

NOWY ROZDZIAŁ

PODRĘCZNIK DLA NARZECZONYCH
I MŁODYCH MAŁŻEŃSTW

ISBN 978-83-932316-3-8

© for text and illustrations by Fundacja Mamy i Taty, Warszawa 2021

© for this edition by Fundacja Mamy i Taty, Warszawa 2021

Tekst: Katarzyna Niedźwiedź-Szałajko

Współpraca merytoryczna: Anna Andrzejewska, Eliza Bińkowska-Słyk,
Sabina Zalewska, Marek Grabowski, Jerzy Słyk, Janusz Wardak

Projekt graficzny i skład: Dorota Gawryszewska

Redakcja i korekta: Agnieszka Sopińska-Jaremczak

Przygotowanie do druku: Wojciech Patro

Druk: Drukarnia Akapit

ul. Węglowa 3

20-481 Lublin



Sfinansowano ze środków Funduszu Sprawiedliwości, którego dysponentem jest Minister Sprawiedliwości

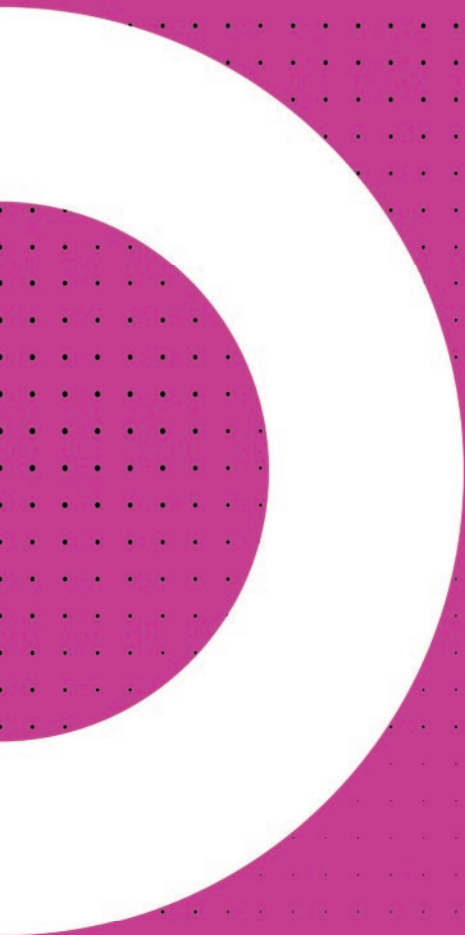
KATARZYNA NIEDŹWIEDŹ - SZAŁAJKO

NOWY ROZDZIAŁ

PODRĘCZNIK DLA NARZECZONYCH
I MŁODYCH MAŁŻEŃSTW

WARSZAWA 2021

SPIS TREŚCI



WSTĘP 6

1. ROMEO I JULIA. WIELKI POCZĄTEK.

Geneza małżeństwa – małżeństwo jako instytucja występująca powszechnie w kulturze. /Marek Grabowski/ 12

2. POSKROMIENIE ZŁOŚNICY (I NERWUSA).

Dialog i komunikacja w małżeństwie.
/Anna Andrzejewska, Sabina Zalewska/ 22

3. STRACONE ZACHODY MIŁOŚCI, MOCNE RELACJE.

Relacje - małżonkowie i rodzina.
/Sabina Zalewska, Janusz Wardak/ 58

4. SEN NOCY LETNIEJ. POBUDKA!

Dynamika miłości.
/Anna Andrzejewska, Sabina Zalewska, Janusz Wardak/ 72

**5. WIELE HAŁASU O NIC CZYLI KOCHANIE,
GDZIE NASZA SIELANKA?**

Kryzys i rozwiązywanie kryzysów. Symptomy kryzysu związku.
/Anna Andrzejewska, Sabina Zalewska, Janusz Wardak/ 88

6. BURZA 2.0.

Pojawienie się dziecka.
/Anna Andrzejewska, Marek Grabowski/ 104

7. MIARKA ZA MIARKĘ. PORZĄDEK MUSI BYĆ.

Rodzina, małżeństwo i prawo.
/Eliza Bińkowska-Styk i Jerzy Styk/ 116

8. JAK WAM SIĘ PODOBA. DOZGONNE ZALOTY.

Wzajemne poznanie siebie, zdrowie, atrakcyjność.
/Katarzyna Niedźwiedz-Szałajko i zespół ekspertów/ 140



wstęp

Dziś mam przyjemność przekazać w Państwa ręce książkę „Nowy Rozdział” będącą podręcznikiem i wsparciem dla narzeczonych i młodych małżeństw.

Dowiecie się z niej jak budować jeszcze bardziej udany związek, jak przejść przez rozmaite zawirowania, które pojawiają się we wzajemnej relacji i na co szczególnie zwracać uwagę.

Książka ta jest efektem pracy zespołu najwyższej klasy ekspertów, cyklu badań i analiz, mających na celu przygotowania pomocy do budowania udanego i szczęśliwego związku.

Nie każdy zdaje sobie sprawę, jak wiele wspólnego ma dobre przygotowanie się narzeczonych do małżeństwa i należyte wypełnianie swojej roli przez młodych małżonków z profilaktyką przestępczości. A jednak! Dobrze funkcjonująca rodzina to mniej zachowań ryzykownych i przestępstw, zarówno wśród małżonków i dzieci. To wyższe poczucie bezpieczeństwa nas wszystkich.

Małżeństwo stanowi skuteczną ochronę przed przestępczością dla samych małżonków. Socjolog Mark Warr z Uniwersytetu w Teksasie stwierdził, że świadomość bycia w trwałym związku oraz współdzielenia odpowiedzialności za drugą osobę, a także dzieci stanowi czynnik chroniący przed przestępczością. Tezę tę wspierają badania nad osobami z przeszłością kryminalną – ci którzy założyli rodziny rzadziej wstępują ponownie na drogę przestępczą. Badania dowodzą także, że udane życie małżeńskie przekłada się na wysokie poczucie szczęścia, lepsze zdrowie i dłuższe życie, lepsze wyniki edukacyjne dzieci.

Większość badań pokazuje, że pełna, prawidłowo funkcjonująca rodzina oparta o małżeństwo kobiety i mężczyzny jest dla dzieci jedną z najskuteczniejszych

form profilaktyki przed przestępczością. Brak któregokolwiek z rodziców jest najczęstszym czynnikiem zwiększającym ryzyko związane z przestępczością, zachowaniami niebezpiecznymi, problemami natury psychologicznej lub zdrowotnej u dzieci.

Do najważniejszych danych potwierdzających tę tezę można zaliczyć badania, z których wynika, że:

1. Przemoc jako rozwiązanie konfliktu występuje częściej u dzieci z rozwiedzionych rodzin. Dzieci te cechuje również większa agresja w stosunku do innych.
2. Rozwód rodziców przyczynia się do niebezpiecznych zachowań dzieci do których zalicza się użycie broni, bijatyki, nadużywanie alkoholu oraz substancji psychoaktywnych.
3. Dzieci wychowywane w rodzinach niepełnych częściej sięgają po tzw. dopalacze, częściej mają zdecydowanie negatywny stosunek do szkoły i są mniej zadowolone z edukacji”.
4. Istnieje zależność pomiędzy nieprzystosowaniem społecznym, a brakiem rodziny lub wychowywaniem się w rodzinie niepełnej.
5. Problemy z nauką i przemocą rówieśniczą nastolatków zdarzają się częściej w rodzinach, gdzie w dzieciństwie brakowało bliskości lub akceptacji ojca.
6. Rozbita/niepełna rodzina są jednymi z najczęstszych czynników bezpośrednich mających wpływ na demoralizację i przestępczość nieletnich.

