

Maria Kapiszewska

## Desocjalizacja posiłków jako element problemów wychowawczych

### Prometejski ogień – kulinarny przewrót

Mit plemienia Szulik mówi, że dawno temu, kiedy ludzie nie znali ognia, wykorzystywali słońce jako źródło ciepła, grzejąc jedzenie w jego promieniach. Nie wiele wiemy o gotowaniu potraw w najodleglejszych czasach paleolitu. Pewne znaleziska w okolicach Dordogne sugerują, że paleniska mogły występować w czasach kultury ornickiej i że mogły mieć znaczenie kulinarne. Większa strawność pożywienia, a tym samym jego większa wydajność energetyczna uzyskana dzięki obróbce cieplnej, pozwalała na poszerzenie zakresu produktów jadalnych. Ludzie mniejszym wysiłkiem zaspokajali głód, co pozwalało lepiej gospodarować czasem. Umiejętność obserwacji i wykorzystywania nowych informacji dla własnego dobra stwarzały większą szansę przeżycia, a tworzenie powiązanych pokrewieństwem grup zapewniało przetrwanie jak największej liczby potomstwa. Wynalazek pieczenia w ogniu Felipe Fernández-Armesto traktuje jako wydarzenie zapoczątkujące historię przemian społecznych. Twierdzi, że ujarzmiony na potrzeby istoty rozumnej ogień zasługuje na specjalne miejsce w historii ludzkości nie dlatego, że pojawił się nowy „sposób przetwarzania jedzenia, ale ze względu na to, do jakiego stopnia zmieniło ono społeczeństwo”<sup>1</sup>. A właściwie umożliwiło stworzenie jego zrębów. W każdej kulturze ogień to boski dar lub tajemnica wykradziona bogom.

---

<sup>1</sup> Felipe Fernández-Armesto, *Wokół tysiąca stołów czyli Historia jedzenia*, przeł. J. Jackowicz, Wydawnictwo Twój Styl, Warszawa 2003.

Ognisko, na którym przygotowywano posiłki i wokół którego gromadzono się o określonych porach dnia, aby wspólnie podejmować różne przedsięwzięcia, sprzyjało tworzeniu się więzi społecznych i wyznaczało społeczny status jedzenia. Przyrządzanie posiłków wprowadzało pierwiastek twórczy, podział obowiązków, ale także i element przyjemności. Nieśpieszne dywagacje wokół paleniska umożliwiały przekazywanie tradycji, sposobów bezpiecznych zachowań, wartości. Były ważnym elementem procesu wychowawczego. Dymiący kociołek czy talerz gorącej zupy na stole to obraz rodzinnego szczęścia i tęsknoty za utraconym bezpieczeństwem i beztronską okresu dzieciństwa. Ten często wyidealizowany obraz zwykle wraca w sytuacjach kryzysowych i pomaga je przetrwać.

Na przestrzeni dziejów więzi pokrewieństwa stanowiły podstawę współpracy ekonomicznej, zapewniając pomyślność grup, a także ciągłość ich trwania. To dało podstawę do tworzenia genealogii rodów, konstytuując hierarchiczność w danym kolektywie. Wiele wskazuje na to, że takie współzależności stały u podstaw później rozwijających się norm porządku społecznego, wyznaczających relacje pomiędzy dziećmi i rodzicami, pomiędzy rodzeństwem i samymi rodzicami. Rozwiązywanie problemów, takich jak opieka nad dziećmi czy osobami starymi, chorymi, zniedołężniałymi odbywało się wyłącznie w obrębie rodzin i to one ponosiły cały ciężar z tym związany. Ten aspekt niewątpliwie powodował, że jedynie mocno scementowana rodzina, z silnymi więziami emocjonalnymi miała szansę na przetrwanie w sytuacjach kryzysowych. Taki model rodziny pomagał także w osiągnięciu sukcesu na rynku pracy przez jedyne go żywiciela rodziny oraz w wychowaniu potomstwa. Do przetrwania rodziny potrzebna także była dzielna matka, którą Francuzi nazywają *pot-au-feu*, czyli rosół.

