



Czy nasze małżeństwo może być lepsze?

O dobrej komunikacji na co dzień

Folder edukacyjny stworzony w ramach projektu „Rodzice na kawę, dzieci na zabawę”

Szanowni Państwo, Drodzy Małżonkowie i Rodzice!

Dane statystyczne podają, że około 40% wszystkich rozwodów przypada w małżeństwach między 1 a 10 rokiem po ślubie. Częstym powodem rozpadu tych małżeństw są stopniowo pogłębiające się konflikty, wynikające z braku komunikacji. Rodzicom nierzadko brakuje środków na wynajęcie opiekunki do dzieci, nie ma dziadków, którzy mogliby pomóc w opiece nad dziećmi, nie ma więc możliwości, by rodzice mogli wyjść chociażby na randkę, do kina, zrobić coś tylko dla siebie. To wszystko sprawia, że narastają konflikty, a brak umiejętności ich rozwiązywania prowadzą do podjęcia przez małżonków decyzji o rozwodzie.

W odpowiedzi na alarmujące dane, jako zespół Instytutu Wiedzy o Rodzinie i Społeczeństwie, zorganizowaliśmy cykl warsztatów z komunikacji dla małżonków między 5 a 10 rokiem po ślubie i nazwaliśmy je „Rodzice na kawę, dzieci na zabawę”. W czasie, gdy rodzice miło spędzali czas na randce w restauracji, poznając zasady dobrej komunikacji, ich dzieci znajdowały się w osobnej sali pod opieką opiekunek.

Zainteresowanie było bardzo duże, co pokazało nam, że potrzeby są ogromne. Dlatego opublikowaliśmy ten folder, w którym nasi eksperci piszą o kondycji polskich małżeństw oraz odpowiadają na pytania dotyczące konfliktów i ich rozwiązywania. Zachęcamy wszystkich, którzy zastanawiają się nad zorganizowaniem podobnych warsztatów, by podjęli takie działania. Chętnie podzielimy się naszym doświadczeniem. Osoby i instytucje zainteresowane naszym pomysłem zapraszamy do kontaktu.

Kody QR zawierają materiały video z randek oraz wywiady z naszymi ekspertami. Życzę miłej lektury.

Więcej na temat randek – dla kogo, skąd taki pomysł w materiale video – wystarczy zeskanować poniższy kod QR



Dr Paulina Michalska

kulturoznawca, doradca rodzinny



KONSEKWENCJE i koszty rozpadu rodziny

„Stabilne, szczęśliwe małżeństwo jest dla dorosłego człowieka najlepszą ochroną przed chorobą i przedwczesną śmiercią, a dla dziecka najlepszym źródłem stabilności emocjonalnej i zdrowia psychicznego”.

prof. William Doherty

Rewolucja rozwodowa i jej skutki

Mysząc o najważniejszych zdarzeniach ostatnich stuleci, które odcięły piętno na naszej rzeczywistości, na plan pierwszy zapewne wysuwają się takie dramatyczne wydarzenia jak pierwsza i druga wojna światowa, rewolucja francuska lub październikowa. O wiele rzadziej, jeśli w ogóle, wskazuje się na wprowadzenie rozwodów, które dla pokoleń żyjących dzisiaj są częścią świata, jaki znamy i w jakim żyjemy. I dlatego też na pewno niewiele osób postrzega to zdarzenie jako wyjątkowe, a tym bardziej jako rewolucję...

Gdy jednak spojrzymy na wpływ, jaki rozwody miały i mają na całe społeczeństwo, na rodziny oraz na pojedyncze osoby, to może się okazać, że takie określenie wcale nie jest przesadzone. Pomocą w uświadomieniu sobie ich dalekosiężnych i negatywnych skutków może być ukazanie wielowymiarowego znaczenia rodziny dla rozwoju i funkcjonowania zarówno całej społeczności, jak i jej poszczególnych członków: trzeba jednoznacznie stwierdzić, że to rodziny zapewniają społeczeństwu trwanie i rozwój poprzez rodzenie, wychowywanie i wyposażanie w różne kompetencje i umiejętności nowych obywateli. Oznacza to, że rozpad rodziny, który coraz częściej dokonuje się wskutek decyzji o rozwodzie, wpływa na to, w jakich warunkach i w jaki sposób przebiega formowanie młodego pokolenia.



Jeśli chodzi o konsekwencje rozwodu, warto zwrócić uwagę na to, że dotyczą one wielu wymiarów życia poszczególnych osób, ich rodzin i całych społeczności. Ograniczając się tylko do perspektywy jednostkowej, należy wskazać na skutki rozpadu rodziny dla zdrowia psychicznego, fizycznego czy sytuacji ekonomicznej zarówno dorosłych, jak i dzieci.

Konsekwencje dla zdrowia psychicznego

Gdy spojrzymy na badania, które analizują wpływ rozwodu na kondycję psychiczną, to należy zauważyć, że jest on uznawany za jeden z najważniejszych stresorów, czyli bodźców powodujących stres², który ma zarazem krótkotrwały i długotrwały charakter. Różne źródła zwracają ponadto uwagę na to, że osób rozwiedzionych w porównaniu z tymi, które żyją w małżeństwach, zdecydowanie częściej dotyczą takie problemy jak depresja, problemy z samoakceptacją, stany lękowe, niższa satysfakcja z życia oraz pozbawienie poczucia sensu. Do tego należy jeszcze dodać pogorszenie relacji z otoczeniem, nadużywanie alkoholu i substancji psychoaktywnych, a także niekiedy myśli i próby samobójcze³.