Z raportu polskiej policji o przyczynach przestępstw wśród nieletnich wynika, że do czynników bezpośrednich zwiększających uwarunkowania demoralizacji i przestępczości nieletnich należą m.in.: osłabienie więzi uczuciowych w rodzinie, rozbitcie rodziny, a także nikły wpływ rodziców na wychowanie

dzieci, wynikający przede wszystkim z poświęcenia się pracy zawodowej.

„Rodzina pełna powinna stanowić – i w przypadku jej dobrego funkcjonowania stanowi – obronę przed czynnikami stresującymi, zewnątrzpochodnymi, zagrażającymi dziecku. Rodzina jest strefą ochronną, specyficznym „mikroświatem” wkomponowanym w całość ogólnospołecznych, ekonomicznych i kulturowych procesów kraju. Ojciec, matka i dziecko tworzą elementy niezbędne i podstawowe rodziny ludzkiej. Brak któregośkolwiek z nich stanowi zagrożenie deformujące zarówno biologiczne, jak i społeczne wartości tej podstawowej dla człowieka grupy społecznej. Rozbicie pary małżeńskiej i pary rodziców utrudnia realizowanie podstawowych funkcji rodziny. Brak stałości składu osobowego w rodzinie nie daje dziecku poczucia bezpieczeństwa”.

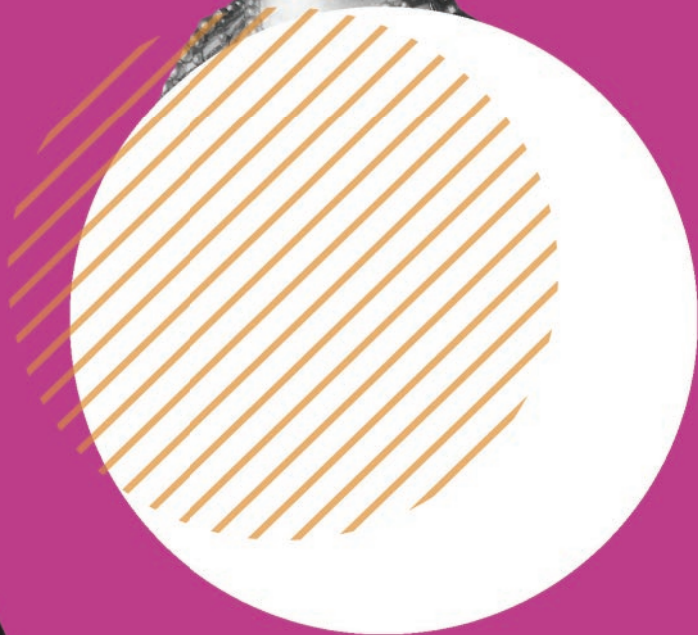
Małżeństwo i rodzina to miejsca w których czujemy się bezpiecznie. To tutaj przekazujemy życie naszym dzieciom. To tutaj osiągamy pełnię życiowej satysfakcji.

Gorąco zachęcam do wejścia w tę wspaniałą przygodę budowania własnej rodziny.

Rodzina jest pierwszym miejscem budowania indywidualnego szczęścia, a zarazem stabilnego i perspektywicznego społeczeństwa.

Marek Grabowski, socjolog, Prezes Fundacji Mamy i Taty

Zaryzykujesz
ze mną?



**ROMEO I JULIA.
WIELKI POCZĄTEK**

1

ROMEO I JULIA. WIELKI POCZĄTEK

Geneza małżeństwa – małżeństwo w różnych kulturach

Prolog

Odcinek za odcinkiem. Ileż to filmów i seriali już widzieliście? O miłości, małżeństwach, relacjach, związkach, zakochaniach i odkochaniach, rozstaniach i zdradach. Dramaty, komedie, historie kryminalne i romantyczne. Małżeństwo i rodzina to skarbnica tematów dla scenarzysty. Prawdziwa studnia bez dna. Wygląda na to, że zapragnęliście napisać własny scenariusz, w którym będziecie odpowiedzialni zarówno za fabułę, jak i główne role. Może nikt nie da wam za to Oscara, może nie dostaniecie braw na koniec, ale... wiecie co? Może spotkać was najlepsza nagroda. Dobrze - wspólne życie. To, że dostarczy wam wiele ekscytujących wrażeń macie jak w banku. Pytanie - co zrobić, żeby nie wyszła z tego „produkcja” krótkometrażowa? Jest na to pewien sposób, otóż musicie... doinwestować wasz związek (tak, tak). Budżet tego „kina” należy przeliczyć na poświęcony czas, chęci i energię na gruntowne przygotowanie się do tej - jakby nie było - nowej roli.

Zacznijmy od porządnego backgroundu i szerszego kontekstu. Żeby widzieć, dokąd się zmierza, warto spojrzeć wstecz i rozejrzeć się wokół. Źródło jest

bardzo... pierwotne. Dziecko - niezdolne do samodzielnego przetrwania, wymaga zorganizowania wokół siebie instytucji, która zapewni mu opiekę i ochronę. Jest nią rodzina.

Małżeństwo to instytucja powszechna w każdej szerokości geograficznej, choć przybiera bardzo różne formy. Bo nie wszędzie oznacza to, do czego przyzwyczyli nas europejskie standardy. Zróżnicowanie form życia małżeńskiego i rodzinnego na świecie jest ogromne. Dla przykładu, wśród malabarskiego ludu Najara wszyscy dojrzali mężczyźni żenią się, a właściwie zawierają rodzaj związku z dziewczętami, które właśnie doszły do dojrzałości biologicznej. Wszystkim dziewczętom dobiera się takiego męża obrzędowego, a następnie odbywa się publiczny obrzęd zbiorowych zaślubin. Młode żony spędzają trzy kolejne noce z tak poślubionymi mężami, po czym są wolne, wracają do swoich rodzinnych domów i każda z nich może wejść w równie legalny związek z kimkolwiek ze swojej podkasty. Kobieta może mieć kolejno kilku mężów, ale wszystkie jej dzieci zrodzone z różnych związków musi zaakceptować jako własne jej mąż obrzędowy. W ten sposób na drodze rytualnej wszystkim dzieciom zostaje zapewnione sakralne i legalne ojcostwo. Małżeństwo ma tu charakter seryjny z preferencją prawną dla pierwszego, ceremonialnego związku. Wobec tak rozumianej instytucji małżeństwa, ta z którą przychodzi wam się zmierzyć wydaje się błahostką. Czyż nie?

Zawarcie małżeństwa skutkuje licznymi, społecznie ważnymi konsekwencjami. Spotykają się dwie niespokrewnione rodziny i na skutek małżeństwa powstaje między nimi stosunek powinowactwa. Wzajemne zobowiązania i związki to podstawa istnienia więzi społecznej. Tak to wygląda w społeczeństwach, w których małżeństwo jest wyraźnie wyodrębnioną instytucją społeczną.

Często jednak małżeństwo ginie wśród innych społecznie usankcjonowanych związków między mężczyznami a kobietami. W zasadzie przyjmuje się, że musi ono wychować potomstwo, nie ma jednak jasności co do tego, czy koniecznie potomstwo powinno być zrodzone z tego właśnie związku. Małżeństwa mogą však być bezdzielne, dzieci wychowywane wspólnie mogą pochodzić z poprzednich związków małżeńskich lub pozamałżeńskich, mogą być też adoptowane. W społeczeństwach pierwotnych instytucja adopcji jest rozpowszechniona i obejmuje zarówno niemowlęta, jak i dzieci starsze, a nawet osoby zupełnie dorosłe.

