

Poczucie więzów rodzinnych warto pielęgnować

24 grudnia 2017

Bardzo ważne jest poczucie więzów rodzinnych, więc może warto te więzy rodzinne pielęgnować, bo pewnie za jakiś czas będziemy o nich tylko czytać w literaturze i tęsknić – mówi PAP psycholog Andrzej Kuśmierczyk przed zbliżającymi się, rodzinnymi świętami Bożego Narodzenia.



„We współczesnym świecie duża, wielopokoleniowa rodzina przestaje istnieć. Jesteśmy ciągle w ruchu, żyjemy w małych, nuklearnych rodzinach – rodzice, dzieci. Może jednak jest jakaś wartość w tym dużym kręgu rodzinnym, może jednak oparcie i społeczny kontekst tej dużej rodziny stanowi jakąś potrzebną okoliczność do poczucia przynależności, do poczucia budowania własnej tożsamości” – uważa psycholog.

Jego zdaniem warto te więzy rodzinne pielęgnować, bo pewnie za jakiś czas będziemy o nich tylko czytać w literaturze i tęsknić. „Więc jest jeszcze okazja, żeby побыć z rodziną. Można powiedzieć – zróbmy to jak najlepiej, zróbmy to jak najbardziej życzliwie, bo to jednak jest nasza rodzina” – dodał Kuśmierczyk.

Ekspert zaznaczył, że dość często w skłóconych rodzinach bardzo trudno jest stworzyć dobrą atmosferę podczas świąt. Ale – jego zdaniem – takim motywem, czy inspiracją do rozumiejącego i życzliwego spojrzenia na siebie może być świadomość tego, że ci inni, których nazywamy rodziną, to tacy ludzie jak my.

„Oni też mają swoje emocje, swoje uczucia. A więc dajmy im prawo do tego, żeby oni z nami jednak +po ludzku+ pobyli, bo to przecież zwykli ludzie, których jeżeli byśmy spotkali w troszkę innej przestrzeni, w innych okolicznościach, nie budziłiby naszych resentymentów sprzed dwudziestu, trzydziestu lat” – zaznaczył.

„Skupienie się na tym +tu i teraz+ i sprawienie, żeby +tu i teraz+ było troszeczkę przyjemniej niż jest zwykle, może być bardzo dobrym, przyjemnym doświadczeniem” – podkreślił psycholog.

Zdaniem Kuśmierczyka warto podczas spotkań rodzinnych nie kierować się swoimi uprzedzeniami, i warto nie przywoływać negatywnych doświadczeń, tylko zrobić coś, czego być może nie robiliśmy przez całe życie – czyli uważnie słuchać.

„Warto interpretować pod kątem życzliwości i odpowiadać na to, co ludzie mówią, z punktu widzenia tej życzliwości. Będzie to być może dla innych uczestników tego spotkania komunikat, że zrobimy zawieszenie broni, albo przynajmniej bądźmy dla siebie nieoczekiwanie mili” – zakończył Andrzej Kuśmierczyk.

Autorstwo: Kamil Szubański

Zdjęcie: [freestocks-photos](#) (CC0)

Źródło: [NaukawPolsce.PAP.pl](#)