Zmieniające się uwarunkowania cywilizacyjne i kulturowe modyfikowały reguły funkcjonowania rodziny, kształtując nowoczesne społeczeństwa, ich rozwój i stabilność struktury społecznej. Rodzina, zgodnie z funkcjonalistyczną koncepcją jej funkcjonowania<sup>2</sup>, przejmowała rolę utrzymania porządku społecznego i zaspokajania podstawowych potrzeb społecznych jej członków. Skupiała się zatem nie tylko na reprodukcji, ale w coraz większym stopniu brała odpowiedzialność za wychowanie dzieci i ich socjalizację. Więzy międzypokoleniowe i relacje z krewnymi umacniały się dzięki wspólnemu celebrowaniu dorocznych świąt, np. wigilia Bożego Narodzenia, śniadanie wielkanocne, noworoczny obiad. Wydaje się wręcz, że życie mierzone było rytualnymi posiłkami. Wyrazem dostarczania kulturowego znaczenia owego „bycia razem” jest poszerzenie się tych

---

<sup>2</sup> A. Giddens, *Nowoczesność i tożsamość. „Ja” i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności*, przeł. A. Szulżycka, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2002.

uroczystości o świętowanie urodzin, imienin, Dnia Dziecka, Matki, Ojca, Babci, które także zwykle polegają na spożywaniu wspólnego posiłku.

## Wpływ uprzemysłowienia na relacje w rodzinie

Wraz z rozwojem uprzemysłowienia, model rodziny wielopokoleniowej, w której pokrewieństwo miało decydujący wpływ na funkcjonowanie jej członków, przekształca się w model rodziny nuklearnej, składającej się z rodziców i ich dzieci. Pozbawiona lub mocno ograniczona rola autorytetu „klanów” rodzinnych wzmacnia presję wychowawczą na rodzicach, zmuszając ich do przejęcia pełnej odpowiedzialności za swoje potomstwo. Utrzymuje się przy tym model rodziny patriarchalnej, w którym matka pozostaje w domu, opiekując się dziećmi, a ojciec zapewnia byt materialny rodzinie.

Postępująca industrializacja, spadek dochodów jedyne go żywiciela rodziny, trudności w pokrywaniu codziennych wydatków lub utrzymaniu odpowiedniego poziomu życia, sprzyjały ruchom feministycznym. Kobiety zaczęły podejmować pracę zawodową. Szybko zachodzące zmiany ekonomiczne, wzrost zaamożności, wykształcenia, a przede wszystkim niezależność finansowa kształtuje tożsamość kobiet – indywidualność i autonomia, zwłaszcza wśród kobiet wykształconych, odgrywają istotną rolę. Rodzinne budżety wzbogacone zarobkami kobiet co prawda jeszcze nie zmieniają radykalnie tradycyjnego funkcjonowania rodziny, niemniej wprowadzają zmiany w codziennym ich funkcjonowaniu. Kobiecie coraz trudniej jest podołać typowej roli opiekunki ogniska domowego. Dzieci coraz częściej wracają do pustego domu. Dodatkowo, presje czasowe, często niemożliwy do ustalenia rozkład zajęć członków rodziny, uniemożliwiają wspólne spożywanie posiłków.