Mówicie: małżeństwo, widzicie: siebie nawzajem. Takie to proste w naszej kulturze. Skomplikujemy więc wam to na chwilę, wprowadzając kilka pojęć.

Ze względu na liczbę członków związku małżeńskiego wyróżniamy: monogamię - małżeństwo jednej kobiety i jednego mężczyzny, poligamię - małżeństwo jednej kobiety z więcej niż jednym mężczyzną (poliandria) lub jednego mężczyzny z więcej niż jedną kobietą (poliginia).

To podstawowe formy małżeństwa. Nie ma nigdzie małżeństw grupowych, czyli związków kilku mężczyzn z kilkoma kobietami.

Druga grupa pojęć określa miejsce zamieszkania małżonków po ślubie: patry- i matrylokalizm. O patrylokalizmie mówimy, gdy małżeństwo mieszka z rodziną męża lub w jej pobliżu, o matrylokalizmie - gdy małżonkowie mieszkają z rodziną żony lub w jej pobliżu.

Inne pojęcia wiążą się z określeniem kto z kim może połączyć się węzłem

małżeńskim. W tym przypadku reguły ściśle związane są z logiką panującą w konkretnym społeczeństwie. Pojęciem uniwersalnym jest kazirodztwo. Zakaz zawierania małżeństw między rodzicami a dziećmi i między rodzeństwem jest powszechny kulturowo. Źródłem tego zakazu - co ciekawe - są nie tylko czynniki biologiczne, ale i społeczne, kulturowe i psychologiczne.

W kulturze zachodniej (tej wielkomijskiej) małżeństwo przybiera „nowoczesną” formę. Inaczej niż w społeczeństwach plemiennych, wiejskich i tradycyjnych, w których małżeństwa cechuje bliskość, duży zakres spraw, które łączą małżonków i okazywanie sobie publicznie uczuć.

Wśród plemion afrykańskich wygląda to zupełnie inaczej. Duża bliskość łączy grupy krewnych, a nie małżonków, którzy w sferze prywatnej mogą okazywać sobie uczucia i je naprawdę odczuwać. Krewni to związek biologiczny, oparty na współnocie krwi – w kategoriach krwi definiowany. Małżeństwo opiera się na powinnościach, związku prawnym. O ile więzi krewniacze nie mogą być rozerwane (choć wyjątkowo robi się to za pomocą złożonej obrzędowości), więzi powinowactwa mogą być rozerwane.

Wśród ciekawych pojęć występujących tam, gdzie pojawia się małżeństwo jest mezalians. To określenie istnieje tam, gdzie pojawia tendencja do zachowania integralności biologicznej i społecznej, a więc w grupach uprzywilejowanych ekonomicznie lub pod względem prestiżu. Mezalians to jakby zderzenie dwóch różnych światów przy braku społecznej akceptacji. Historia rodem z romantycznych filmów - ona i on, wbrew światu decydują się na związek - choć różni ich pochodzenie, klasa społeczna, majątność, czy metryka. W filmie nie zawsze kończyło się happy endem - w życiu ten wątek na szczęście jest już w zaniku.

**PLEMIENIA PUEBLO:
UMYCIE CHŁOPCU
GŁOWY PRZEZ
DZIEWCZYNĘ PO
WSPÓLNIE SPĘDZONEJ
NOCY W DOMU JEJ
MATKI JEST PUBLI-
CZNYM GESTEM
ŚWIADCZĄCYM
O ZAWARCIU
MAŁŻEŃSTWA**

U Romów małżeństwa są aranżowane, kiedy partnerzy są jeszcze dziećmi. Dorastają oni ze świadomością, że gdzieś, w innym mieście, a nawet kraju żyje przyszła żona czy przyszły mąż. Nie mają znaczenia osobiste preferencje. W tym wypadku wyjściem bywa małżeństwo przez porwanie, które u Romów nadal jest praktykowane, a ostatnio nawet zyskuje na znaczeniu wraz z silniejszym dążeniem młodych ludzi do realizacji własnych aspiracji uczuciowych.

Ślub i wesele. Coś co spędza wam sen z powiek (bądź spędzało, jeśli macie to już za sobą). Pocieszymy was – nie jesteście w tym odosobnieni. To prawdopodobnie źródło napięcia zdecydowanej większości małżonków świata. Wszystkie społeczeństwa celebrować akt zawarcia małżeństwa. Choćby najprostsze obrzędy są dowodem społecznego uznania nowo zawartego związku. Nawet wśród plemion Pueblo, które nie mają obrzędu zaślubin w ścisłym sensie, występują pewne gesty o charakterze symbolicznym wyrażające uznanie małżeństwa ze strony społeczności. Umycie chłopcu głowy przez dziewczynę po wspólnie spędzonej nocy w domu jej matki jest publicznym gestem świadczącym o zawarciu związku.

Małżeństwo to nowe rozdanie. Także w sferze więzi społecznych. Łączy dwie rodziny, rody, klany wzajemnymi zobowiązaniami, co, zdaniem niektórych uczonych (np. Claude Levi-Straussa) ma kluczowe znaczenie dla funkcjonowania wszelkich społeczeństw.

Rozwód. Wszystkie społeczeństwa znają jakieś mniej lub bardziej legalne formy rozwiązywania małżeństwa. Indianka Zuni, jeśli nie jest z męża zadowolona lub gdy znalazła sobie innego mężczyznę i chce z nim żyć, zbiera w węzełek rytualne przedmioty swojego męża i kładzie je na progu domu, w którym

jest on w zasadzie tylko gościem i w którym nigdy nie jest traktowany jak gospodarz. Tak odprawiony mąż oddał się bez protestu do domu swojej matki i tam pozostaje aż do zawarcia ponownego związku.

Coś nam mówi, że w tym momencie uśmiechnęliście się do siebie porozumiewawczo - jedno z was z pewną ulgą, że jednak nie należycie do plemienia Zuni.

Can't hear you,
can't hear you!



Musimy
porozmawiać...



**POSKROMIENIE
ZŁOŚNICY
(I NERWUSA)**

2

POSKROMIENIE ZŁOŚNICY (I NERWUSA)

Dialog i komunikacja w małżeństwie

O co chodzi?

Ona i On. Kobieta i mężczyzna. Dwie osoby. Dwa osobne byty ukształtowane na różny sposób, posiadające różny bagaż doświadczeń. Do tej pory, a więc przez całe swoje dotychczasowe życie wszystko organizowaliście pod własne potrzeby - podejmowaliście decyzje towarzyskie, zawodowe czy finansowe kierując się osobistymi celami i potrzebami. A tu nagle BUM! Koniec. Nie ma już tylko siebie, jesteście WY. Jakieś kompletnie nowe ciało sklezione z dwóch połówek... no właśnie... pomarańczy? Niekoniecznie. To raczej nie są identyczne, symetryczne części tego samego owocu. Jesteście różni, biorąc pod uwagę wszystkie aspekty waszych osobowości. A jednak, skoro mimo dzielących was różnic podjęliście decyzję, że chcecie być razem, oznacza to coś bardzo ważnego - w waszym życiu właśnie zaczyna się wielka rewolucja.

Musicie się dogadać. Nie na chwilę, ale na każdy nowy dzień waszego wspólnego życia. Mówiąc górnolotnie - na dobre i na złe.