Ciekawy obraz wyłania się także z badań, które analizowały statystyki dotyczące osób trafiających do szpitali psychiatrycznych. Wynika z nich, że najwyższe wskaźniki hospitalizacji dotyczą osób rozwiedzionych, a najniższe odnoszą się do osób żyjących w małżeństwie⁴. Innym ważnym spostrzeżeniem jest to, że konsekwencje rozwodu dotyczą także osób, które ponownie weszły w związek małżeński⁵.

Konsekwencje dla zdrowia fizycznego

Sytuacja wygląda podobnie, gdy chodzi o wpływ rozwodu na zdrowie fizyczne, co wynika z faktu, że nasze samopoczucie psychiczne i fizyczne oddziałują na siebie wzajemnie. Choroby oczywiście dotyczą wszystkich ludzi, jednak według dostępnych badań okazuje się, że rozpad rodziny stanowi czynnik zwiększający ryzyko zachorowań, co pozwala stwierdzić, że

„w długim okresie zdrowie fizyczne rozwodników jest widocznie gorsze od zdrowia osób w związkach małżeńskich”⁶.

Oznacza to m.in., że osoby rozwiedzione częściej zgłaszają dolegliwości zdrowotne, częściej dotknięte są przewlekłymi schorzeniami oraz częściej pobierają zasiłki wynikające z niezdolności do pracy ze względu na stan zdrowia⁷. Inne interesujące badania wskazują na częstsze występowanie chorób nowotworowych

u osób rozwiedzionych, a szczególnie duże różnice w tym obszarze występowały u mężczyzn⁸. Do ciekawych wniosków, doprowadziły też badania badaczy Dupre i Meadows, którzy podjęli długookresową analizę zależności między stanem cywilnym a rozwojem poważnych chorób, z uwzględnieniem takich schorzeń, jak ataki i zawały serca, cukrzyca oraz nowotwory. Jak wynika z tych badań, długość trwania małżeństwa ma zauważalny, korzystny wpływ na zdrowie. Oznacza to, że



„rozwój chorób pojawiających się i rozwijających z wiekiem jest tym wolniejszy, im dłużej dana osoba żyła w stabilnym związku”⁹.

Gdy chodzi o zdrowie, to warto jeszcze przywołać analizy, według których wskaźniki śmiertelności są wyższe w odniesieniu do osób samotnych i rozwiedzionych¹⁰.

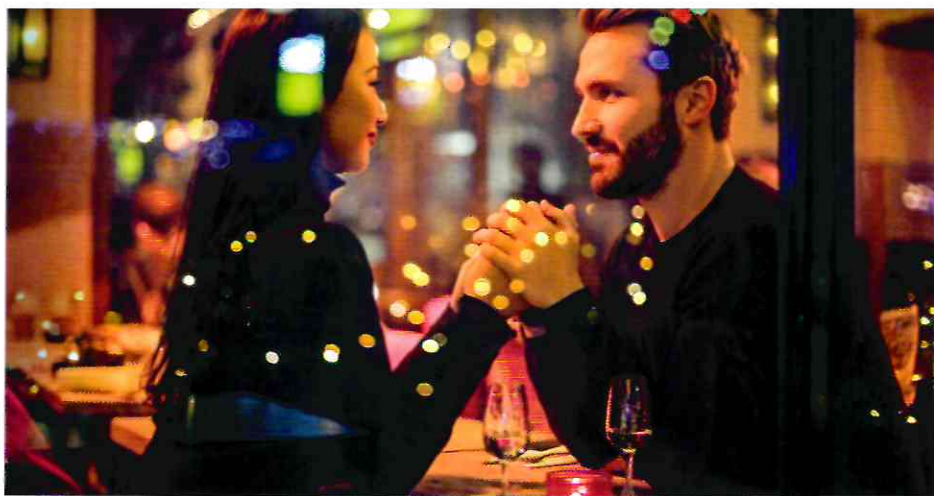
Wpływ rozwodu na życie i zdrowie dzieci

Jeśli chodzi o wpływ rozwodu na dzieci, to na podstawie dostępnych dziś badań nie ma wątpliwości co do negatywnego, wielowymiarowego wpływu na tę grupę. Wśród wniosków na ten temat najdobitniejszym potwierdzeniem jest konkluzja jednego z badań, według którego

„negatywne skutki zdrowotne i stres, jaki powoduje [rozwód rodziców], bywają według wielu autorów bardziej szkodliwe dla dziecka, niż śmierć jednego z rodziców”¹¹.

Jak wynika z innych badań, przeprowadzonych w Szwecji, ryzyko pojawienia się chorób psychicznych jest ponad dwukrotnie wyższe w odniesieniu do dzieci, które wychowywane są przez jednego rodzica w porównaniu z tymi, które są wychowywane przez dwoje rodziców¹². Inne analizy, dotyczące konsekwencji dla edukacji, wskazują, że

„rozwód rodziców zmniejsza prawdopodobieństwo ukończenia szkoły średniej przez chłopców o 39% i o 34% przez dziewczęta”¹³.



Ponadto, inne wyniki badań potwierdzają, że

„kumulacja negatywnych emocji i zachowań skutkuje tym, że wśród dzieci, których rodzice się rozwiedli, częściej występują zachowania antyspołeczne i predyspozycje przestępcze, przy czym największe ryzyko aresztowania przypisuje się grupie wychowującej się bez ojca”¹⁴.