Model funkcjonowania rodziny i podziały ról w gospodarstwie domowym zmierzają do coraz większej symetrii. Mężczyzna, tracąc pozycję jedyne go żywiciela rodziny, uczy się równocześnie nowych ról do tej pory tradycyjnie przypisywanych kobiecie. Utrwalenie nowych zasad funkcjonowania dokonuje się wolno w świadomości wszystkich członków rodziny. Jak pokazują badania przeprowadzone wśród młodzieży przez Annę Strzałkowską<sup>3</sup>, zachodzą one raczej na poziomie deklaratywnym niż dotyczą głębokiej przemiany świadomości. Największa liczba badanych opowiada się za takim modelem rodziny, w którym zarówno obowiązki małżonków, jak i odpowiedzialność za utrzymanie rodziny będą wspólne. Dokładna analiza odpowiedzi na pytanie o aktualnie istniejący

---

<sup>3</sup> A. Strzałkowska, *Postawy młodzieży. Raport z badań*, „Wychowawca” 2002, nr 3 (111).

w rodzinach podział obowiązków domowych między poszczególnych jej członków, wskazuje jednak na tradycyjny schemat. Oznacza to, że nowe wartości i normy, nieznanne poprzednim pokoleniom, rodzą się wolno i w różnych grupach społecznych są w różnym stopniu akceptowane.

Ten przejściowy okres, zanim tradycyjne pojęcie rodziny zostanie zastąpione rodziną egalitarną, rzutuje na relacje wewnątrzrodzinne. Rosnący odsetek rozwodów, a także szukanie alternatywnych rozwiązań nie pozostają bez wpływu na wychowanie dzieci i młodzieży i rosnącą ilość problemów<sup>4</sup>. Rodzice bowiem są pierwszym najsilniej oddziałującym wzorcem socjalizującym. Wywierają największy wpływ na rozwój osobowości dziecka<sup>5</sup>. Wyniki badań przeprowadzonych przez Agnieszkę Gałkowską<sup>6</sup> dowodzą, że wpływ ten jest nie tylko silny, ale także wielostronny i długotrwały. Tylko w dobrze funkcjonującej rodzinie dzieci mają szansę na ukształtowanie prawidłowego obrazu samego siebie, na nauczenie się właściwych relacji z innymi ludźmi, umiejętności formułowania celów życiowych i determinacji do ich realizacji.

## Wspólne posiłki w rodzinie i problemy wychowawcze

Niezależnie od obserwowanego kryzysu instytucji małżeństwa<sup>7</sup>, wyniki badań pokazują, że 84% młodzieży deklaruje, iż „udane małżeństwo” jest bardzo ważnym ich celem życiowym, 13% uważa, że jest to cel w ich życiu ważny, 3% – raczej ważny; nikt nie określił go jako mało ważny lub nieważny<sup>8</sup>. Także badania przeprowadzone przez World Values Survey dowodzą, że rola rodziny w osiągnięciu szczęścia i możliwości samorealizacji przez jednostkę pozostaje ciągle na pierwszym miejscu w wielu regionach świata, niezależnie od tego, w jakim stopniu jej funkcjonowanie musi ulec transformacji, dopasowując się do wymagań współczesnego świata.

---

<sup>4</sup> K. Slany, *Alternatywne formy życia małżeńsko-rodzinnego w ponowoczesnym świecie*, Wydawnictwo Nomos, Kraków 2002.

<sup>5</sup> A. Strzałkowska, *Wychowanie do wartości*, „Wychowawca” 1997, nr 7/8.

<sup>6</sup> A. Gałkowska, *Zasięg oddziaływania jakości małżeństwa rodziców na dzieci w ich dorosłym życiu*, „Małżeństwa i Rodziny” 2002, nr 1.

<sup>7</sup> M. Braun-Gałkowska, *Psychologiczna analiza systemów rodzinnych osób zadowolonych i niezadowolonych z małżeństwa*, Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 1992.

<sup>8</sup> M. Braun-Gałkowska, *Psychoprofilaktyka życia rodzinnego*, „Małżeństwa i Rodziny” 2002, nr 2.

Na utrzymywanie się tradycyjnej koncepcji funkcjonowania rodziny (ojciec, matka, dzieci) największy wpływ ma przeświadczenie, że rozpad rodziny jest najistotniejszym czynnikiem wzrostu patologii społecznej wśród młodzieży, rosnącej brutalizacji, większej liczby przestępstw na tle seksualnym. Dużą rolę odgrywa także strach przed samotnością.

