem ze szkoły, czy spotkać się w czasie wolnym.

Trudno scharakteryzować całą dziecięcą populację. Inaczej funkcjonują bowiem dzieci wiejskie, inaczej miejskie. Ale i w tych grupach mamy duże, i ciągle coraz większe, rozwarstwienie: dochodów, aspiracji rodzin, stylów życia, sposobów spędzania czasu. Ale osamotnienie dzieci jest często wspólnym mianownikiem. I stanowi dla dorastających, i w konsekwencji dla całych rodzin, duży kłopot. I z tym również przychodzą do poradnictwa i terapii współczesne rodziny.

Rodziny opiekujące się nastolatkami

Adoleseenci bardzo często stają się przyczyną konsultacji i to zarówno w poradnictwie, jak i pracy terapeutycznej. Już sama faza dorastania stanowi wielkie wyzwanie dla młodego człowieka, jak i jego rodziny. Ale jeśli na to naturalne, często burzliwe, opuszczanie dzieciństwa i długotrwałe przechodzenie w wiek dojrzały nałoży się jeden lub kilka czynników destabilizujących emocje dziewczyny lub chłopca, kłopoty, w funkcjonowaniu w obszarze rodziny, szkoły czy środowiska społecznego, uruchamiają konieczność zewnętrznej pomocy.

Współcześnie super izolacja, media społecznościowe, gry komputerowe oraz życie w ich ramach stają się drugą naturą adolescentów. W okresie pandemii COVID-19 rodzice – z lęku osobistego – przetrzymywali swoich dorastających bez możliwości opuszczania domu. Szkoła ze zdalnym nauczaniem, nie zawsze realizowała pełne zajęcia, ale skutecznie zapraszała do korzystania ze świata mediów. Doszło do swoistego paradoksu. Krytykowane dotychczas nowoczesne wynalazki komunikacyjne wyrosły do miana narzędzi wybawiających. W powszechnej zgodnej opinii specjalistów wcześniej wpływały na młodzież niekorzystnie. Od wiosny 2020 r. zostały włączone w edukację i nie tylko uznane za pomocne – ale wprost nobilitowane. I to uszlachcenie, uszlachetnienie trwa i co ciekawe – najprawdopodobniej – trwać będzie przez długi czas. Nic bowiem nie zapowiada szybkiego opanowania coraz nowszych wariantów wirusów, a w konsekwencji zmiany postaw zarządzających tym modelem wirtualnego funkcjonowania.

Tymczasem cyber-świat oprócz niewątpliwych zalet posiada wiele mankamentów. Nastolatki tworzą fikcyjne tożsamości osób starszych i pozostają w wirtualnych, a czasem i niewirtualnych relacjach. Dziewczęta trzynasto-, czternastoletnie udające osoby starsze, narażają się na psychiczne czy realne wykorzystanie. Adoleseenci wkraczają również łatwo w obszar pornografii czy cyberseksu. I to jest już kłopot i obszar dla poradnictwa i terapii. Gdy przychodzimy do domu gdzie są nastolatki, często jeszcze nas witają, niekiedy jednak już nawet nie pozdrawiają na powitanie. Ale z reguły – na ogół – nie żegnają. Rodzice to komentują tak: *siedzi w swoim pokoju*. Zatem jest w domu, można by powiedzieć – jest bezpiecznie. Ale adoleseenci nie wychodzą z pokoiów, bo nie mogą sobie przerwać, bo są w trakcie, ponieważ grają. I jeśli jeszcze – choć również wypowiadałam to z pewną nutą wątpliwości – grają będąc w relacjach, w zespołach, drużynach z jakąś wymianą społeczną, relacyjną – to jest niezłe. Gorzej – a tak dzieje się bardzo często – gdy są osamotnieni. Grają dniami i nocami, które „zarywają”. Skracają sen, a to ma konsekwencje dla ich rozwoju oraz psychicznego funkcjonowania. Adoleseenci, z rodzin z którymi pracowałam, byli przerażeni kontaktami z grupą rówieśniczą, potrafili grywać przez większość doby, rezygnować ze szkoły, zamieniać noc na dzień. Odgrązali się, że gdy tylko skończą 18 lat to... Uzyskiwali metrykalną pełnoletniość i – na ogół – nic się nie zmieniało. Dalej zaniedbywali swoje podstawowe obowiązki i nie brali odpowiedzialności za własne życie.