Inne dostępne źródła z kolei podają, że dzieci, których rodzice podjęli decyzję o rozwodzie, są bardziej skłonne do podejmowania zachowań ryzykownych, takich jak np. nadużywanie alkoholu, nikotyny czy narkotyków, przejawiają mniejszą skłonność do zawierania małżeństw, a tworzone przez nie związki małżeńskie są bardziej podatne na separację lub rozwód¹⁵.

Ekonomiczne konsekwencje rozwodów

Na zakończenie warto przywołać jeszcze argumenty, nawiązujące do skutków ekonomicznych dla poszczególnych osób i rodzin doświadczających rozwodu. Jak wynika z analiz zespołu badaczy (Roberts, Stafford, Duffy, Ross i Unell), skutek rozpadu rodziny wzrasta ryzyko ubóstwa wśród dzieci, obniżają się ich wyniki w nauce oraz pogarsza się ich zdrowie¹⁶. Potwierdzenie znaczenia trwałej, pełnej rodziny dla rozwoju dzieci i ich perspektyw edukacyjnych oraz ekonomicznych znajdujemy także w badaniu Economic Mobility Project, których autorami są Thomas DeLeire i Leonard Lopoo. Autorzy ci zauważają, że

„cechy rodzin, włączając w to tak różne czynniki jak styl wychowania (parenting), rodzicielskie aspiracje oraz środowisko sąsiedzkie, w którym rodziny żyją, oddziałują na formowanie kapitału ludzkiego dzieci. Szczególnie struktura rodziny, w której

*dziecko dorasta, może mieć tak duży wpływ jak dochód, a może i większy, na dalsze osiągnięcia ekonomiczne*¹⁷.

W powyżej przywołanych badaniach prowadzonych przez różne zespoły, w różnych latach i miejscach, wyraźnie ujawnia się przemożny wpływ decyzji o rozwodzie na warunki życia i rozwoju zarówno dorosłych, jak i dzieci. Patrząc przez pryzmat ekonomii, okazuje się więc, że gdy rozpada się rodzina, to osłabieniu ulega m.in. kondycja gospodarstwa domowego, które wspólnie prowadzili małżonkowie. To z kolei prowadzi do negatywnego wpływu rozwodów na poziom życia, wynikający z kondycji gospodarki, która stanowi przecież system naczyń połączonych.

W tym kontekście przydatną ilustracją, która może uzupełnić ten wielowymiarowy obraz konsekwencji rozwodu – nie tylko dla członków rodziny, ale także całego społeczeństwa – może być poziom kosztów rozpadu rodzin i małżeństw w Polsce, który po raz pierwszy został oszacowany w 2021 roku przez zespół badaczy, w którego skład także weszli eksperci naszego Instytutu Wiedzy o Rodzinie i Społeczeństwie. Jak pokazują ich obliczenia, koszt rozwodów, jaki wszyscy ponosimy każdego roku, to kwota rzędu 5,7 mld złotych. Oznacza to, że w roku 2019 koszt na obywatela to blisko 150 zł rocznie, w przeliczeniu na jednego podatnika to już blisko 210 zł, a gdy uwzględnimy tylko osoby w wieku produkcyjnym, to każda z nich co roku oddaje ze swoich dochodów prawie 250 złotych. Liczby te – z ukazaniem danych za rok 2018 – przedstawione są w poniższej tabeli.

*Minimalny koszt rozbicia rodzin i małżeństw w Polsce*¹⁸

Kategoria kosztów	2018 rok	2019 rok
Łączny koszt w skali roku (w mln PLN)	5 562,0	5 699,1
Koszt na osobę (w PLN)	144,80	148,48
Koszt na podatnika (w PLN)	205,16	209,61
Koszt na osobę w wieku produkcyjnym w skali roku (w PLN)	239,02	247,51



MEDIACJE – alternatywny sposób rozwiązywania konfliktów.

W podkreślaniu przewagi mediacji nad sądem chodzi głównie o to, by zachęcić pary do zwrócenia się po pomoc, gdy zaczyna się robić źle, a nie do decydowania się od razu na rozwód. Pomaga to nie podejmować od razu drastycznych decyzji i jest informacją dla pary, że wiele rzeczy i sytuacji da się uratować.

Mediacje są sposobem rozwiązywania konfliktów, po który coraz częściej sięgają ludzie będący w sporze, gdyż dobrowolne dojście do porozumienia jest alternatywą wobec konfrontacyjnego postępowania sądowego. Jest to tym ważniejsze, że w przypadku rozwodu „wygrana” w sądzie oznacza najczęściej przegraną dla innych członków rodziny (w tym dzieci), a wielu przypadkach jest przegraną dla wszystkich.

Osoby, będące w konflikcie, najlepiej znają swoje potrzeby i dlatego w mediacji uważane są za ekspertów od rozwiązania problemów, z którymi się zmagają. W rezultacie to wyłącznie od nich zależy kształt ostatecznego porozumienia. To, co często wydaje się niemożliwe, czyli dokonanie uzgodnień między stronami znajdującymi się w ostrym konflikcie, nieumiejącymi ze sobą rozmawiać, podczas mediacji okazuje się możliwe: potrafią z szacunkiem zwracać się do drugiej osoby, wysłuchać się wzajemnie, zrozumieć motywy działania i wspólnie wypracować satysfakcjonującą ugodę.

