

Annegret Hiekisch
Christiane Bundschuh-Schramm

Recepta na szczęśliwą rodzinę

Przełożyła Urszula Poprawska

Wydawnictwo WAM

Tytuł oryginału

Familienbalancen. Wie das Miteinander gelingt

© 2010 Schwabenverlag AG, Patmos Verlag, Ostfildern

© Wydawnictwo WAM, 2013

Redakcja Maria Szumska

Współpraca Elżbieta Krok

Projekt okładki Marta Wenda

Łamanie Jacek Zaryczny

ISBN 978-83-7767-156-6

WYDAWNICTWO WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 KRAKÓW

tel.: 12 62 93 200 • faks: 12 42 95 003

e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

www.wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel.: 12 62 93 254-255 • faks: 12 62 93 496

e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA

tel.: 12 62 93 260, 12 62 93 446-447

faks: 12 62 93 261

e.wydawnictwowam.pl

Drukarnia Wydawnictwa WAM

ul. Kopernika 26, 31-501 Kraków

SPIS TREŚCI

RÓWNOWAGA W ŻYCIU • 7

O możliwościach i ograniczeniach w dążeniu do równowagi • 9

Pory roku a równowaga • 11

Balans i gra • 14

Słowo „i” • 17

Fazy życia rodzinnego i równowaga w rodzinie • 21

Między ideałem i rzeczywistością • 27

Balansować między niebem a ziemią • 30

RÓWNOWAGA W WYCHOWANIU • 33

Dawać oparcie i dawać swobodę • 38

Być sprawiedliwym, lecz wyrozumiałym • 48

Wspierać, lecz nie wywierać nacisku • 54

Wieść uporządkowane życie, lecz stwarzać przestrzeń działania • 64

Łączyć to, co kobiece, z tym, co męskie • 73

Nieść odpowiedzialność i przekazywać odpowiedzialność • 84

RÓWNOWAGA MIĘDZY PARTNERAMI • 92

Być rodzicami, pozostać partnerami • 99

Bliskość i szacunek • 109

Zacieśniać więzy i chronić wolność • 116

Dawać i brać • 126

Kształtować wspólne, pielęgnować własne • 135

Iść małymi krokami, a przed oczyma mieć całość • 144

RÓWNOWAGA W ŻYCIU CODZIENNYM • 152

Napięcie i odprężenie • 153

Razem i osobno • 162

Duża i mała rodzina • 171

Planowanie i spontaniczność • 180

Powaga i humor • 189

Codziennosc i świętowanie • 198

RÓWNOWAGA W SPRAWACH RELIGII • 207

Poczucie bezpieczeństwa i wyjście do świata • 208

Być dzieckiem i współpracownikiem Boga • 217

Modlić się i działać • 223

Wierzyć i wątpić • 232

Moja religia a inne religie • 241

Przestrzegać przykazań i mieć w sobie miłość • 248

ZAKOŃCZENIE • 257

BIBLIOGRAFIA • 259

RÓWNOWAGA W ŻYCIU

Słuszna droga idzie po linie,
która nie jest rozpięta wysoko,
ale tuż nad ziemią.
Ludzie, zdaje się, więcej się o nią potykają,
niż po niej chodzą¹.

Lina nie sprawdza twoich umiejętności
utrzymywania równowagi na najwęższym
podłożu z możliwych, jej rolą jest raczej ci
udowodnić, że jeśli chcesz dojść do celu
zbyt pewnie, przewrócisz się na prostej
drodze. Życie to zadanie dla akrobatów
i nikt nie wie z całą pewnością, jakiej wie-
dzy wymaga sprostanie tej sztuce.

Peter Sloterdijk, filozof

Wszyscy chcielibyśmy zachowywać życiowy balans. Słowo „balans” zawiera w sobie wiele pozytywów: równowagę, umiejętność wyboru złotego środka, harmonię. O balansie mówimy też, kiedy potrafimy znaleźć właściwe proporcje między życiem a pracą; powstało w związku z tym pojęcie *work-life-balans*. Balans bywa definiowany jako „równowaga między dwoma

¹ F. Kafka, *Aforyzmy z Zürau*, tłum. A. Szlosarek, Kraków 2007.

biegunami”. Oznacza to stan wewnętrznego spokoju i zadowolenia człowieka.