W tym dialogu nie liczy się tylko wymiana informacji. Najważniejsze są RELACJE. Tylko tyle i aż tyle. W nich mieszczą się wasze potrzeby, uczucia, nadzieje, przeżycia, emocje i przekonania. Rozmowa to budowanie WIĘZI między wami. Dyskutując ze sobą tak naprawdę przekazujecie i odbieracie przeróżne sygnały. Dlatego tak ważnym jest, żebyście zwyczajnie nadawali na tych samych falach. Sukces, a więc jakość i skuteczność tego dialogu, zależy od tego w jakim stopniu ZROZUMIECIE przekazywane sobie nawzajem informacje, czasem te niewypowiedziane wprost.

Między słowami

Słowa, słowa, słowa... Hamlet nie miał wątpliwości, że niewiele są warte, jeśli nie nadamy im znaczenia. Musiał mieć facet intuicję, bo to przecucie potwierdzają dzisiejsze badania, według których interpretacja uczuć w najmniejszym stopniu zależy od wypowiedzianych słów. Zaledwie 7% z całego spektrum naszych środków komunikacji stanowią słowa. Głos (skala, barwa, natężenie) to już 38%. Najwięcej, bo aż 55% wyraża nasza mimika.

Zrób eksperyment, włącz telewizor i wyłącz dźwięk. Popatrz na twarze ludzi, którzy mówią. Nawet jeśli nie wiesz, o czym mowa, po kilku minutach zrozumiesz jakie emocje im towarzyszą.

Wszystko (poza samymi słowami) przemawia do nas w 93%. Komentarz jest tu zbędny, chciałoby się powiedzieć: „reszta jest milczeniem”. Warto pamiętać o tym zwłaszcza wtedy, gdy dyskusja wypływa na wzburzone fale komunikacji - liczy się nie tylko CO, ale też (a może przede wszystkim) JAK do siebie mówicie. Szczególnie, gdy w grę wchodzi uczucia.

Czy jest zatem jakiś prosty i skuteczny sposób, by się dogadać? Musimy was zmartwić. Nie ma. Istnieje jednak kilka sposobów, aby sobie z tym poradzić. Trzeba mieć świadomość instrumentów, których używamy i ich realnej siły oddziaływania. Przede wszystkim trzeba starać się te instrumenty zestroić z instrumentami partnera. Wówczas jest szansa, że powstanie z tego całkiem niezła muzyka, a może nawet koncert grany przez resztę życia.

Rozmarzyliście się? No to zejździe na ziemię. Taka idealna, stuprocentowa synchronizacja nigdy nie będzie możliwa. Całe życie będziecie grać na własną nutę. Każde z małżonków przeżywa rzeczywistość na swój niepowtarzalny sposób. Każde z nich potrafi różnymi słowami opisać konkretne wydarzenie. Jednocześnie między małżonkami istnieje ogromna wspólna przestrzeń zrozumienia. Mówiąc inaczej, sposób w jaki do siebie mówicie zależy od tego jak myślicie, czyli co macie „w środku”. Macie niezależne światy wewnętrzne i uformowały was inne czynniki zewnętrzne. Trzeba to uszanować.

Pocieszający jest jednak fakt, że sytuacja jest rozwojowa - wzajemna komunikacja wzbogaca waszą wiedzę i wpływa na rozwój osobowości. Tym harmonijniej im więcej między wami punktów stykowych - takich jak choćby wiek, wykształcenie, pochodzenie społeczne, poglądy czy system wartości.

Ustaliliśmy już, że rozmowa pomaga budować relacje i pogłębiać małżeńską więź. Warto dodać, że tym efektywniej im intensywniej. Czyli zdecydowanie - warto rozmawiać. Dużo rozmawiać.

Czułe słówka, dobre rozmowy, pasjonujące dyskusje - to wszystko działa na waszą (wspólną) korzyść. Im więcej rozmawiacie, tym lepiej. Im mniej,

tym bardziej zbliżacie się do kryzysu. Milczenie niszczy i zabija. To czysta matematyka. Jeśli wymienicie miliony słów... będziecie rozumieć się bez słów, ot taki paradoks.

Żadna to nowość, że mówienie „wspólnym językiem” ułatwia i co za tym idzie uprzyjemnia wspólne życie. Specjaliści rozłożyli ten romantyczny stan na czynniki pierwsze. Według nich tzw. pozytywny dialog możliwy jest dzięki postawom:

- otwartości i wrażliwości
- słuchania przed mówieniem
- rozumienia przed ocenianiem
- dzielenia się przed dyskutowaniem
- przebaczenia.

Proste? Jasne, że nie. No to pójdźmy jeszcze dalej i rozwińmy temat.

OTWARTOŚĆ to nic innego jak bezpośrednie wyrażanie tego, co nam w duszy gra. To też wrażliwość na potrzeby i pragnienia partnera. Osobowość męża czy żony może być źródłem inspiracji w poszukiwaniu sensu życia.

SŁUCHANIE. Nikogo chyba nie musimy przekonywać, że w komunikacji (nie tylko małżeńskiej) ma kluczowe znaczenie umiejętność wysłuchania drugiej osoby. Bez tego dialog zamienia się w monolog.

ROZUMIENIE zamiast wystawiania oceny. To już wyższa szkoła jazdy, choć nie jest to stan niemożliwy do osiągnięcia - jest bowiem ściśle związany z empatią w małżeństwie. Współodczuwanie ułatwia dialog.

DZIELENIE SIĘ (zamiast dyskutowania tylko po to, by udowodnić, że przeciwnik

się myli) - to właściwa droga. Zaciekle trzymanie się swojego stanowiska i dyskredytacja zdania partnera to droga donikąd. Ślepa uliczka. Chleba z tego pieca nie będzie, porozumienia tym bardziej.

Tu się zatrzymajmy na chwilę. Mamy dla was bonus - trik, który zdaniem psychologów może być przydatny do osiągnięcia porozumienia. Tak zwana „metakomunikacja”, czyli nic innego jak świadoma rozmowa... o rozmowie, komunikowanie ... o komunikacji. To coś jakby kontrolowanie przebiegu rozmowy, w miejsce zezwolenia, by to dyskusja rządziła nami. Postawa czynna zamiast biernej.

Jednak nie zawsze dialog prowadzi do porozumienia. Prowadzi do niego za to umiejętność PRZEBACZANIA. Trudna sztuka, której można się nauczyć. Kluczem przebaczenia jest szczerość: myśli, postaw, intencji. Szczera chęć zrozumienia intencji partnera. Zerwanie komunikacji to gwóźdź do trumny. Nie ostatni, ale jeden z wielu, który niszczy związek. Zgodnie ze starym porzekadłem: obrażają się dzieci w piaskownicy - wam się to nie opłaca (jeśli oczywiście zależy wam na osiągnięciu porozumienia, a nie wyłącznie atakowaniu partnera).

Powiecie - „Cóż komunikacja? Liczy się miłość!”. Wszystko pięknie, tyle że miłość potrzebuje pokarmu. Najlepszym są częste rozmowy. W gorszych chwilach mogą odbudować jedność związku. Ale też powiedzmy sobie szczerze - sama rozmowa to nie cudowne lekarstwo. Bez realnej więzi, skuteczny dialog nie jest możliwy.