W coraz większym stopniu funkcjonowanie w obrębie rodziny ulega jednak przemodelowaniu. Partnerstwo jest coraz częściej postrzegane, także przez mężczyzn, jako model zapewniający największą stabilność rodziny. Oznacza to przede wszystkim pełny podział obowiązków – także przygotowywanie posiłków i wspólne ich spożywanie. Zatem, rodzina tradycyjna z nietradycyjnymi relacjami, jak pokazują badania, wydaje się remedium na kryzys w jej funkcjonowaniu.

Rodzina jest także najlepszym miejscem, w którym może dokonywać się kształtowanie człowieka jako pełnowartościowego członka społeczeństwa. Aby jednak zadanie to mogło zostać wykonane, rodzina musi się ze sobą komunikować, co, jak wykazują badania, następuje głównie podczas posiłków. Oznacza to, że wspólne spożywanie posiłków ma fundamentalne znaczenie, tak dla dobrego funkcjonowania małżeństwa, jak i wychowywania dzieci. Powstające i umacniające się porozumienie, wynikające z bycia razem, prowadzi do budowania wzajemnego zaufania, które jest szczególnie istotne w okresie, gdy rodzina staje przed nowymi wyzwaniami czy sytuacjami kryzysowymi. Wspólne zasiadanie do stołu, smak potraw budzących skojarzenia ze szczęśliwym okresem w życiu rodziny, jest ciągle mało docenianym czynnikiem spajającym. Skojarzenia smakowe mają bowiem niezwykłą moc. Otóż, gwałtownie rosnąca otyłość w zachodnich społeczeństwach przypisywana jest nadmiernemu objadaniu się jako remedium na trudności egzystencjalne i potrzebę odwołania się do okresów dzieciństwa i bezpieczeństwa, kojarzonych ze wspólnymi posiłkami.

W rodzinach, w których częściej spożywa się wspólnie główny posiłek dnia, jakim jest obiad, problemy wychowawcze objawiające się wzrostem przestępczości, narkomanią, alkoholizmem, obniżeniem wieku inicjacji seksualnej, występują w znacznie mniejszym stopniu. Jedzenie jest czynnością, która zaspokaja atawistyczną potrzebę bezpieczeństwa, pozwala na wymianę myśli, gromadzenie wiedzy o sobie nawzajem.

Szalony postęp technologiczny wymuszający ciągły pośpiech, pogoń za tym, co mogłoby nas ominąć, narzuca zmianę obyczajów żywieniowych. Jedzenie w biegu, z jednoczesnym wykonywaniem szeregu innych czynności, unicestwia znaczenie tego cywilizującego oddziaływania posiłków, równocześnie, nadając niewspółmierną wagę pośpiesznym działaniom. Rano nie jadamy już wspólnie śniadań, bo w innych godzinach zaczynamy nasze obowiązki, a w ciągu dnia,

zwykle samotnie, zjadamy coś w pośpiechu. Z kolei późny powrót do domu najczęściej uniemożliwia wspólne spożycie obiadu.

Często stawiana jest hipoteza, że postępujący indywidualizm w życiu członków rodziny jest i przyczyną, i wynikiem coraz rzadziej jedzonych wspólnie posiłków. Wielu pedagogów ostrzega, że skutki społeczne tego zjawiska mogą być groźne.

Statystyki przestępczości, patologii, nasilenie agresji i przemocy wśród nieletnich, a także rosnąca wśród tej grupy liczba zagrożonych uzależnieniami, wyraźnie świadczą o narastaniu kryzysu wychowawczego także w naszym kraju. Raport Komendy Głównej Policji opublikowany w 2004 roku pokazuje, że w porównaniu z latami ubiegłymi wzrosła liczba młodzieży, która używa alkoholu i substancji psychoaktywnych. Liczba ujawnionych nieletnich po spożyciu alkoholu w 2004 roku wyniosła o ponad 33% więcej w stosunku do roku poprzedniego. Wzrosła także przestępczość narkotykowa.