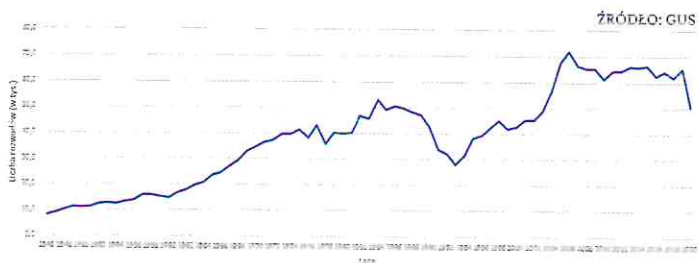
Mediacja, szczególnie w zestawieniu z postępowaniem sądowym, wykazuje dużą liczbę zalet. Najważniejsze z argumentów przemawiających za mediacją to:

- mediacja jest **skuteczna**: umożliwia przedstawienie swoich argumentów i wysłuchanie drugiej osoby, oddzielając emocje od problemu; wpływa na polepszenie komunikacji, a w konsekwencji na wypracowanie porozumienia i podpisanie ugody. Ugoda mediacyjna, jeżeli jest zatwierdzona przez sąd, w skutkach jest równa wyrokowi sądowemu. (Nie każda ugoda mediacyjna dostarczana jest do sądu, to zależy od decyzji stron)
- mediacja jest **tania**: jej koszty są relatywnie nieduże i łatwe do skalkulowania – w przeciwieństwie do kosztów i wydatków sądowych
- mediacja jest **szybka**: jej przebieg jest elastyczny i zależy od woli i aktywności stron – nie od przepełnionego terminarza sądowego
- mediacja jest **dyskretna**: o jej prowadzeniu wie bardzo mały krąg osób – jest to szczególnie ważne w mediacjach rodzinnych, gdyż uczestnictwo w rozprawach sądowych często źle wpływa na kondycję całej rodziny
- mediacja jest **poufna**: tajność jej przebiegu i wszystkich szczegółów chronione są prawnie, a mediatora obowiązuje tajemnica zawodowa
- mediacja jest **przejrzysta**: strony mogą otwarcie się wypowiadać, a przebieg mediacji jest prosty i całkowicie odformalizowany – w przeciwieństwie do skomplikowanych procedur sądowych
- mediacja jest **efektywna**: oferuje olbrzymią liczbę nieszablonowych rozwiązań i pełną kontrolę stron nad jej przebiegiem – co nie jest możliwe przy rozwiązaniu sądowym
- mediacja jest **przyjazna**: spotkanie na neutralnym gruncie i osoba mediatora jako przewodnika procesu pomaga nie tylko wypracować ugodę, ale również pozostać w zgodzie (szczególnie istotne w relacjach rodzinnych, koleżeńskich, sąsiedzkich) – co nigdy nie jest łatwe przy procesie toczącym się na sali sądowej.



ROZWODY w Polsce

Liczba rozwodów w Polsce bezpośrednio przed pandemią wynosiła około 65 tys. w ciągu roku. Wysoki i rosnący wskaźnik utrzymuje się jednak od roku 2005. Wcześniej w Polsce nigdy nie rozwodziło się tyle par – na początku lat dziewięćdziesiątych notowano w naszym kraju około 30 tys. rocznie, na przełomie XX i XXI wieku 42 tys. rozwodów. Z kolei w ubiegłym roku ograniczenia, wywołane pandemią koronawirusa i dotyczące między innymi prac sądów, spowodowały, że w 2020 roku w Polsce orzeczono nieco ponad 50 tys. rozwodów.



Rys. 1
Liczba rozwodów w Polsce w latach 1946-2020

Jednakże same liczby mogą nie być prawidłowo interpretowane, jeśli nie znajdziemy pewnego punktu odniesienia. W demografii do analizy natężenia rozwodów wykorzystuje się najczęściej dwie wielkości: liczbę ludności oraz liczbę nowo zawartych małżeństw w danym roku kalendarzowym.

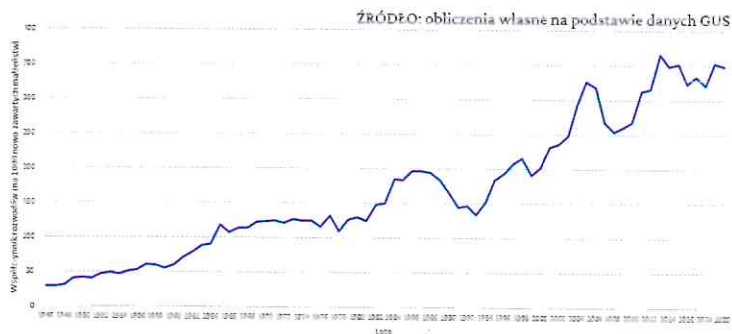
W pierwszym przypadku wskaźnik liczby rozwodów na 1000 mieszkańców Polski tuż po zakończeniu II wojny światowej oscylował wokół 0,35. Duża dynamika tego zjawiska w pierwszej połowie pierwszej dekady XXI wieku spowodowała, że w roku 2005 po raz pierwszy przekroczył wartość 1,5 i utrzymywał się na podobnym lub wyższym poziomie aż do wybuchu pandemii choroby COVID-19; bezpośrednio przed rokiem 2020 wynosił około 1,68, a nigdy wcześniej nie był na tak wysokim poziomie.

