

Ľudské srdce vždy hľadá lásku...

Aká je rodina v ktorej žijete ?

Sú rodiny pre ktorých vlastný domov je tým najkrajším, najzaujímavejším miestom na svete. Žiaľ, v dnešnej dobe často ľudia žijú v rodinách, kde nie sú veľmi šťastní, kde sa nenaučili jeden druhému otvorene prejavovať lásku a uznanie. Ich vlastné rodiny sú pre nich hrozbou, resp. „mlynským kameňom“, ktorý im neumožňuje rásť, kde stagnujú, resp. sa nudia, kde dlhodobo ostávajú iba zo zotrvačnosti.

Skúste sa teraz na chvíľu zastaviť a odpovedať na tieto tri otázky.

- 1. Ako sa vám žije práve teraz vo vašej rodine? Žije sa Vám vo vašej rodine dobre?**
Alebo skutočnosť, že vy aj členovia vašej rodiny žijete spolu považujete za samozrejmosť a predpokladáte, že všetci členovia rodiny sú spokojní.
- 2. Máte pocit, že žijete s priateľmi, s ľuďmi, ktorých máte radi, dôverujete im a ktorí dôverujú vám a majú vás radi?**
Uvažovali ste niekedy o tom, akí sú členovia vašej rodiny?
- 3. Prináša vám spoločenstvo vašej rodiny radosť a povzbudenie?**

Ak môžete odpovedať „**áno**“ na všetky tri otázky znamená to, že žijete v zdravej, funkčnej rodine. Ak odpoviete nie na jednu alebo aj na ďalšie otázky, viac menej je to signálom, že nie všetko je vo vašej rodine dobré. Že v istom slova zmysle je vaša rodina problémová.

Na hodnotiacej stupnici každú rodinu môžeme umiestniť niekde od veľmi zdravej až po veľmi narušenú. Dobré rodiny fungujú dosť podobne a tiež problémové rodiny majú mnoho spoločných znakov.

Samozrejme žiaden obraz rodiny sa presne nehodí pre konkrétnu rodinu, ale tu a tam v ňom niečo zo svojho rodinného života nájdeme.

Čo nachádzame v problémových rodinách ?

Už samotná **atmosféra** v problémových rodinách je taká - iná... Keď prídeme do takejto rodiny jednoducho sa tam necítíme dobre:

- niekedy má človek pocit chladu, ako keby všetci boli z kameňa. Atmosféra je krajne zdvorilá, ale **všetci v tejto rodine sú v napätí...**
- inokedy je všetko v neustálenom kolotoči, všetci majú neustále veľa práce a **nemajú čas, priestor jeden pre druhého...**
- alebo tam vládne **zlovestná atmosféra** ako keby ticho pred búrkou,
- niekedy je vzduch nasiaknutý tajomstvami, každý si myslí svoje – **v rodine sa komunikujú iba „prevádzkové veci“...**
- v niektorých rodinách **sa cítime veľmi smutne** a ani nevieme prečo....

V takejto atmosfére sa nežíje príjemne. Aj telo, tvár ľudí, žijúcich v týchto rodinách, odrážajú ich nepríjemnú situáciu. Telo je buď stuhnuté, napäté alebo skrčené. Tvár je mrzutá, smutná alebo prázdna ako maska.

Medzi členmi takýchto rodín je málo prejavov priateľstva, málo vzájomnej radosti. **Zdá sa, že rodina drží pohromade iba z povinnosti a členovia rodiny sa snažia iba jeden druhého tolerovať.** Tu a tam sa niekto pokúsi vnieť do tejto atmosféry trochu ľahkosti, ale jeho slová obyčajne odznejú kdesi iba vo vzduchoprázdne. Aj humor v takýchto rodinách je prevažne uštipačný, sarkastický alebo až krutý.

Dospelí majú toľko starostí, práce s prikazovaním sebe i deťom, čo majú a nemajú robiť, že **sa nikdy nedostanú k tomu, aby sa spolu rozprávali, či sa dobre bavili.**

V niektorých rodinách sa jej členovia **jednoducho vyhýbajú jeden druhému a tak následne sa angažujú v práci, či v iných aktivitách.** Žiť spolu v jednom dome a nevidieť sa celé dni je veľmi jednoduché.



V takýchto rodinách cítime prázdnotu, beznádej, opustenosť, bezmocnosť. **Často vidíme úžasnú snahu ľudí svoje nešťastie a zúfalstvo zakrývať.** Niektorí dúfajú, že sa to ešte zmení, iní na seba kričia, obviňujú sa, nadávajú alebo plačú. Iní už iba apaticky prežívajú, nemajú záujem robiť nejaké zmeny. Ľudia tak žijú celé roky, ticho znášajú toto nešťastie alebo vo svojom zúfalstve ho prenášajú na iných.

Rodina však môže byť miestom, kde človek nájde lásku, porozumenie a podporu i keď všetko ostatné vás sklame, **rodina bude miestom, kde naberiete energiu, nový dych** a tak zvládnete problémy vonkajšieho sveta.