Małżeństwo to związek dwóch osób, różnych od siebie pod względem psychofizycznym i operujących różnymi stylami komunikacji. Na „dzień dobry”

wygląda to mniej więcej tak. Ale im dalej w las, tym bardziej te różnice się zacierają, a style mowy małżonków upodabniają się. To oczywiście kierunek idealny i pożądaný. W gorszym scenariuszu partnerzy rozjeżdżają się w różne strony świata, a tam nie tylko trudno się porozumieć, ale nawet usłyszeć. Trzymajmy się więc lepiej wariantu pozytywnego - tu albo wasza komunikacja przyjmie ton nadany przez jedno z was (model dominujący), albo znajdziecie wspólną płaszczyznę porozumienia (model partnerski). Co wybieracie?

„Ładnie dziś wyglądasz” – tylko na pozór jednoznaczny komunikat, prawda? Ale jeśli jedno z was wypowie to z wyraźną ironią w głosie i na twarzy... ta scena może nie mieć happy endu. Nic dziwnego, to wyjątkowo niespójny komunikat. Werbalnie - komplement. Niewerbalnie - inwektywa. Od takiej rozbieżności prosta droga do afery. Zazwyczaj odbiorca za bardziej prawdziwy przyjmie przekaz niewerbalny, co świadczy o sile tej formy komunikowania. Pamiętajcie więc - spójny komunikat to podstawa sukcesu (zwłaszcza w tak wrażliwej kwestii jak wygląd).

Mowa niewerbalna to prawdziwy nośnik emocji. Przekazuje całe ich spectrum: szczęście, zaskoczenie, strach, niesmak, gniew czy smutek. To także świetny informator o osobie mówiącej (np.: szerokie gesty i przyjazny uśmiech świadczą o otwartości). Zachowania pozawerbalne to także mocna podpora dla słowa. To, CO mówimy, często nabiera właściwego znaczenia przez to, JAK to mówimy. Warto więc, żebyście uświadomili sobie z jakich środków możecie korzystać. To między innymi gestykulacja, mimika twarzy, dotyk i kontakt fizyczny, wygląd fizyczny, odgłosy, kanał wokalny, spojrzenia i wymiana spojrzeń, dystans fizyczny między rozmówcami, pozycja ciała w trakcie rozmowy i otoczenie. Wszystkie te środki przekazu podzielić możemy na grupy:

I. TWARZ

Podobno oczy są zwierciadłem duszy i chyba coś w tym jest, skoro nawet specjaliści zgodnie twierdzą, że twarz i oczy to jedne z najbardziej wymownych części ciała. Podczas rozmowy - wy także - skupiacie szczególną uwagę na wyrazie twarzy i oczach partnera, szukając w nich potwierdzenia dla usłyszanych słów. Patrzycie sobie w oczy, „mówiąc” tym samym o sympatii czy uznaniu, choć równocześnie możecie też „mówić” o antypatii albo obojętności. Wytrawny gracz rozszyfruje was w kilka sekund: powiększone źrenice świadczą o zainteresowaniu, zwężone - o jego braku.

Tak, tak - jesteście jak otwarta księga: tylko brać i czytać. Twarz to idealne streszczenie tego, co kryjecie w środku: waszej osobowości, zainteresowań, reakcji na drugą osobę oraz stanów emocjonalnych.

II. CIAŁO

Czasem jeden gest mówi więcej niż tysiąc słów. Znać gest Kozakiewicza? Z wami oczywiście nie ma nic wspólnego, ale to bardzo wymowny przykład. To jak wasze ciało zachowuje się w trakcie rozmowy też jest komunikowaniem się. Jaką przyjmujecie pozycję, jak gestykulujecie, jak wyglądacie. Wasze ciało mówi często wyraźniej i sugestywniej niż wasze usta:

- są gesty, które mówią same za siebie (pokazanie języka, palce w kształcie litery V);
- są takie, które ilustrują komentarz (behradne rozłożenie rąk, nerwowe chodzenie);
- są też gesty organizujące rozmowę (gest ręką do przodu, mówiący „teraz ty”, unikanie kontaktu wzrokowego jako niechęć do kontynuacji rozmowy);
- i wreszcie gesty, które służą przystosowaniu się do sytuacji (odległość od

partnera, właściwy kąt patrzenia, chrząknięcia przed zabraniem głosu). Ale też takie, które regulują napięcie (zagryzanie warg, głaskanie głowy).

Wygląd fizyczny łącznie ze sposobem ubierania się i organizacją otoczenia (np. wystrój mieszkania) partnerów też uczestniczą w komunikacji niewerbalnej. Rzeczy te mówią o ich gustach, preferencjach, poglądach, a nawet ideach.

III. TERYTORIUM

Bliskość czy dystans? Kontakt fizyczny czy jego brak? Komunikować możecie się nie tylko słowami, mimiką czy gestami. Możecie też „rozmawiać przestrzeni”. Odległość, którą utrzymujecie w trakcie rozmowy z innymi ludźmi zależy w dużym stopniu od relacji między wami. Naturalnie w małżeństwie skracacie dystans, ba, dokonujecie wręcz inwazji w przestrzeń drugiej osoby. Dotyk, pocałunek, przytulenie, trzymanie się za ręce, seks. Dystans zostaje obalony! Niech żyje bliskość!

Ale ta rezygnacja z określania osobistego terytorium to sytuacja absolutnie wyjątkowa. Doskonale wpisująca się w małżeńskie relacje. W kontaktach z innymi nadal posługujecie się swoją przestrzenią. Naruszenie tej granicy przez drugą osobę bywa poczytane jako „agresja”. W takich chwilach wycofujecie się, by zachować swoje „terytorium”.

IV. DŹWIĘKI

Tam, gdzie są emocje, tam są dźwięki. Oczywistością jest więc, że w małżeństwie cisza nie jest stanem naturalnym. Porozumiewacie się śmiejąc, ziewając, wzdychając. Macie swój osobisty kanał wokalny, którym potraficie doskonale komunikować się, czasem bez jednego słowa. I to zarówno w tonie pozytywnym

**JEŚLI
WYMIENICIE
MILIONY SŁÓW,
BĘDZIECIE
ROZUMIEĆ SIĘ
BEZ SŁÓW -
OT, TAKI MIŁY
PARADOKS**

- poprzez mruczenie, westchnienia, miły i ciepły ton głosu, obecne szczególnie w chwilach intymnych; jak i negatywnym - podniesiony głos, czy nawet krzyk podczas małżeńskiej kłótni. Im dłużej i lepiej się poznacie, tym większy będziecie mieć wokalny repertuar. Ważne, żeby nie było kakofonii.

Awantura... w dobrym stylu

Porozmawiamy o stylu. Spokojnie, nie chcemy zaszerwować wam porad stylistki. Przynajmniej jeszcze nie teraz - tym owszem zajmiemy się, ale w dalszej części książki. Chodzi o styl komunikacji. Z modą nie ma to wiele wspólnego, choć faktycznie to swoisty dress code wymiany informacji. I tak jak fashionistki analizują do głębi modowe trendy, rozkładając na czynniki pierwsze każdą stylizację, tak specjaliści od komunikacji uszeregowali style małżeńskiej komunikacji.

Ze względu na relacje wyodrębnili:

- styl egocentryczny - TWOJE zawsze musi być „na wierzchu”,
- styl allocentryczny - usuwasz się w cień, partner dominuje,
- styl partnerski - przypisujesz sobie i partnerowi równorzędne pozycje.

Ze względu na stopień otwartości:

- styl otwarty – partnerski,
- styl konwencjonalny,
- styl kontrolujący,
- styl spekulatywny.