Jednakże omawiany wskaźnik ma pewną wadę: nie każdy mieszkaniec Polski może się rozwieść. Warunkiem jest nie tylko pełnoletniość, ale także bycie wcześniej w związku małżeńskim. Dlatego też bardziej miarodajny obraz intensywności rozwodów można uzyskać porównując ich liczbę do liczby ślubów. W tym

przypadku dane ukazują, iż omawiane zjawisko jest coraz powszechniejsze. W każdym roku drugiej dekady XXI wieku liczba rozwodów przypadająca na 1000 nowo zawartych małżeństw przekraczała 300, oscylując raczej wokół 350. Porównując te wartości z latami wcześniejszymi mamy obraz coraz powszechniejszej praktyki rozwodów. We wcześniejszych latach tylko dwukrotnie zdarzyło się, że omawiany wskaźnik przekroczył wartość 300 (w latach 2005 i 2006), a obecnie jest to norma.



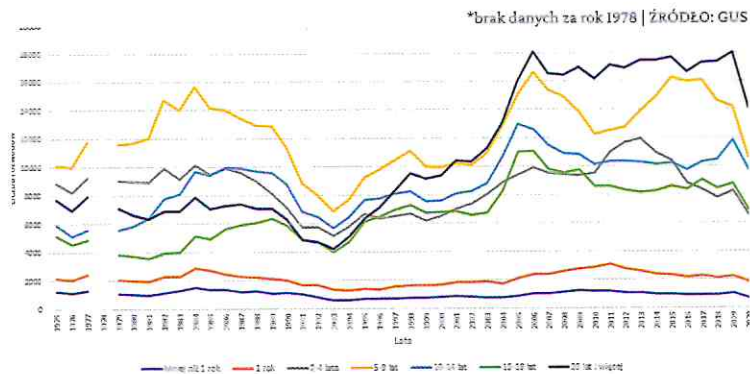
O wzroście natężenia rozwodów w stosunku do liczby nowych małżeństw świadczy też fakt, że w okresie od II wojny światowej do końca XX wieku jego wartość tylko trzykrotnie przekroczyła 200, a do końca lat siedemdziesiątych była poniżej 130. Omawiany wskaźnik jest bodajże najbardziej miarodajnym sposobem analizy natężenia rozwodów, gdyż nie jest wrażliwy na sporadyczne, wyjątkowe sytuacje społeczne, które mają miejsce w pewnych okresach – np. pandemia, która spowodowała spadek liczby rozwodów, jak i liczby zawieranych małżeństw, jednakże jej wpływ na analizowany miernik był znikomy.



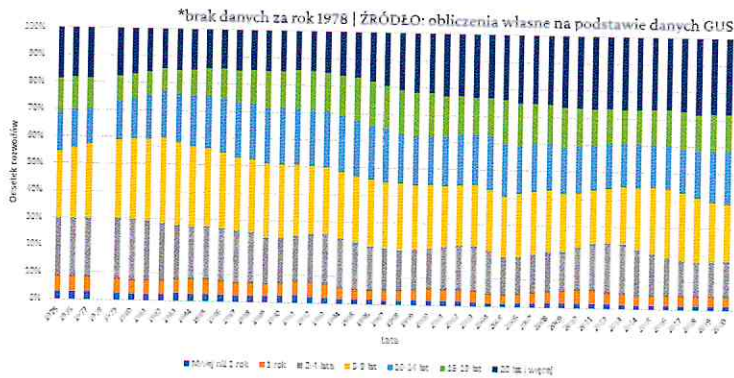
Rys. 3
Liczba rozwodów na 1000 nowo zawartych małżeństw w Polsce w latach 1946-2020

Najczęściej rozwodzą się pary z co najmniej 20-letnim stażem – około 28% wszystkich rozwodów w Polsce. Jednak nie zawsze tak było. Jeszcze na przełomie lat 80-tych i 90-tych rozpadły małżeństwa z najdłuższym okresem trwania stanowiły niespełna 15%, a wyraźnie częściej rozwodziły się małżeństwa ze stażem 5-14 lat. Dynamiczny wzrost liczby rozwodów tych par nastąpił na początku XXI wieku.

Drugą co do częstości rozwodów grupą małżeństw są te, których staż wynosi 5-9 lat, obecnie rozpada się około 22% takich par. Przed 40 laty odsetek ten stanowił nawet ponad 30%. Zatem na przestrzeni minionych lat zaobserwowano zmianę w strukturze rozpadających się małżeństw według stażu. W zasadzie jedyną stabilną grupą są pary, które ślubowały sobie maksymalnie dwa lata wstecz. Rozwody tych małżeństw stanowią około 5% rocznie, na podstawie danych GUS nie odnotowano roku, kiedy ten odsetek stanowił więcej niż 10%. Jednakże dla małżeństw z nieco dłuższym stażem (2-4 lat) odsetek rozwodów wzrasta już do poziomu około 13%, przy czym na przestrzeni obserwowanych lat tendencja jest malejąca – na przełomie lat 70-tych i 80-tych stanowiły one ponad 20% wszystkich rozwodów. Należy jednak pamiętać, że omawiane są wskaźniki struktury (odsetki), zatem nie oznacza to, że liczby bezwzględne rozwodów małżeństw ze stażem 2-4 lata też maleją. Rosną, ale wolniej niż par, które zawarły związek małżeński przed co najmniej 20 laty.