Skúste teraz na chvíľu prerušiť čítanie a premýšľajte o niektorých vám známych rodinách, na ktorých by sa hodil popis „problémovej“ rodiny. Mala rodina, v ktorej ste vyrastali niektoré z uvedených charakteristík? Stala sa vaša rodina časom chladná, prezdvorilá, tajnostkárka, umŕtvujúca, zmätená? Aké charakteristické rysy má rodina, v ktorej žijete teraz? Boli by ste teraz schopní uviesť niektoré znaky, ktoré ste si predtým neuvedomovali?

Nikto by si zámerne nevybral žiť život v problémovej rodine. Rodiny ho prijímajú, pretože nepoznajú inú cestu. Členov problémových rodín veľmi prekvapí, že sa môžu spolu cítiť dobre.

V čom je teda rozdiel fungovania, „bytia“ v zdravej rodine?

V takýchto rodinách hneď cítime otvorenosť, nefalšovanosť, úprimnosť. Ľudia si vzájomne prejavujú svoju lásku a úctu.

Ak by ste žili v takejto rodine, tak by ste :

- vedeli, že máte šancu byť vypočutý a aj vy by ste mali záujem počúvať ostatných,
- otvorene mohli dať najavo svoje city, bolesti, svoj nesúhlas,

- mohli hovoriť o svojich sklamaníach, obavách, bolestiach, zlosti, kritike, ale i o radoostiach a úspechoch,
- nebáli sa riskovať, pretože všetci vo vašej rodine by si boli vedomí, že riskovaním sa dopustíte nejakej chyby, ale vaše chyby sú súčasťou vášho osobného rastu,
- mali pocit, že ste plnoprávnou osobou t.j. počítali by s vami, vážili by si váš názor, milovali by vás a naopak od vás by sa očakávalo, že ich lásku a záujem budete opätovať,
- mohli reagovať humorom a smiechom, ak by to bolo v danej situácii vhodné.

V zdravo fungujúcej rodine členovia rodiny:

- sa pozerajú jeden na druhého a nie jeden cez druhého alebo na zem. Ich vzájomné vzťahy sú naplnené harmóniou, pocitmi spolupatričnosti.
- ak je tam ticho, tak je to pokojné ticho a nie nehybnosť strachu a opatrnosti...
- ak je tam hluk, tak je to hluk, ktorý súvisí so zmysluplnou aktivitou a nie je to buchot, rachot sprevádzajúci snahu zastrašiť, prehlúšiť ostatných...
- ľudom bez ohľadu na vek robí dobre, ak sa môžu jeden druhého dotýkať a dávať najavo svoje city.
- členovia rodiny vedia spolu plánovať a keď niečo ich plán naruší, dokážu sa pohotovo prispôbiť, často aj so zmyslom pre humor.



V zdravej rodine si jej členovia uvedomujú, že problémy existujú - jednoducho už tým, že ich prináša život a snažia sa pre každý problém, ktorý sa objaví nájsť vhodné riešenie. Narušené rodiny naopak vynakladajú obrovskú energiu, snahu, aby sa vyhli problémom. A keď sa problém objaví – samozrejme, že sa objaví vždy, lebo o tom je život - títo ľudia už nemajú energiu na to, aby problém riešili konštruktívne.

Láska a starostlivosť sa neprejavuje vynášaním smetia, prípravou jedla alebo výškou zárobku.



Možno niektorí z vás pri čítaní uvádzanej predstavy o zdravej rodine sa iba pousmejete a poviete, že takto nemôže žiadna rodina fungovať.

Niektorí môžete namietat', že na generálne zmeny vo svojich rodinách nemáte čas... Avšak každá minca má dve strany a preto je potrebné si uvedomiť, že **problémové rodiny vychovávajú problémových ľudí**.

Niekedy žijeme v predstave, že neuspokojivý rodinný život je tak bežný, že to takto jednoducho je a že iná možnosť nie je. Tu by som rada uviedla, že zmena je možná. Väčšinu vecí podieľajúcich sa na tom, že rodiny sú problémové, sú získané t.j naučili sme sa ich po narodení. A keďže sme sa to naučili, tak sa toho môžeme aj zbaviť a namiesto problémového fungovania, naučiť sa fungovať v živote naplňujúcej láske a harmónii – veď...

Ľudské srdce vždy hľadá lásku...

Keď dokážete vidieť problémy vo svojej rodine jasnejšie, uvedomte si, že:

1. hoci sa v minulosti stalo čokoľvek, predstavovalo to to najlepšie, čo ste v danej dobe vedeli urobiť. Preto nemá zmysel, aby ste sa cítili vinnými alebo obviňovali iných. Musíte si chyby z minulosti odpustiť.
2. zmena je možná t.j. pripusťte, že veci sa dajú robiť inak.
3. následne začnite v duchu týchto zmien niečo robiť.

Použitá literatúra:

Marshall B. Rosenberg: Nenásilná komunikácia

Virginia Satirová: Kniha o rodine

Obrázky- zdroj: Google

Spracovala: PhDr. Helena Litvákova