Nie mogę i nie chcę umieścić jednak wszystkich nastolatków w jednym zbiorze „uzależnionych” od mediów. Sporo jest tu młodzieży zaangażowanej, twórczej, aktywnej, radzącej sobie w relacjach międzyludzkich. Spośród pacjentów jeden z adolescentów podejrzewany i oskarżany przez rodziców o uzależnienie od mediów nauczył się, dzięki trwaniu w wirtualnej sieci, języka obcego, zdobył stypendium na uczelni zagranicznej i wyjechał. Inny młody człowiek z trudnościami relacyjnymi, w depresji, bez życiowej energii, kilka lat leżał w łóżku, dosłownie obezwładniony brakiem mocy. W tym czasie korzystał jednak z Internetu, co było jedyną jego bardziej trwałą formą aktywności. Powstał z „łóża boleści” na kilka tygodni przed maturą. Skutecznie zdał egzamin dojrzałości, załatwił sobie pracę w międzynarodowej korporacji, w innym mieście i wyjechał. Nie bez zdumienia rodziców przekonanych o trwałej niemożności nastolatka do podjęcia wyzwań związanych z rozwojem. Bez wykorzystania sieci i umiejętności poruszania się w niej, młody człowiek nie byłby w stanie tego osiągnąć. Nie oznacza to, że zakończyły się wszystkie jego trudności, ale tu pokazuję również potencjał płynący z medialnego osadzania się ludzi młodych w sferze wirtualnej i możliwości konstruktywnego wykorzystywania ich.

Rodzina w fazie „pustego gniazda”

W koncepcji rozwojowej ważne miejsce zajmuje „faza opuszczonego gniazda”. Etap ten jest „normatywny”. Jest on jednak trudny dla rodziców, którzy na nowo muszą urządzić swoje życie jako para bez dzieci, jak również dla młodych dorosłych próbujących wyjść z domu rodzinnego bez zerwania więzi. Wyraźnie notuje się, że współcześnie coraz więcej dorosłych dzieci pozostaje w domach rodzinnych. Zjawisko to określa się mianem niepełnego oddzielenia się, czy „dzieci-bumerangów”. Zjawisko to jest złożone i dynamiczne. I zarówno młodzi mogą mieć swój udział w niechęci opuszczenia domu, jak i rodzice, dojrzały małżonkowie, którzy powstrzymują proces usamodzielniania się dorosłych dzieci. Zadanie dla rodziców to budowa nowego modelu wspólnego życia, niezależnego od roli pełnionej dotychczas (Ładyżyński, 2020, s. 140). Szczególnie trudne może to być dla kobiet „delegowanych” w przeszłości do opieki nad dziećmi. Dobrostan społeczny kobiet może być trudniejszy do osiągnięcia w sytuacji matek nieposiadających partnerów lub żyjących poza stałymi związkami (Wojciechowska, 2008, s. 212). Z drugiej strony współczesne kobiety mają znacznie więcej możliwości zaangażowania się w pełnienie różnorodnych ról społecznych już w wieku dojrzałym. Mężczyźni „wysyceni” aktywnością zewnętrzną kierują się wewnątrz rodziny, skąd aktywna na zewnątrz partnerka jest przeżywana jako opuszczająca (Zalewski i Pinkowska-Zielińska, 2021, s. 30–32). Fazę tę określa się niekiedy jako kontrakcję, jest ona etapem kurczenia się (Goldenberg i Goldenberg, 2006, s. 41). Poradnictwo i terapia w tej fazie cyklu może wspomóc wyjście z domu młodych a także dorosłych

rodziców i osvajania ich z gotowością przyjęcia roli dziadków (Ostoja-Zawadzka, 1999, s. 28).