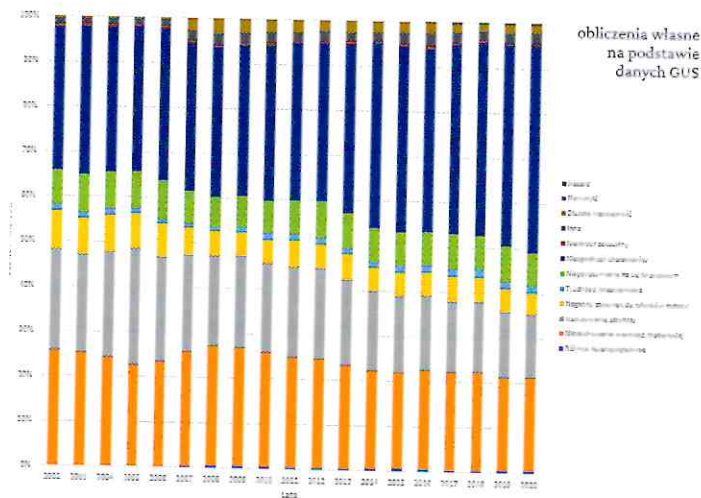


Rys. 4
Liczba rozwodów
w Polsce w latach
1975-2020
według stażu
małżeństw*



Rys. 5
Struktura rozwodów w Polsce w latach 1975-2020 według stażu małżeństw*

Dominujące, oficjalne powody rozpadu związków małżeńskich od wielu lat są takie same. Najczęściej jako przyczyna rozvodu wskazywana jest niezgodność charakterów. Obecnie na ten motyw wskazuje niemal połowa par (46%), przy czym jeszcze na początku XXI wieku było to 31%. Kolejne dwa miejsca zajmują niedochowanie wierności małżeńskiej (wskaźnik stabilny w ostatnich latach na poziomie około 21%) oraz nadużywanie alkoholu (tendencja malejąca, obecnie to około 14%, przed 20-tu laty było to około 23%). Podawane przyczyny są oficjalnymi, to znaczy takie, które widnieją w tzw. kartach statystycznych rozwodów. Wydaje się, że niezgodność charakterów może być postrzegana jako uniwersalna przyczyna, wybierana przez pary, które nie potrafią jednoznacznie wskazać powodu rozpadu związku.



Rys. 6
Struktura rozwodów w Polsce w latach 2002-2020 według przyczyn

ODPOWIEDZI na pytania

1. Czy istnieją małżeństwa, które się nie kłócą?

Myślę, a raczej jestem przekonana, że takie małżeństwa nie istnieją. Wynika to z faktu, iż małżeństwo tworzy dwoje, często różnych pod wieloma względami, ludzi. I o ile mówi się, że „różnice się przyciągają”, o tyle z drugiej strony, im więcej różnic, tym więcej powodów do „ścierania się”. Już to, że jesteśmy kobietą i mężczyzną, determinuje wiele obszarów do nieporozumień, gdyż inaczej myślimy, inaczej postrzegamy różne sytuacje, mamy inną wrażliwość, inny sposób rozpoznawania, przeżywania i eksponowania emocji. Jeśli na to nałożymy swoje doświadczenia życiowe, swoje wyobrażenia, oczekiwania i intencje (dotyczące małżeństwa i rodziny), to niemożliwym jest, aby żyć ze sobą przez lata i się nie kłócić.

Skoro już wiemy, że w każdym małżeństwie dochodzi do kłótni, istotne jest, jak małżonkowie wymieniają swoje poglądy, jak prezentują różnice zdań. Czy w czasie takiego spotkania zmierzają do uzyskania porozumienia czyli konsensusu, czy też za wszelką cenę i różnymi metodami próbują przeforsować swoje zdanie, tak, aby „ostatnie słowo” należało do jednego z nich.

2. O co najczęściej kłócą się małżeństwa?

Małżonkowie kłócą się o różne rzeczy i niestety, każda sytuacja może stać się powodem kłótni. Wymieniłabym następujące:

- praca (kto i ile czasu spędza w pracy)
- brak pracy i sposoby jej poszukiwania
- wydawanie pieniędzy (w jakiej ilości i na co)
- zaangażowanie w czynności domowe
- tradycje, wyniesione z domów rodzinnych
- priorytety
- metody wychowawcze (jak wychowywać dzieci)
- sposoby spędzania wolnego czasu (wakacje, urlopy, święta)
- kontakty intymne
- zainteresowania i hobby
- kontakty towarzyskie (wspólne lub jednej ze stron)
- praktyki religijne i rozwój sfery duchowej
- stan zdrowia któregoś z członków rodziny
- spotkania z rodzicami, teściami itp.

To, że którykolwiek z tych tematów (często ważny dla budowania

relacji małżeńskiej czy rodzicielskiej) staje się ostatecznie powodem kłótni, pokazuje nie tyle, że nie umiemy prawidłowo uchwycić problemu, ile (i to jest bardzo istotnie), że mamy trudności w komunikowaniu o swoich potrzebach, bezpośrednio wynikających z danej sytuacji.

Skoro już się kłócimy jako małżonkowie, to o czym warto pamiętać, przygotowując się do trudnej rozmowy z żoną / mężem?

Przygotowując się do trudnej rozmowy z żoną / mężem, warto wcześniej dokładnie sformułować temat rozmowy i nasze potrzeby z nim związane. Mieć gotowość i otwartość na wysłuchanie zdania i poznanie potrzeb drugiej strony. Wtedy dajemy sobie szansę na sformowanie rozwiązania dobrego dla obu strony. (Nie polecam w małżeństwie stosowania zasady kompromisu – ale to temat na inną rozmowę).

Takie przygotowanie do rozmowy ułatwia trzymanie się tematu, dyskusowanie o rzeczach istotnych, rozpoznawanie emocji pojawiających się w czasie rozmowy i umożliwia adekwatne zachowanie się. Dzięki temu nie obrażamy siebie, nie dotykamy, w niewłaściwy sposób, spraw bliskich członków naszej rodziny (rodziców, rodzeństwa jednej czy drugiej strony).