Powstaje pytanie, czy na wzrost zachowań patologicznych młodzieży mają wpływ postępujące zmiany w tradycyjnym modelu rodziny i które elementy tych zmian mają najistotniejszy w tym udział? W jakim stopniu zmniejszająca się ilość wspólnie spędzanego czasu wpływa na wychowanie młodego pokolenia? Wyniki badań na temat komunikacji i relacji w rodzinie, przeprowadzone na próbie 1005 Polaków powyżej 15 roku życia przez Fundację Komunikacji Społecznej i TNS OBOP w 2008 roku<sup>9</sup> pokazują, że co trzeci Polak (27%) przyznaje, że wspólny posiłek jest najczęstszą okazją do rozmowy, utrwalając więź rodzinną i pomagając w utrzymaniu bliskich relacji. Równocześnie jednak zebrane dane wskazują, że jedynie co dziesiąta polska rodzina jada wspólne posiłki. Podobne trendy i tendencje występują na całym świecie.

Od kilku lat sukcesywnie publikowane są raporty sporządzane na podstawie badań prowadzonych przez Krajowe Centrum Uzależnień i Nadużywania Używek (CASA) w Uniwersytecie Columbia w Stanach Zjednoczonych, zatytułowane „Doniosłość obiadów rodzinnych”. Większość opisanych poniżej wyników dotyczy raportu z 2007 roku, jakkolwiek wyniki z wcześniejszych opracowań niewiele się od niego różnią. W badaniach udział wzięło 1063 nastolatków w wieku od 12 do 17 lat, w tym 554 chłopców i 509 dziewcząt oraz 550 rodziców badanej młodzieży. Badania miały charakter wywiadów telefonicznych losowo wybranych numerów z 48 stanów, w proporcji do ich populacji. Celem badań było dostarczenie rodzicom wiedzy o przyczynach powstawania uzależnień i próby wprowadzenia bardziej skutecznych metod w ich zapobieganiu. Istnieje przekonanie, że dziecko, które do 21 roku życia nie pali,

---

<sup>9</sup> <http://www.fks.org.pl/raporty/Raport-BR.pdf>.

nie nadużywa alkoholu ani nie bierze narkotyków ma znacznie mniejsze szanse wpaść w te nałogi w późniejszym wieku. Szczegółowa metodologia badań opisana została w raporcie<sup>10</sup>. Przeprowadzone wywiady pogrupowano w zależności od częstotliwości spożywania obiadu wspólnie z rodzicami, jako miary siły związku: rodzice–dzieci i zakwalifikowano jako „częste”, jeśli obiad spożywany był więcej niż 5 razy w tygodniu i „rzadkie”, jeśli spożywany był mniej niż trzy razy w tygodniu. 59% rodziców i 61% uczniów stwierdziło, że często jedzą wspólnie obiad. obiady są znacznie częściej wspólnymi rodzinnymi posiłkami niż śniadania – twierdzi 17% młodzieży i 13% rodziców. Odsetek młodzieży często jedzącej obiady z rodziną zależy od wieku; wśród dwunastolatków wynosi 50%, wśród siedemnastolatków już tylko 27%. W grupie, w której wspólne rodzinne obiady są częste, aż 92% nastolatków opowiada się za taką formą spożywania posiłków. Natomiast w grupie młodzieży z rodzin, w których nie ma zwyczaju zasiadania do wspólnych posiłków, takie preferencje przejawia 62% badanych.

Przyczyny zbyt rzadkiego spożywania wspólnych obiadów inaczej postrzega młodzież, inaczej rodzice. Najwięcej, bo 27% nastolatków uważa, że powodem tego jest zbyt długa praca rodziców; 34% rodziców twierdziło natomiast, że to różnice w rozkładzie zajęć członków rodziny uniemożliwiają uzgodnienie wspólnej godziny obiadu.