Styl partnerski porozumiewania się małżonków

Partnerstwo. Powiecie: „stan naturalny niczym oddychanie”. Jednak zdziwilibyście się wiedząc, jak młody to wynalazek. Pojęcie to istnieje od kiedy mamy do czynienia z tak zwanymi „rodzinami nuklearnymi”, a więc małymi, składającymi się wyłącznie z rodziców i ich dzieci. Żadnych babć, ciotek i kuzynów pod jednym dachem. Ten model powstał w Stanach Zjednoczonych przed II Wojną Światową wraz z szybkim rozwojem tamtejszego przemysłu. W społeczeństwach przemysłowych „nuklearna rodzina” była autonomiczna i mobilna. Ale też przede wszystkim była przeciwieństwem modelu rodziny patriarchalnej, wielopokoleniowej, w której głową i ostatecznym decydującym był ojciec.

Dziś rządzi zasada równości. Sprawiedliwy podział praw i obowiązków między małżonków. A samo pojęcie „rodziny nuklearnej” zastąpiono „związkiem otwartym” czy „związkiem partnerskim”.

Skoro już tworzycie partnerski związek, wypadałoby obrać też partnerski styl komunikacji. Pytanie, z czym to się je? Otóż głównym składnikiem partnerskiego dialogu jest umiejętność słuchania małżonka. Być może to dość wysławiane frazes. Owszem, ale jak na razie nie wymyślono lepszej drogi do osiągnięcia „równouprawnienia” w komunikacji. W cenie jest też bezpośrednie i otwarte wyrażanie uczuć i myśli oraz odczuć wywołanych zachowaniem partnera. Równouprawnieniu w dialogu dobrze przysłuży się też jasne wyznaczanie i realizowanie wspólnych celów.

Małżonkowie komunikujący się w ten sposób nie narzucają sobie nawzajem swoich zdań, potrafią koncentrować się na zachowaniach partnera, wyrażają swoje

prawdziwe intencje nie podporządkowując swoich poglądów rozmówcy, a dążenie do jednomyślności jest konieczne tylko w sprawach istotnych dla ich związku. Wyższa szkoła jazdy? Zdecydowanie. Ale przecież człowiek uczy się całe życie. Odwagi!

Na początek najlepszą robotę waszej partnerskiej relacji zrobi WZAJEMNA OTWARTOŚĆ. A więc zwyczajna chęć poznania stanu psychicznego, problemów i oczekiwań drugiej strony. Skupienie się na czubku własnego nosa jeszcze nigdy nikogo nie zaprowadziło dalej niż na ów czubek. A stamtąd nie widać kompletnie nic. I tak jak przedkolumbijscy Europejczycy wierzyli, że świat kończy się na Cieśninie Gibraltarskiej, tak wasze „nosy” stają się granicą waszych światów. A więc... bądźcie jak Kolumb - wypłyńcie na szerokie wody komunikacji, zdobywajcie i poznawajcie nowe lądy! Poszerzajcie swoje horyzonty! Śmiało!

Jednak zanim rozwiniecie żagle, pamiętajcie o jednej zasadzie - sami nie dopłyniecie w tej podróży za daleko. Ważne więc, żeby ta otwartość była u was jednakowa. Jeśli partnerstwo, to partnerstwo - albo tworzycie zgraną załogę, albo nie. Dwóch kapitanów na pokładzie może zaprowadzić statek na mieliznę. Więc dla własnego (wspólnego) dobra warto uciszyć w sobie potrzebę dowodzenia tej wyprawie, na rzecz osiągnięcia wspólnego celu. Pamiętajcie - otwartość na uczucia partnera zwiększa zażyłość i trwałość związku.

Otwartość w komunikacji małżeńskiej buduje, gdy podkreśla pozytywne wartości partnerów, a rujnuje, kiedy odsłania wiadomości umniejszające i poniżające. Wielu z nas nie potrafi poradzić sobie z negatywnymi informacjami na swój temat. Komunikacja otwarta wymaga także omawiania doświadczeń, których się osobiście nie akceptuje. Porównanie ich z przeżyciami partnera

pozwala na lepsze zrozumienie i ewentualną ich akceptację.

Partnerskie małżeństwo ma na sztandarach wolność i komplementarność. Brak w nim sztywnego podziału ról i funkcji rodzinnych, brak dystansu między mężem i żoną. Partnerzy są równorzędnymi uczestnikami związku, komunikacja między małżonkami jest otwarta, a łącząca ich głęboka więź emocjonalna, sprzyja poszanowaniu odmienności i indywidualności partnera. Uff... Tyle w teorii. W praktyce sprowadza się to do jednej podstawowej cechy - DOJRZAŁOŚCI. Bez niej nie uda wam się stworzyć relacji prawdziwie partnerskiej - a więc takiej, w której nieustannie i elastycznie uzgadnia się zakres obowiązków każdego z partnerów i ról, jakie należy pełnić, według potrzeb. Brak dojrzałości, choć jednego z was, będzie przyczyną konfliktów.

Partnerski styl komunikacji to proces. Najdłuższe na świecie szkolenie własnych kompetencji negocjacyjnych. Będziecie codziennie pokonywać przeszkody tkwiące w was samych i te poza wami. Ale - dla pocieszenia - to nie jest „dzień świstaka”, idziecie do przodu, nawet jeśli małymi kroczkami, to mimo wszystko do przodu.

Styl konwencjonalny (niepartnerski) porozumiewania się małżonków

Skoro model partnerski jednogłośnie uznajemy za pożądany, nietrudno zgadnąć, że ten niepartnerski jest fatalny. To sytuacja, w której otwartość partnerów w ujawnianiu uczuć, myśli, przeżyć i poglądów jest powściągana. Po co? Choćby po to, żeby uniknąć konieczności rozwiązywania problemów. To strategia uników. Na krótką metę może się i sprawdza, ale w dłuższej perspektywie kompletnie nie zda egzaminu. Nieustanna powściągliwość, lęk przed zdemaskowaniem i kompromitacją, narastanie uprzedzeń i wrogości,

nieuchronnie zaprowadzi was do ślepego zaułka. A tam tylko gniew i wyobcowanie. Samotność. Wtedy tworzy się dystans. Łądujecie na dwóch osobnych planetach oddalonych od siebie o tysiące lat świetlnych. Jeśli się tam zasiedzicie, możecie już nigdy się nie spotkać.

Styl kontrolujący

Przecucie was nie myli - styl kontrolujący nie jest... w dobrym stylu. To sytuacja, w której jeden z partnerów dąży do podporządkowania sobie drugiego, do wywoływania w nim poczucia poddaństwa. To nie komunikacja, a manipulacja. Prawdziwe intencje manipulanty są oczywiście zakamuflowane, zwłaszcza w sferze werbalnej. Tego stylu wam nie polecamy, ten styl jest passe.

Styl spekulatywny

To taki styl „na około”. Niby partnerski, niby otwarty... a faktycznie daleki od tego ideału. Małżonkowie, owszem rozmawiają, omawiają przeróżne problemy, jednak nie wprost, a drogą okrężną. Analizują sprawy podobne do aktualnie przeżywanych. Jednak królują domysły i spekulacje. Głęboka więź? Prawdziwe porozumienie? Zapomnijcie. Spekulanci nigdy nie nawiążą prawdziwej relacji podczas komunikacji.