Wnioski i rekomendacje dla praktyki pomocowej w sprawach rodzinnych

Zarysowane we wstępie pytania o obszary trudności dotyczących współczesnej rodziny na poszczególnych etapach jej rozwoju skłaniają ku wnioskowi, że są to przeszerzenie rozpoznane i dawne, ale, że również pojawiają się trudności nowe. Do tych ostatnich należą szczególne zaangażowanie i przepracowanie rodziców, wszechogarniający wpływ mediów, oddzielający przedstawicieli rodzin od siebie. Zastanawiając się nad tym, czy i jakiej pomocy potrzebuje współczesna rodzina z zewnątrz, można stwierdzić, że z jednej strony nie ma jednoznacznych przesłanek do masowego spieszenia z pomocą. Wszakże nie każda rodzina potrzebuje psychoterapii. Z drugiej strony współczesna rodzina stanowi – bez wątpienia – podmiot szczególnej troski i pracy pomocowej oraz terapeutycznej. Pomimo rosnącej wśród członków rodzin wiedzy związanej z relacjami, lepszego wykształcenia społeczeństwa oraz zwiększających się możliwości wykorzystania licznych na rynku wydawniczym publikacji oraz ogromu treści internetowych, ta podstawowa wspólnota potrzebuje działań pomocowych jak nigdy wcześniej. Wynika to ze zmian cywilizacyjnych oraz zwiększającego się poziomu kultury terapeutycznej, stwarzającej możliwości korzystania przez rodziny z poradnictwa oraz terapii bez stygmatu dysfunkcji czy podejrzenia braku elementarnych umiejętności budowania relacji. To, co jawi się jako istotne, to konieczność mobilizowania w poradnictwie oraz terapii zasobów rodzinnych, rozumianych jako swoista „zdolność do podjęcia inicjatywy, otwarcia konfliktu, samopoświęcenia i żałoby oraz do stanięcia twarzą w twarz z rzeczywistością” (Stierlin i in, 1999, s. 18–19).

Kierowane do rodzin wsparcie psychoedukacyjne oraz lecznicze jest wykorzystywane przez wspólnoty w prawie wszystkich fazach rozwojowych. Na każdym etapie rodziny borykają się z trudnościami. Diady młodych ludzi stoją przed dylematem, czy formalizować związek, czy pozostać w kohabitacji. Zamężne pary tworzą związki z dużymi wzajemnymi oczekiwaniami. Kobiety w rodzinie zabiegają o rozwój, z trudem łącząc wiele ról. Mężczyźni angażują się do „ostatniej kropli potu” w obszarach działalności zawodowej. Dzieci we wspólnotach są w mniejszym stopniu uspołeczniane, na skutek kurczenia się ich przestrzeni społecznego obcowania. Nastolatki żyją w swoich medialnych bańkach, w izolacji od rówieśników i – często – członków rodzin. We wszystkich etapach cyklu życia rodziny posiadają wyraźnie zarysowujące się obszary wymagające zewnętrznej pomocy, wynikające z naturalnego rozwoju oraz niespodziewanych utrudnień na drodze codziennego funkcjonowania oraz coraz większą i wzrastającą wciąż gotowość do pracy nad sobą.

Tym, co wydaje się istotne, jest konieczność tworzenia instytucji pomocowych i umiejscawiania ich tam, gdzie rodziny będą miały do nich dostęp. W tym zakresie znacznie lepiej jest w miastach, zwłaszcza dużych, oferujących wyspecjalizowaną pomoc nie tylko w prywatnych gabinetach, ale w poradniach i placówkach finansowanych przez instytucje kościelne, programy miejskie oraz Narodowy Fundusz Zdrowia. Wyzwaniem natomiast są miejscowości mniejsze, obszary wiejskie i znacznie oddalone od dużych ośrodków urbanistycznych, częstokroć całkowicie pozbawione tego typu pomocy.