Mówiąc o przygotowaniu do trudnej rozmowy z żoną / mężem, nie sposób również nie wspomnieć o tzw. intencji kłótni. Czyli – czy spotykamy się na rozmowie po to, żeby podczas wymiany zdań dojść do porozumienia i sformułować rozwiązanie satysfakcjonujące obie strony? Czy też zależy nam na tym i spotykamy się tak naprawdę po to, aby zranić tę drugą osobę, żeby na jej „poczuciu przegranej” budować swoje „poczucie zwycięstwa”. Jeśli z takimi intencjami podchodzimy do rozmów, to musimy liczyć się z tym, że relacje zamiast się wzmacniać, będą słabnąć, a małżonkowie coraz bardziej oddalać od siebie.

Czego nigdy nie powinno się mówić podczas kłótni?

Rzeczywiście, są pewne słowa, zwroty, tematy, których nie należy używać w czasie kłótni, ponieważ kiedy one padną z ust jednej ze stron, to zamiast budować porozumienie, zaczniemy skutecznie budować blokady w komunikacji. Taka sytuacja niewątpliwie utrudnia proces wymiany informacji, mówienie o swoich potrzebach i słuchanie z uwagą współmałżonka. Lista wypowiedzi stanowiących blokady jest długa. Myślę, że warto wymienić następujące:

- już cię nie kocham
- nigdy cię nie kochałam (em)
- moja mama miała rację, ostrzegając mnie przed ślubem z tobą

- żałuję, że nie posłuchałam mojej mamy
- jesteś najgorszym mężem jaki mógł mi się trafić / jesteś najgorszą żoną jaka mogła mi się trafić
- trzeba było wyjść za ..., trzeba było ożenić się z
Nie obrzucamy się przezwiskami, nie dotykamy werbalnie tzw. „czułych punktów” żony / męża, nie wydajemy ocen i opinii na temat funkcjonowania żony / męża w innych rolach społecznych, np.:
- „jesteś tak samo beznadziejnym mężem jak i ojcem”, „jesteś tak samo beznadziejną żoną jak i matką”
- „Twój ojciec jest (był) taki sam, więc nie ma co się dziwić”
- „Nie wiem, jak trzeba być głupim (ograniczonym, jakim idiotą ...), żeby nie wiedzieć, że ... (aby nie domyślić się, że ...)”

5.
**A jeśli sami
nie radzi-
my sobie
z naszymi
problemami?
Kto mógłby
nam pomóc
poprawić
nasze relacje?
Czy z każdym
problemem
małżonkowie
są w stanie
poradzić so-
bie sami?**

Nie wracamy też do tematów i sytuacji (czasami bardzo trudnych, jak np. zdrada), jeśli dana sprawa została wyjaśniona, zakończona, wybaczona i doszło między małżonkami do pojednania. Na marginesie: jeśli przy traumatycznych dla małżeństwa sprawach nie zostały wykonane te kroki, to niestety prędzej czy później, przy kolejnych kłótniach, jedna lub druga sytuacja bolesna zostaje wyciągnięta, np.

- „..., to nie ja ciebie zdradziłam/łem”
 - „Jak Ci nie pasuje, to idź do ...” itp.
- W kłótniach też nie używamy tzw. dużych kwantyfikatorów, tzn.
- „Z Tobą nigdy nie można się dogadać (dojść do porozumienia)”
 - „Ty zawsze musisz postawić na swoim”
 - „Już nigdy Ci nie zaufam”
 - „Do niczego się nie nadajesz”
 - „Ty wciąż wracasz do tamtej sprawy”
 - „Ciągłe coś obiecujesz i jak zwykle nic z tego nie wynika” itp.
- Może zacznę od odpowiedzi na ostatnie pytanie. Niestety, nie z każdym problemem małżonkowie są w stanie poradzić sobie sami. Przyczyn takiego stanu rzeczy jest kilka. Najważniejsze z nich to:
- Zauważenie bądź uznanie przez obie strony, że dana sytuacja jest problemowa. Czasami jeden ze współmałżonków opisuje drugiemu sytuację, która dla niego stanowi problem, a z drugiej strony słyszy: „Przesadzasz”, „Jak zwykle się czepiasz”, „Ty wszystko wyolbrzymiasz”

- Kiedy urazy i wspólna niechęć, nie tyle do rozwiązania problemu, ile do siebie nawzajem urosła tak, że nie chcemy już ze sobą rozmawiać, nie widzimy możliwości wypracowania jakiegokolwiek satysfakcjonującego rozwiązania
- Kiedy jednej ze stron przestało już zależeć na czymkolwiek, co dotyczy relacji małżeńskiej czy rodzinnej i przyjmuje postawę totalnej bierności.
- Kiedy każda próba rozwiązania sytuacji problemowej stanowi okazję do kolejnego, być może bardziej dotkliwego, „zranienia” męża / żony.

W takich sytuacjach warto skorzystać z pomocy osób trzecich, ważne – niezaangażowanych emocjonalnie w tę sprawę, np.: mediatorów rodzinnych, terapeutów, psychoedukatorów, doradców życia rodzinnego, kierowników duchowych, czasami warto też udać się na konsultacje do lekarza psychiatry.

6.