Tym co jeszcze stoi wam na drodze jest osobisty bagaż, który wnosicie na pokład komunikacji. Bagaż z napisem „samoocena”. Zgromadziliście w nim wszystko co wynieśliście z waszych domów, rodzin. Taki niematerialny posąg. A więc często zafałszowany obraz własnej osoby - wyidealizowany lub zaniżony. Te ciężkie, wielkie walizy stoją między wami i zakłócają przekaz. Fałszywa samoocena powoduje, że nie potraficie wyrażać swoich uczuć, myśli, zamierzeń i pragnień. Realizujecie je i zaspokajacie, ale nie potraficie o nich mówić.

Ważną rzeczą w waszej małżeńskiej relacji będzie też pewnego rodzaju uczciwość w komunikacji. Zmiana tematu, czy unikanie trudnych rozmów to nie jest gra fair play. Zasady są czytelne i jasne, oszustwo nie popłaca - nie tylko w sporcie. Nieporozumienia wynikające z takich sztuczek mogą oddalać od siebie małżonków.

Pojedynek na słowa czy dialog?

„Nic się nie dzieje, nuda... Dialogi niedobre... bardzo niedobre dialogi są” - inżynier Mamoń z filmu „Rejs” na polskim kinie nie zostawia suchej nitki. Wszystkiemu winne te niedobre dialogi. To zupełnie tak jak w małżeństwie - „niedobre dialogi” rozłożą na łopatki niejedną relację. Ok, w takim razie - jakie są te dobre? - zapytacie. Spróbujmy poszukać odpowiedzi na to pytanie.

Porzućmy inżyniera Mamonia, mimo że to ekspert w każdej dziedzinie. Skupmy się na dialogu małżeńskim.

Co ciekawe - z reguły bardziej skłonne do dialogu są kobiety. Podczas gdy kobieta chce rozmawiać, mężczyzna działa. Ona chce rozmawiać o miłości, on wolałby przejść raczej do czynu. Kobieta mówi, by nawiązać relację i stworzyć nic porozumienia. Mężczyzna nawiązuje relację fizycznie, teoretyzowanie go nie interesuje.

Według badaczy, którzy latami analizowali zachowania w małżeństwie, są pewne typy reakcji małżonków w dialogu:

- odwracanie się od siebie
- zwracanie się przeciwko sobie
- kierowanie się ku sobie nawzajem.

Odwracanie się od siebie

Nie chodzi tu o fizyczne odwracanie się od partnera podczas wymiany zdań, ale o takie rozmowy, które toczą się jakby w dwóch odwrotnych kierunkach. To sytuacja, kiedy jedno z was lekceważy albo ignoruje małżonka.

Na przykład:

– Żona do męża: „Jak było dziś w pracy?”

– Mąż: „Muszę w końcu posprzątać garaż.”

Trudno tu mówić o dialogu. Odpowiedź nie jest kompletnie związana z pytaniem, równie dobrze mąż mógłby nie odpowiedzieć wcale.

Nikt nie lubi być ignorowany. Takie „odwracanie się” od siebie jest destrukcyjne i szkodliwe dla związku. Nie ma szans zbudować relacji, jedyne co może się z tego urodzić to wzajemna wrogość. Według badań, pary mieszczące się w takim modelu zachowań najszybciej i najczęściej się rozwodzą. W tym miejscu niech więc zapali wam się czerwona lampka - odwracanie się od siebie w dialogu, to ślepa uliczka. Na jej końcu z pewnością nie czeka na was ukochana żona czy mąż. Nie idźcie tą drogą.

Zwracanie się przeciwko sobie

To drugi grzech główny rozmówcy. Słowa mogą być łączącymi was mostami, a mogą też dzielącymi murami. Możecie też nimi rzucać w przeciwnika (rozmówcę) niczym kamieniami. Możecie. Ale - jeśli zależy wam na dialogu - zdecydowanie tego nie róbcie.

Oto przykład:

– Mąż do żony: „Kochanie, zastanawiałem się nad kupnem nowszego samochodu...”

– Żona: „Chyba kpisz? Z twoją pensją?”

To są ciosy, mające na celu znokautować przeciwnika. I z reguły nokautują. Według badań taktyka „zwracania się przeciwko sobie” powoduje wycofanie się osoby, która czuje się wyśmiana lub zaatakowana. Dochodzi do emocjonalnego dystansu. Wrogość jest szkodliwa dla relacji nie tylko między małżonkami, ale też przyjaciółmi, współpracownikami czy rodziną. Większość badanych par prezentujących ten model rozpadła się.

Zwracanie się ku sobie nawzajem

Ten wariant reakcji to taktyka optymalna. Domyślcie się na czym polega, prawda? Bingo! Po prostu - na pozytywnej reakcji. Kiedy jedno z was podejmuje próbę nawiązania relacji, drugie nie lekceważy tego ani nie wyszydza. Szanuje ten moment, bo wie, że obojgu wam służy. I wcale nie chodzi o jakieś wielkie dyskusje i męczące działania. A o codzienne, drobne reakcje. Słowa wypowiedziane miękko, ciepłym głosem. Gesty wyrażające miłość i zaangażowanie.

Gdyby przeanalizować wcześniejsze przykłady, powinny brzmieć tak:

jeżeli mąż nie ma ochoty rozmawiać o pracy:

Żona do męża: „Jak było dziś w pracy?”

Mąż: „Kochanie, to był trudny dzień. Porozmawiajmy na razie o czym innym, dobrze?”

Żona uważa, że nie stać ich na nowszy samochód:

Mąż do żony: „Kochanie, zastanawiałem się nad kupnem nowszego samochodu...”

Żona: „Rozumiem, ale powinniśmy to na spokojnie zaplanować, żeby nie wpaść w kłopoty finansowe. Jak myślisz?”

Pozytywna wzajemna reakcja, szacunek, szczerść - to filary komunikacji. Słuchanie i odpowiadanie oparte na szczerści i szacunku to podstawa. Dialog nie oznacza, że zawsze trzeba się ze sobą zgadzać, nie proponujemy wam, żebyście nie mieli własnego zdania, nie dyskutowali. Chodzi o nastawienie. Różnice między wami to świetna okazja do szukania wspólnych rozwiązań. Konsekwentne „zwracanie się ku sobie nawzajem” rozwija stabilne, długotrwałe, bogate w pozytywne uczucia więzi. Buduje mosty, nie mury.

Komunikacja a temperament

„Ale ty masz temperament!” - zapewne nie raz słyszeliście taki zwrot. Nawet jeśli nie w odniesieniu do siebie, to skierowany do kogoś innego. Temperament – składowa waszych osobowości. Za to jaki macie temperament odpowiadają geny, jednak dziś naukowcy są zdania, że wpływ na temperament mają też w pewnym stopniu czynniki środowiskowe. A więc w „spadku po dziadku” dostaliście temperament. Ta wrodzona cecha ma w procesie komunikacji niemałe znaczenie.

Pierwszy raz o temperamentie wspomniał Hipokrates (ten sam, który swoją przysięgą ustalił bazę etyki zawodu lekarskiego). Grecki filozof rozróżniał 4 typy zachowań człowieka odwołując się do proporcji soków w organizmie: czarnej żółci, żółtej żółci, krwi i flegmy.

Koncepcję Hipokratesa dopracował inny Grek - lekarz Galen. Wyróżnił cztery typy temperamentu: flegmatyk, sangwinik, melancholik i choleryk. Zanim

przyjrzymy się im bliżej, dodajmy, że żaden człowiek nie reprezentuje w pełni jednego typu; nawet naukowcy sceptycznie podchodzą do przypinania łątek. Każdy z nas jest mieszanką poszczególnych części tego kwartetu. Nie można też wartościować temperamentów. Wszystkie mają swoje wady i zalety. Wszystkie są potrzebne w relacjach społecznych.