To chyba zbyt piękne, zbyt idealne, by mogło być prawdziwe. W realnym życiu balans doskonały nie istnieje. To jak z wagą i jej dwiema szalami. Rzadko się zdarza, żeby obie były obciążone jednakowo – najczęściej nieustannie zmieniają wobec siebie położenie i skutek jest taki, że przeważa raz jedna, raz druga. Niezmiernie rzadko zdarzają się wadze momenty „nieporuszenia”, równowagi doskonałej, kiedy to, co znajduje się na jednej szali, dokładnie równoważy ciężar drugiej. Balans w życiu zawsze oznacza „równowagę w przybliżeniu”, nigdy nie oznacza równowagi idealnej.

To właśnie chcemy podkreślić od pierwszych słów tej książki: wyobrażenia balansu nie należy idealizować. O wiele ważniejsza od stanu statycznej równowagi jest dynamiczna gra sił – raz mniejsze, raz większe wychylenie jednej z szal. Obie szale zawsze pozostają we wzajemnej zależności. Mówimy wtedy o dążeniu do równowagi. Czasem jednak bywa ona poważnie zachwiana. Jesteśmy w ciągłym ruchu; ruch to sens, bo ruch i elastyczność stwarzają przestrzeń gry. Kiedy przeciwności dynamicznie zmieniają wzajemne położenie, powstaje przestrzeń działania, decyzji, życia. Umożliwia ona zmienność proporcji składających się na balans. Życie w takiej przestrzeni ma swoją dynamikę i żywotność i jest odczuwane jako sensowne.

O możliwościach i ograniczeniach w dążeniu do równowagi

Można się zgodzić na to, że mamy prawo do niedoskonałości, nie mamy jednak prawa do trywialności.

Peter Sloterdijk, filozof

Czasami różne sytuacje życiowe, przed którymi zostajemy postawieni, albo nasze własne cechy charakteru przekreślają plany, nie pozwalają na osiągnięcie życiowej równowagi – stwarzają ograniczenia, które bardzo zawężają nasze pole manewru.

Kiedy na przykład dziecko potrzebuje szczególnej troski i uwagi, ponieważ długo choruje lub ma problemy innego rodzaju, wtedy często odbywa się to kosztem zaniedbania więzi małżeńskiej. Równowaga między potrzebami dziecka a potrzebami małżonków zostaje na pewien czas zakłócona. Małżonkowie mogą nawet nie odczuwać negatywnych skutków tego stanu rzeczy, lecz co się stanie, jeśli sytuacja będzie się przedłużała? Inny przykład: założmy, że ktoś wyniósł z domu rodzinnego przekonanie, iż musi sobie stawiać wysokie wymagania, a ponieważ w tej postawie ćwiczono go od dziecka, nie nauczył się „odpuszczać”, nie umie się dystansować, relaksować. Jak ktoś taki będzie mógł osiągać w dorosłym życiu równowagę między intensywną pracą a odpoczynkiem? Jest wiele sytuacji i cech indywidualnych, które utrudniają albo wręcz uniemożliwiają osiągnięcie równowagi.

Nasze rozumienie tego problemu się pogłębi, gdy uświadomimy sobie, że na ogólną życiową równowagę składa się wiele czynników. Życie człowieka rozgrywa się na wielu poziomach. W obrębie każdego z nich funkcjonujemy między różnymi biegunami. Uświadomienie sobie tego przynosi ulgę. Jeśli równowaga na jednym z tych poziomów bywa naruszona, może to zniwelować równowaga zachowana na innym poziomie. W psychologii mówi się o tak zwanym efekcie synergii, który polega na tym, że równowaga w jednej dziedzinie życia stymuluje równowagę w innej dziedzinie i pozytywnie na nią oddziałuje. Na przykład stres w pracy może – częściowo przynajmniej – być rekompensowany umiejętnym wykorzystywaniem czasu wolnego; trudności z dziećmi przeżywa się łatwiej dzięki dobrej relacji ze współmałżonkiem, a sukces w pracy może się pozytywnie przełożyć na relacje w domu.

