

RODZINA A ZDROWIE

Cechy zdrowych, średnio zdrowych i niezdrowych rodzin, które wyodrębnił psycholog dr Skinner w wyniku swojego doświadczenia w pracy z pacjentami, na podstawie wyników badań podłużnych przeprowadzonych na wyselekcjonowanej grupie studentów Harvardu, a także na podstawie obserwacji swojej rodziny oraz rodzin swoich przyjaciół.

Zdrowie jest tu rozumiane jako równowaga psychiczna, dobre samopoczucie i radzenie sobie w życiu

Rozkład normalny 20 % niezdrowych, 60% średnio zdrowych i 20 % zdrowych

Cechy szczególnie zdrowych rodzin: górne 20 % skali zdrowia psychicznego

1. naturalna pozytywna i życzliwa postawa –to znaczy, że te osoby są miłe nie dlatego, że tak mówią zasady dobrego wychowania, lecz, że to wypływa z ich natury. Nie obawiają się i nie zrażają tym, że ktoś jest dla nich niemiły. Nie obawiają się, że rozdadzą na zewnątrz zbyt dużo energii, ponieważ wiedzą, że dla nich zawsze starczy- jest to tzw „filozofia dostatku”
2. niezależność emocjonalna – dobrze sobie radzą oddzielnie- każde partnerów ma swoje życie i pasje, ale też nie boją się bliskości.
3. struktura rodzinna- jasna hierarchia, rodzice mają niepodważalną władzę i tworzą silną koalicję. Zanim podejmą ważną decyzję omawiają ją z dziećmi, ale ostateczną decyzję podejmują rodzice.
4. otwarta komunikacja w rodzinie- można mówić o wszystkim, wszystkie uczucia są akceptowane;
5. zdolność do postrzegania świata takim, jakim jest i akceptowania go
6. dobrze radzą sobie ze zmianami

Niezdrowe –dolne 20%

1. stosunki nacechowane kontrolą i pazernością
2. niewyraźne granice między emocjami swoimi i innych, czyli splatanie emocjonalne-co oznacza, że cała rodzina łatwo nasiąka jedną emocją
3. grzechem jest być odrebym (tzn, że trzeba spełniać jakąś rolę w rodzinie dla zachowania równowagi –może to być choćby rola kozła ofiarnego)
4. Ludzie z niezdrowych rodzin nie potrafią się przyznać do niedoskonałości, ponieważ to groziłoby utratą wsparcia. Oskarżają siebie nawzajem, lub wyładowują się na sobie. Czasem zrzucają wszystko na kozła ofiarnego chcąc ocalić coś dobrego w rodzinie. Oczywiście robią to wszystko nieświadomie
5. Zachowanie rodziców charakteryzuje sztywność. Są zbyt krytyczni, negatywnie nastawieni, dzieci ukrywają prawdziwe uczucia. Tam gdzie nie ma koalicji rodziców dzieci mogą nastawiać jedno przeciw drugiemu, więc brak konsekwentnej kontroli, poczucia bezpieczeństwa i dyscypliny. Ponadto bywają zazdrośni o dzieci i zaborczy, a także czasem oporują, gdy już dorosłe dzieci chcą odejść z domu i założyć swoją rodzinę.
6. dużo błędów i reakcja łańcuchowa

teraz My czyli 60 % rodzin ze środka skali zdrowia psychicznego. Średnio zdrowych lub inaczej normalnych -czasem o tych nieco bliżej niższej granicy, a czasem wyższej.

Czasem będę mówić my -i to może być irytujące, ale nie bierzcie tego jakoś zbyt do siebie. ewentualnie możecie się zanalizować pod tym kątem©

1. Główną cechą charakteryzującą te rodziny jest zdaniem autora Sztywność
2. Panuje tu jakiś porządek i struktura. Już wyraźniej niż ci najgorsi widzimy kim jesteśmy, jakie uczucia są nasze oraz gdzie leżą granice, więc mamy spójniejsze i wyraźniejsze pojęcie o swojej tożsamości, pewność siebie, jasność. Ale ten porządek mamy np. dzięki systemowi kar
3. Ponadto zdaniem autora jesteśmy niespokojni, że możemy utracić ten porządek i jasność widzenia, jeśli nie będziemy się ich mocno trzymać, więc wszystko (nasze myśli, opinie, postawy, przekonania, zasady) musimy trzymać mocno (czyli np. kontrolować i tłumić

- emocje). Jego zdaniem żyjemy ciągle w stanie takiej czujności, jaką ludzie zachowują w czasie nabywania nowej umiejętności-czyli, że zużywamy na to więcej energii niż Ci zdrowsi
4. Ponadto członkowie takich rodzin utrzymują dystans emocjonalny. Jeśli jesteśmy zyczliwi, to przez dobre wychowanie, a poza tym się opląca, bo jak my będziemy mili to dla nas ludzie będą mili. Poza tym mamy ograniczony zasób energii i boimy się rozdać całą swą energię
 5. w bliskich relacjach te osoby muszą zachować dystans, żeby nie zastracić granic.
 6. skłonności do kontrolowania partnera, bo nie są pewni czy ktoś zaspokoi ich potrzeby. Nie pokazują, że umieją sobie poradzić sami, bo boją się, że to zachęci partnera do większej niezależności. W końcu partnerzy nabierają przekonania, że nie mogą bez siebie istnieć.-więc na tym poziomie miłość oznacza, że nie może się bez kogoś żyć.
 7. jeśli w skutek emancypacji kobieta przestaje być zależna, to czasem mężczyźni ograniczają rozwój kobiety, lub lekceważą go lub sami się stają bierni i ulegli
 8. hierarchia-jeden z partnerów rządzi domem. Drugi zgadza się na rolę drugiego po Bogu i to daje nawet niezłe rezultaty w wychowaniu, bo istnieją jasne zasady, natomiast bliżej dolnej granicy, to walki kto lepszy i koalicje jeden rodzic –dzieci
 9. umiejętność komunikowania się-bardziej ostrożna i kontrolowana niż u najzdrowszych.np dzieci się przekonały, że nie wszystkie ich emocje są akceptowane, więc uczą się je tłumić
 10. mamy realniejszy obraz świata niż ci najmniej zdrowi
 11. mają skłonności do oskarżania innych w rodzinie i poza nią
 12. mniejsza akceptacja inności – im bardziej niezdrowa rodzina
 13. nie czują się tak dobrze w obliczu nowości, jak ci najzdrowsi-wolą sprawdzone pomysły i sposoby. Czasem będą obstawać przy swoich poglądach nawet jeśli przeczą temu fakty. Zwykle mają wyidealizowany obraz swojej rodziny
 14. Zdarza się, że w tych rodzinach występuje bardzo pozytywne nastawienie do siebie nawzajem wewnątrz rodziny i do innych, ale zdaniem autora taka postawa zdarza się „od święta”.