

Mapa relacji rodzinnych

Rodzina to system. A my jesteśmy jego częścią – mówi dr Jerzy Popek, psycholog. Człowieka w jego środowisku można porównać do kamienia wrzuconego do wody. Wokół niego coraz szerzej rozchodzą się kręgi – tak właśnie my wpływamy na nasze otoczenie i odwrotnie – środowisko wpływa na nas; jesteśmy elementem całego systemu. Podlegamy procesom kształtowania nie tylko przez rodzinę, ale także szkołę, kolegów, współpracowników, wreszcie całe społeczeństwo, które nas otacza¹.

Myślę, że taka mapa psychologiczna jest uproszczonym genogramem więzi, powiązań i relacji. To od nas, naszych doświadczeń w przeszłości, teraźniejszości zależy w dużej mierze jak będzie wyglądać. Wpływają na to nasze emocje, zachowania i postawy, a szczególnie wzajemnie powiązania i relacje. Stanowimy system naczyń powiązanych.

Taka metoda identyfikacji własnej mapy pozwala na obrazowe i szybkie poznanie historii życia na tle jego historii pochodzenia. Pozwala na identyfikację powtarzających się wzorców emocjonalnych, relacyjnych czy też związanych z ważnymi wydarzeniami z życia (urodzenie dziecka, ślub, śmierć czy zmiana pracy), zarówno tych normatywnych jak i nienormatywnych¹. Myślę że jest to zaproszenie do spojrzenia na trudne kwestie z różnych perspektyw jak i wspólne poszukiwanie niedostrzeganych zasobów pomocowych w radzeniu sobie z doświadczaną trudnością, a nade wszystko spojrzenie na własną rodzinę. Metoda ta umożliwi odnalezienie niedostrzeganych lub pomijanych zależności rodzinnych, ułatwi zrozumienie postaw, motywów, zachowań czy podejmowanych decyzji. Nasuwa mi się myśl o pajęczej sieci, musimy się przyjrzeć głębiej, aby coś więcej zobaczyć, bo czasami na początku nic nie widać, czasami nawet samej sieci. Dopiero wejście i zrozumienie głębiej pozwala zrozumieć co łączy, co dzieli, zrozumieć przyczynę lub trudny kontekst rodziny. Wpływa to na nasz sposób myślenia o sobie, najbliższym otoczeniu, świecie a przez to oddziałuje na problemy i trudności życiowe.

¹ http://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zwiazki/genogram-psychologiczna-mapa-relacji-w-rodzinie_37646.html.

Jak napisała prof. Namysłowska im więcej wiemy o przeszłości naszej rodziny, tym więcej wiemy o nas samych, tym więcej mamy swobody w decydowaniu o własnym życiu, a nawet najbardziej bolesne doświadczenia, które były udziałem różnych pokoleń naszej rodziny, takie jak samobójstwo, więzienie, alkoholizm stają się także częścią naszego ja. Ich znajomość pozwala nam przestać pasywnie reagować na zdarzenia rodzinne, rozumieć powtarzalność wzorców relacji, odczytać nasze w nich miejsce. Tak więc znajomość przeszłości naszej rodziny wyswobadza nas i pozwala bardziej aktywnie planować własne życie i własną przyszłość.

Jak patrzę na tę swoją mapę to chciałabym się podzielić w tych krótkich rozważaniach informacjami, że na tym etapie mojego życia, chciałabym:

- poprawić relację z moimi dawnymi bliskimi koleżankami,
- unormować swoją pracę zawodową, aby mieć więcej czasu dla mojej rodziny, moich najbliższych.

Generalnie zależałoby mi na doskonaleniu swoich relacji z innymi ludźmi, tworzenie nowej ich jakości. Wydaje mi się że musimy je udoskonalać aby samymi stawać się lepszym i wpływać też przez to na nasze otoczenie. Uważam, że świetnie do tej pory wychodziło mi wywiązywanie się z powierzonych zadań i obowiązków, nastawienie na realizację celu to był jeden z ważniejszych przekaz generacyjny/mitów rodzinnych. Natomiast szczególnie od momentu założenia rodziny i narodzin córek patrzę inaczej na jakość związków i łączących nas więzi. To dziewczynki nauczyły mnie doceniać łączącą nas więź i budować nowa jakość związków, również w małżeństwie i otaczającym mnie świecie.

Świdnik 2014-06-30

Literatura:

1. de Barbaro B., „Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny”. Wydawnictwo UJ Kraków, 1999, wyd.2.
2. Namysłowska I. „Terapia rodzin”. Instytutu Psychiatrii i Neurologii. Warszawa 2000, wyd. 1.
3. Płopa M., „Psychologia rodziny. Teoria i badania”. Oficyna Wydawnicza Impuls.
4. www.psychologia.net.pl
5. http://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/związki/genogram-psychologiczna-mapa-relacji-w-rodzinie_37646.html