Dzisiejsze życie jest skomplikowane przez swoją wielopłaszczyznowość. Wymaga od człowieka równoczesnego podejmowania rozmaitych decyzji i reagowania. Naszemu życiu często brakuje jasności i spójności, choć wielu by ich pragnęło. Człowiek jest rozrywany w różne strony i czasem traci z oczu to, co jest najważniejsze i co nadaje życiu kierunek i cel. Mimo wszystko prawdą jest, że dążenie do uzyskania równowagi w wielu obszarach zwiększa ogólne możliwości manewru. Szczęście człowieka nie jest uzależnione od sukcesu w jednej dziedzinie – ewentualne niepowodzenie w jednym zakresie może zostać zrekompensowane aktywnością i sukcesem w innym.

Starając się o równowagę w różnych sferach życia, powinniśmy się zająć najpierw tym, z czym sobie radzimy. Dlaczego zmagać się tylko ze sprawami, które są dla nas

trudne, a nie skoncentrować się na tym, w czym mamy szansę na sukces? Taki sukces może nas zachęcić do rozwiązywania problemów trudnych. W ten sposób utrzymamy w życiu właściwy balans, wykazując się jeszcze przy tym dynamiką wewnętrzną.

Pory roku a równowaga

Daty 21 marca i 21 września dzielą rok na dwie połowy. W letniej połowie roku do głosu dochodzą siły życia, natury, materii, świata zewnętrznego, zewnętrznej szaty ziemi. W zimowych miesiącach siły te schodzą wyraźnie na plan dalszy, ustępując miejsca siłom śmierci, rzeczywistości duchowej, światu wewnętrznemu, głębiom ludzkiej duszy, mocom nieba.

Annedore Barbier-Piepenrock, teolog i psycholog

W naturze „czysta” równowaga również jest wyjątkiem. Reguła pozwala się do niej zbliżyć. Spora liczba dni w ciągu roku jest jednak pozbawiona równowagi. W ciągu całego roku są tylko dwa dni, kiedy dzień jest równy nocy, a noc dniowi – jeden na wiosnę, drugi na jesieni. Dni i tygodnie poprzedzające te dwa momenty są fazami przybliżania się do chwili, kiedy w lecie nadejdzie najdłuższy dzień, a w zimie najdłuższa noc. W naturze nie ma bezruchu, każda data w kalendarzu niesie z sobą nieco inne proporcje nocy i dnia. Noc i dzień, które uważamy za przeciwieństwa, ciągle pozostają we wzajemnej grze: dzień nastaje po nocy, a noc przychodzi po dniu. Powtarzalność tego odwiecznego cyklu

daje nadzieję, że po najdłuższej nocy, kiedy proporcje między nocą a dniem są najbardziej zachwiane, znowu przyjdzie czas, gdy staną się bardziej wyrównane. Jeśli nawet ów stan zachwiania potrwa jeszcze trochę, wiadomo, że wreszcie nastąpi równowaga. Natura zawsze była dobrą nauczycielką życia. Uczy nas, że nasze odczuwanie jest uzależnione od perspektywy: gdy uczestniczymy w dynamicznych zdarzeniach, dzień wydaje się krótki, a noc długa. Patrząc z pewnej perspektywy, można stwierdzić, że obok krótkiego dnia są też dni dłuższe. Gdy weźmiemy pod uwagę dłuższy odcinek czasu, na przykład cały rok, dostrzeżemy harmonię niemożliwą do zauważenia w innych okolicznościach.

