

## Rodzina a zdrowie - Aleksandra Kahan

	RODZINY ZDROWE	RODZINY NIEZDROWE
Stosunek wobec ludzi i świata	<ul style="list-style-type: none"> <li>•pozytywny i życzliwy</li> <li>•ich członkowie lubią siebie i lubią siebie nawzajem</li> <li>•są otwarci i przyjaźni wobec otoczenia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•dużo negatywnych emocji</li> <li>•pazerność i kontrola</li> <li>•każdy członek rodziny zachowuje się wobec innych zaborczo i stawia im żądania</li> </ul>
Relacje emocjonalne	<ul style="list-style-type: none"> <li>•miłość = bliskość i oddalenie</li> <li>•duży stopień niezależności emocjonalnej</li> <li>•„spirala w górę”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•„miłość” = duża zależność emocjonalna</li> <li>•zaborczość i zazdrość</li> <li>•rozmażane i niewyraźne granice</li> <li>•„spirala w dół”</li> </ul>
Struktura rodziny	<ul style="list-style-type: none"> <li>•wyraźny autorytet rodziców</li> <li>•omawianie decyzji z wszystkimi członkami rodziny</li> <li>•równy podział władzy między partnerami</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•słaba koalicja między rodzicami</li> <li>•władza po stronie jednego z partnerów</li> </ul>
Porozumiewanie się	<ul style="list-style-type: none"> <li>•szczerłość, otwartość i uczciwość, wynikające z akceptowania uczuć i szanowania innego sposobu patrzenia na świat</li> <li>•pozornie chaotyczny sposób mówienia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•ludzie mówią za siebie nawzajem</li> <li>•każdy czyta w myślach drugiego i opacznie je rozumie</li> <li>•nikt nie wyraża opinii sprzecznych z jedyną słuszną „opinią rodzinną”</li> </ul>
Postrzeganie świata	<ul style="list-style-type: none"> <li>•są realistyczni i praktyczni</li> <li>•widzą świat bardziej takim, jaki jest, niż żyją w marzeniach i fantazjach o sobie i innych ludziach</li> <li>•wynika to z umiejętności akceptowania własnych emocji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•budują sobie świat stawiający niemożliwe żądania, świat, w którym nigdy nie będą wystarczająco dobrzy</li> <li>•by poczuć się lepiej, próbują odwrócić sytuację do góry nogami, rzutując wszystkie swoje niedociągnięcia na innych – czasami na kozła ofiarnego, czasami na jakąś osobę lub grupę z zewnątrz</li> </ul>
Reakcje na zmiany	<ul style="list-style-type: none"> <li>•mają nadzwyczajną zdolność do radzenia sobie ze zmianami, dzięki:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>■odpoczynkowi</li> <li>■radom i informacjom od innych</li> <li>■wsparciu emocjonalnemu z jakiegoś transcendentnego systemu wartości</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•zmiany, zwłaszcza te związane z oddzieleniem (np. dojrzałość seksualna, pierwsza dziewczyna albo chłopak, wyjazd z domu na uniwersytet albo do pracy lub śmierć w rodzinie) to najczęściej początek kryzysu</li> </ul>

Na podstawie:

No Single Thread, Psychological Health in Family Systems: Jerry M. Lewis, W. Robert Beavers, John T. Gossett, and Virginia Austin Phillips, Brunner-Mazel, New York, 1976. (Za: Skynner, Cleese, 1994).

Bibliografia:

Cleese S., i Skynner R. (1994) Życie w tym świecie i przetrwać. Warszawa, Jacek Santorski & Co Wydawnictwo