Pięciokrotnie więcej rodziców, którzy rzadko spożywają obiady ze swymi dziećmi ma z nimi złe kontakty. Dwukrotnie więcej rodziców w tej grupie (24%) nie zna nazwisk nauczycieli swoich dzieci. Uważa też, że za narkomanię dzieci nie można winić rodziców i zwykle nie bywa w domu podczas przerw, kiedy to najczęściej dochodzi do inicjacji w stosowaniu używek. W tej grupie młodzieży postępy w nauce są znacznie gorsze; dwukrotnie częściej występują oceny dostateczne i niedostateczne. Coraz więcej młodzieży przyznaje też, że piło alkohol (16–17-latki – 47%, 17-latki – 59%); marihuanę paliło 34% badanych (dwukrotnie więcej niż w grupie nastolatków często spożywających obiad z rodzicami). Wśród 17-latków, odsetek palących papierosy jest podobny w obydwu badanych grupach, ale w grupie 12–13-latków procent ten jest pięciokrotnie większy wśród tych, którzy rzadko jadają obiad ze swoimi rodzicami.

Najlepszym momentem na rozmowę z rodzicami o ważnych sprawach jest obiad – twierdzi 54% nastolatków w grupie często spożywającej obiad z rodzicami; 40% – w grupie przeciwnej. Podobny odsetek badanej młodzieży stwierdza, że informacje o niebezpieczeństwie brania narkotyków otrzymuje od rodziców (w grupie często spożywającej wspólnie obiad z rodzicami o 10% więcej),

---

<sup>10</sup> <http://www.casacolumbia.org/ViewProduct.aspx?PRODUCTID={296A5E1E-B68F-44fa-A64D-95ABC1FB6CA0}>.

17% – od przyjaciół. Dwukrotnie więcej nastolatków w grupie rzadko spożywającej wspólnie obiad z rodzicami przyznało, że w ostatnich trzech dniach piło alkohol i paliło marihuanę oraz że połowa lub więcej ich przyjaciół pije alkohol i pali marihuanę.

Stopień ryzyka wpadnięcia w nałóg oceniano przy pomocy analizy czynnikowej, w której średnie ryzyko (odpowiedzi na osiem wybranych pytań) określono jako 1; współczynnik ten wynosił 0,43 w grupie, w której uczestnicy nie brali żadnych używek (alkoholu, papierosów, marihuany); ci, którzy przyznali się do picia alkoholu, palenia papierosów lub marihuany mieli współczynnik ryzyka 1,2; ci zaś, którzy palili papierosy, pili alkohol i marihuanę mieli najwyższy współczynnik ryzyka – 3,38. Stwierdzono, że współczynnik ryzyka w różnych grupach wiekowych i w grupach częstotliwości spożywania wspólnych posiłków, rośnie z wiekiem i jest większy w grupie rzadko spożywającej wspólnie obiad. Różnice te są istotne statystycznie, jak pokazała analiza wariantów ANOVA (*analysis of variance*).

Zaprezentowane wyniki badań wskazują, że obiady spożywane z rodzicami są bardzo silnym czynnikiem cementującym rodzinę, zwłaszcza w okresie dziecięcym. Później bardzo trudno wyrobić w dzieciach nawyk wspólnego spożywania posiłków. Silna więź nawiązana z rodzicami we wczesnym okresie ich rozwoju odzwierciedla się w lepszym zachowaniu i w mniejszej ilości problemów w okresie dojrzewania. Wspólne posiłki wyrabiają także właściwe nawyki żywieniowe i uświadamiają, jak ważne jest spożycie owoców i warzyw, a także dostarczają wiedzy na temat wartości odżywczej i zdrowotnej posiłków, jak pokazują badania nad zdrowotnością młodzieży.

Częstsze spożywanie obiadów wspólnie z dziećmi może być jednym z bardzo skutecznych zabiegów wychowawczych chroniących młodzież przed nałogami.