Również religia w pewnym sensie symbolizuje równowagę między dniem a nocą. Chrześcijaństwo wie, że najdłuższą noc rozjaśnia wiele światła. Jednej z takich nocy, 24 grudnia, zapalają się dziesiątki świec na choinkach, a ciemność i światło rozpoczynają nową grę, wchodzą w stan nowej równowagi. Podczas jednego z najdłuższych, najjaśniejszych dni, 24 czerwca, Kościół katolicki obchodzi święto Jana Chrzciciela, który przygotowywał drogę Chrystusowi. Sens jego życia zawiera się w zdaniu z Ewangelii św. Jana: „On będzie rósł, lecz ja muszę się umniejszyć” (J 3, 30). Jan Chrzciciel miał na myśli swego następcę, Jezusa, i uznawał że jest On ważniejszy. Obrazem, którym się przy tym posługiwał, była równowaga istniejąca w naturze: w tym najjaśniejszym dniu Jan wskazuje (a często przedstawiany jest jako postać z długim palcem wskazującym) na najdłuższą noc, noc narodzin Jezusa.

W przedziale czasu pomiędzy 24 czerwca i 24 grudnia – między Janem a Jezusem – widać, że perspektywa może się zmieniać, więc – musi się zmieniać. Jedną z umiejętności

człowieka jest to, że potrafi on, cofnąwszy się nieco dla uzyskania dystansu, odróżnić dziś od wczoraj, rzecz pojedynczą od wielu. Tylko ten, kto to czyni, może ogarnąć wzrokiem całość i widzieć więcej – więcej rozumieć z życia i lepiej rozumieć siebie.

Jeśli na przykład mam poczucie, że moja życiowa równowaga pozostawia sporo do życzenia, może będę chciała coś zmienić. Ale też mogę, robiąc kilka kroków wstecz, objąć wzrokiem więcej niż tylko dzień dzisiejszy i przekonać się, że nie jestem skazana na obecny stan mojego życia.

Relacja między 24 czerwca a 24 grudnia, a zwłaszcza sam 24 grudnia, uczy nas jeszcze czegoś innego: że religia wykracza poza naturę. Wpisuje się ona, wykorzystując naturalne okoliczności, w przestrzeń, w której rozgrywają się pewne fakty. Na pierwszy rzut oka 24 grudnia nie stwarza takiej przestrzeni: dzień jest krótki, ton nadaje szybko zapadająca ciemność, człowiek musi się temu podporządkować. Kiedy jednak spojrzy się głębiej, w perspektywie religii, jest inaczej. Wtedy przecież rodzi się Bóg, który tej najciemniejszej nocy zapala światło i który wtedy, kiedy człowiekowi wydaje się, że nie ma już żadnej nadziei, stwarza nowe możliwości. Doświadczają tego pasterze, którzy w pobliżu szopy pilnują w polu owiec (Łk 2, 8)². Doświadczają tego magowie, którzy umieją czytać z gwiazd i dostrzegli pojawienie się na niebie nowej, tajemniczej gwiazdy (Mt 2, 2). Doświadczą tego prorok Symeon, który w świątyni jerozolimskiej spotyka nowo narodzone Dziecię. Bierze Je w ramiona i wysławia Boga: „Teraz, o Władco, pozwalasz odejść słudze Twemu w pokoju

² Wszystkie cytaty z Biblii pochodzą z: *Biblia Tysiąclecia*, Poznań 2003⁵.

według Twego słowa. Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, któreś przygotował wobec wszystkich narodów: światło na oświecenie pogan i chwałę ludu Twego, Izraela” (Łk 2, 29-32). Każdego roku miliony ludzi na świecie są uczestnikami tego doświadczenia: nawet kiedy wydaje się, że sytuacja jest beznadziejna, może się wydarzyć coś, co ją zmieni. Nawet jeśli natura rozstrzyga o czymś w określony sposób, nie jest to ostateczne. W najciemniejszą noc ludzie mogą zapalić światła. Właśnie tej najciemniejszej nocy Bóg wniósł z sobą jasność.