Bibliografia

- Adamski, F. (2002). *Rodzina. Wymiar społeczno-kulturowy*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Boryś, W. (2005). *Słownik etymologiczny języka polskiego*. Wydawnictwo Literackie.
- Cisło, M. (1983). Budować – „chronić wzrastanie”. *Więź*, (2), 104–106.
- Corinne, M. (2007). *Żadnych bachorów. 40 powodów by nie mieć dzieci*. Agencja Reklamowa G+J Gruner+Jahr Polska.
- Czabała, J.C. (2002). *Czynniki leczące w psychoterapii*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Duch-Krzysztożek, D. (2003). *Małżeństwo, seks, prokreacja. Analiza socjologiczna*. Wydawnictwo Instytutu Filozofii i Socjologii PAN.
- Dyczewski, L. (2004). Kreatywna rola rodziny w kształtowaniu dziedzictwa kulturowego i rozwoju społeczności lokalnej. W: G. Soszyńska (red.), *Rodzina. Myśl i działanie* (s. 71–86). Polihymnia.
- Fuszara, M. (2002). Nowy kontrakt płci?. W: M. Fuszara (red.), *Kobiety w Polsce na przełomie wieków. Nowy kontrakt płci?* (s. 7–12). Wydawnictwo Instytutu Filozofii i Socjologii PAN.
- Goldenberg, H., Goldenberg, I. (2006). *Terapia rodzin*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Gottman, J., Silver, N. (2014). *Siedem zasad udanego małżeństwa*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Kozłowska, A. (2005). *Zaburzenia życia uczuciowego dziecka problemem rodziny. Jak pomóc rodzinie i dziecku?*. Wydawnictwo Akademickie Żak.
- Ładyżyński, A. (2020). *Życie rodzinne jako szansa rozwoju osobowego z perspektywy pedagogicznej rodziny*. Wydawnictwo Atut.
- Ładyżyński, A. (2022). „Kłopoty z dziećmi” jako źródło inicjacji pracy terapeutycznej rodziny. W: J. Brągiel, B. Górnicka (red.), *Rodzicielstwo – wybrane obszary trudności i wsparcia* (s. 33–41). Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego.
- Napier, A. (2008). *Małżeństwo: krucha więź. W poszukiwaniu partnerstwa i trwałości*. Wydawnictwo Znak.
- Ostoja-Zawadzka, K. (1999). Cykl życia rodzinnego. W: B. de Barbaro (red.), *Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny* (s. 18–30). Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

- Stierlin, H., Rucker-Embsen, I., Wetzel, N., Wirsching, M. (1999). *Pierwszy wywiad z rodziną*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Szlendak, T. (2010). *Socjologia rodziny: edukacja, historia, zróżnicowanie*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Titkow, A. (2007). *Tożsamość polskich kobiet. Ciągłość, zmiana, konteksty*. Wydawnictwo Instytutu Filozofii i Socjologii PAN.
- Tysza, Z. (1994). Rodzina w świecie współczesnym – jej znaczenie dla jednostki i społeczeństwa. *Roczniki Socjologii Rodziny*, 6, 23–39.
- Willan-Horla, L. (2008). Czy współczesne kobiety potrzebują małżeństwa?. W: W. Muszyński, E. Sikora (red.), *Miłość. Wierność i uczciwość na rozstajach współczesności. Kształty rodziny współczesnej* (s. 137–152). Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Wojciechowska, L. (2008). *Syndrom pustego gniazda. Dobrostan matek usamodzielniających się dzieci*. Instytut Psychologii PAN.
- Zalewski, B., Pinkowska-Zielińska, H. (2021). Kiedy terapia pary jest pomocna?. W: B. Zalewski, H. Pinkowska-Zielińska (red.), *Diagnoza par w różnych podejściach* (s. 150). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Ziemska, M. (1979). *Rodzina a osobowość*. Wiedza Powszechna.