***Jest Pani
mediatorem
rodzinnym. Na
czym polega
Pani praca?***

Zadaniem mediatora rodzinnego jest towarzyszyć stronom konfliktu w trakcie rozmów, mających prowadzić do osiągnięcia porozumienia. Pomagam małżonkom w zmaganiach na drodze poszukiwania rozwiązań, sformułowanych przez nich problemów, ponieważ w mediacji uznaje się (i słusznie), że strony są ekspertami od własnego konfliktu i że jedynie one mogą wypracować najlepsze dla siebie porozumienie. Udzielam zatem potrzebnego wsparcia w pracy nad kwestiami będącymi osią konfliktu. Moje działanie zorientowane jest głównie na „tu i teraz”, tak aby wzajemne uprzedzenia i wrogie emocje nie przeszkadzały małżonkom w rozwiązaniu konkretnego problemu. A ostatecznie, jeśli jest taka wola i decyzja stron, pomagam w dojściu do ugody poza salą sądową.



I na koniec ...

29.listopada 2021 roku w restauracji Tumskiej na ul. Ostrów Tumski 2, odbyła się ostatnia – z czterech – Randka Małżeńska. Na każdej Randce gościliśmy komplet par, często z dziećmi, którymi opiekowały się profesjonalne „ciocie”, aby małżonkowie mogli, jak to sami przyznali, od niepamiętnych czasów spędzić trochę czasu ze sobą. Frekwencja, aktywność uczestników, a także pytania zadawane jeszcze po każdym spotkaniu, pozwalają wyciągnąć wnioski, że tematyka i treści przekazywane w trakcie warsztatów wpisały się w istotne potrzeby par.

Spśród wielu, o których często komunikowali małżonkowie, warto wymienić następujące:

- potrzeba spędzania czasu tylko ze sobą
- potrzeba odpoczynku
- potrzeba czasu i przestrzeni bez współmałżonki/nka i bez dzieci
- potrzeba wsparcia merytorycznego w zakresie zagadnień o kolejnych fazach rozwoju dzieci
- potrzeba rozwijania umiejętności efektywnego komunikowania się w rodzinie (również z uwzględnieniem dalszych jej członków, tj. rodziców, teściów, rodzeństwa).

Na prawdziwej randce, w prawdziwej restauracji, przy prawdziwej kawie, herbacie, ciście lub pysznej kanapce, analizując fragmenty prawdziwych dialogów (zapisane w czasie I spotkania przez naszych uczestników), omawialiśmy prawdziwe trudności w komunikacji między małżonkami oraz między nimi a dziećmi.

Spotkania, poza częścią wykładową, miały część praktyczną, przeznaczoną na pracę i dialog małżonków. Materiały do analizy udostępniłi sami małżonkowie, wypełniając ankietę pt.: „Nasze rozmowy małżeńskie”. Zapisane dialogi z jednej strony potwierdziły, a z drugiej pokazały, jakie problemy w komunikacji mają nasi goście.



Zaprezentuję jeden z takich dialogów, mianowicie:

Mąż zauważa, że żona jest zapłakana. Podchodzi do Niej i pyta: Co Ci jest, Kochanie? / Czemu płaczesz?

W odpowiedzi słyszy – wypowiedzi żon:

- *Ż1: Nic. Nieważne.*
- *Ż2: Nieważne, idź pooglądaj TV!*
- *Ż3: Nic, przecież widzisz.*
- *Ż4: Powinieneś wiedzieć.*

Czasami też takie:

- *Ż5: Wzruszyłam się. Przeczytałam o ...*
- *Ż6: A tak, przykro mi się zrobiło.*
- *Ż7: Jest mi smutno.*
- *Ż8: Jest mi ciężko. Jestem zmęczona. Bolą mnie plecy i mam wszystkiego dosyć.*

Błędy w tych i wielu innych wypowiedziach zostały wyjaśnione, postawy współmałżonka (będącego odbiorcą przekazu) uzasadnione oraz podane zostały przykłady przekazu, przynoszącego lepsze, oczekiwane efekty.

Pracując jako mediator i doradca rodzinny z małżeństwami będącymi w różnych sytuacjach kryzysowych i na różnych zakrętach ich związków, widziałam potrzebę, a wręcz konieczność, takiego wsparcia i zaopiekowania się małżeństwami oraz ich dziećmi. Zrobiliśmy pierwszy krok w kierunku towarzyszenia małżonkom w pokonywaniu ich indywidualnych trudności dnia codziennego. Mam nadzieję, że takie spotkania będą kontynuowane oraz że uda się poszerzyć działalność i zorganizować coś również dla małżeństw z dłuższym stażem, bo niestety w budowaniu relacji nie działa zasada, że im dłużej jesteśmy w relacji, tym jest ona lepsza. Samo bycie nie wystarcza. Potrzebne jest obopólne zaangażowanie i wiedza, jak to zrobić, aby przynosiło dobre owoce.

Więcej na temat warsztatów w wywiadzie z prowadzącą – p. Lilianą Kortus w naszym materiale wideo. Wystarczy zeskanować kod QR





**POLSKIE
FORUM
RODZICÓW**



publicistyczny.pl



Folder edukacyjny stworzony w ramach projektu „RODZICE na kawę, DZIECI na zabawę”

Wydawca: Instytut Wiedzy o Rodzinie i Społeczeństwie

ul. Klin 9/2, 60-602 Poznań, tel. 664 540 247, email: kancelaria@iworis.pl, www.iworis.pl

Redakcja: Paulina Michalska; współpracownicy: L. Kortus, K. Szwarz, M.A. Michalski

Projekt i skład: Exact Image, www.exactimage.pl | ISBN: 978-83-957064-2-4

Zdjęcia: Adobe Stock, Pexels, Unsplash

Folder dofinansowany ze środków Wojewody Wielkopolskiego



WOJEWÓDZA WIELKOPOLSKI