FLEGMATYK

„Oaza spokoju” - kto usłyszał kiedykolwiek taki komplement na swój temat, prawdopodobnie ma w sobie dużo z flegmatyka. Flegmatyk to osoba o pogodnym i łagodnym usposobieniu. Jest zrównoważony, wytrwały i solidny. Ze spokojem podejmuje racjonalne decyzje. Ceni sobie dyplomatyczne rozwiązania. Jest skrupulatny i konsekwentny. Nie ma potrzeby być w centrum uwagi. Źle znosi zmiany i najlepiej działa, jeśli ma PLAN. Szybkie decyzje? Ekspresja uczuć? Nic z tych rzeczy. Flegmatyk jest introwertykiem powściągliwym w okazywaniu uczuć.

W sytuacji konfliktowej flegmatyk zareaguje ze stoickim spokojem, cierpliwością i zwykle opóźnionym, ale trafnym podsumowaniem całej sytuacji. Cichutko wyszeptując pod nosem złość.

SANGWINIK

„Żywe srebro” - znacie to? To może macie w sobie coś z SANGWINIKA. To urodzony optymista. Ruchliwy, wylewny, towarzyski, swobodny i wesoły. Dusza towarzystwa. A przy tym wszystkim stabilny emocjonalnie. Do tego jeszcze kreatywny, elastyczny i komunikatywny. No, ale żeby nie było zbyt kolorowo - sangwinik jest mało wytrwały, jest podatny na manipulację, niefrasobliwy i niekonsekwentny. W sytuacji konfliktowej sangwinik machnie

ręką, zbagatelizuje sytuację i szybko o niej zapomni.

MELANCHOLIK

„Ten to wiecznie z głową w chmurach” - i wszystko jasne, mowa o MELANCHOLIKU. Poza tym, że szybuje w chmurach, jest refleksyjny i nastrojowy... jest też bardzo sumienny i stawia sobie wysokie wymagania. Melancholicy to lojalni powiernicy, osoby empatyczne, ale też skłonne do zamartwiania się czy nawet depresji. W sytuacji konfliktowej melancholik pielęgnuje negatywne uczucia, rozpamiętuje, wyolbrzymia.

CHOLERYK

„Wszędzie go pełno” - skoro tak, to na pewno mowa o CHOLERYKU. Rozpiera go energia i zapał. Jest urodzonym przywódcą: dominujący, ambitny i wytrwały. Bywa też porywczym i wybuchowym despota. Empatia to zdecydowanie nie jest jego mocna strona. Za to rywalizacja - tak. Choleryk wciąż krytykuje cudze pomysły, chyba że uzna je za swoje.

Nietrudno zgadnąć, jak działa w konflikcie. Wybuchowo. Według Hipokratesa ma w ciele tyle żółci, że ta musi się w końcu ulewać.

Zapytacie - po co nam ta wiedza? Co to wszystko ma z nami wspólnego? Oj ma, bardzo wiele - z jakością waszego małżeństwa. Spróbujcie zastanowić się jakie oboje macie temperamenty. W czym jesteście do siebie podobni, a co kompletnie was różni. Jeśli te różnice stanowią właśnie cechy temperamentu, ta świadomość pozwoli wam lepiej zrozumieć małżonka. Uniknąć nierealnych oczekiwań, zaakceptować słabości, czy skupić się na mocnych stronach. Można nauczyć się pewnego rodzaju instrukcji obsługi drugiej osoby.

Choleryka można uczyć panowania nad sobą, sangwinika systematyczności, a melancholika odreagowywania negatywnych emocji. Ale wszystko to ze świadomością, że te przywary leżą w ich naturze, są składową ich osobowości, a nie celowym działaniem skierowanym przeciwko wam. Radzimy więc jak najszybciej przyjrzeć się temperamentowi partnera i... swojemu własnemu.

Halo Wenus! Halo Mars!

Piekielna, powabna Wenus i zimny, pustynny Mars... Dwie różne planety. Niby jeden układ planetarny, a jednak różnice między tymi dwoma ciałami niebieskimi - kosmiczne. No więc miejcie świadomość, że ta analogia nie jest tylko chwytliwym sloganem stworzonym na potrzeby książki Johna Greya. To fakt.

Jesteście różni, żadna to nowość. Różnie się też komunikujecie. Mówimy tutaj o pewnym względnie stałym stylu tej komunikacji, nie o przejściowych zmianach, wynikających z nastroju, zmęczenia, czy silnych emocji. Oto podstawowe przyczyny:

- różny styl komunikacji kobiet i mężczyzn;
- różne wzorce komunikacji, wyniesione z domów czy wynikające z doświadczenia;
- różne temperamenty.

Jeśli chodzi o różnice damsko-męskie, pozwolimy sobie trochę generalizować; naturalnie są kobiety, które komunikują się w męskim stylu i są mężczyźni komunikujący się w kobiecym stylu.

Ale do celu.... i to dosłownie. Cel komunikacji jest tu kluczowy. A w zasadzie cele... dwa cele. On chce załatwić konkretne sprawy, rozwiązać problemy. Ona

- nawiązać relację, wyrazić uczucia. Dwie planety. A kiedy dochodzi do wielkiej kolizji... Houston, mamy problem!

Od niechybnej katastrofy ustrzeże was świadomość tego faktu. Tego, że twój sposób rozumienia nie jest jedynie słuszny. Że oczekiwanie od drugiej strony identycznego jak twoje podejścia, może prowadzić do nieporozumień.

Oto przykład:

Ania: „Mam tyle pracy i ani chwili dla siebie”.

Tomasz: „Powinnaś więc rzucić pracę. Wcale nie musisz tak ciężko pracować. Znajdź sobie coś, co ci się będzie podobało”.

Ania: „Ależ ja lubię swoją pracę. Tyle tylko, że oni oczekują, że na każde wezwanie będę w stanie wszystko rzucić”.

Tomasz: „Nie słuchaj ich. Po prostu rób to, co umiesz robić”.

Ania: „Właśnie to robię. Niesamowite, znowu zapomniałam zadzwonić do cioci”.

Tomasz: „Nie przejmuj się, ona to zrozumie”.

Ania: „Ale co ona sobie pomyśli, przecież mnie potrzebuje”.

Tomasz: „Za bardzo się przejmujesz. To dlatego jesteś taka nieszczęśliwa”.

Ania, ze złością: „Nie zawsze jestem nieszczęśliwa. Czy mógłbyś po prostu mnie wysłuchać?”

Tomasz: „Przecież słucham”

Ania: „I po co ja ci to wszystko mówię!”

(John Grey, „Mężczyźni są z Marsa, kobiety z Wenus”.)

Cóż, kobieta po prostu dzieli się z mężem swoimi wrażeniami z minionego dnia, a mężczyzna, mimo że nie proszony, od razu przechodzi do udzielania rad.

Efekt? Ona myśli, że on jej nie słucha, on - że ona go nie rozumie (przecież to oczywiste, że jeśli mówi mu o swoich problemach, to znaczy, że oczekuje od niego gotowych rozwiązań).

A gdyby obie strony rozumiały swój punkt widzenia (czytaj: gdyby mężczyzna lepiej rozumiał potrzeby kobiety) dialog wyglądałby na przykład tak:

– Ania mówi: „Mam tyle pracy i ani chwili dla siebie”.

Tomasz bierze głęboki oddech, odpręża się i odpowiada:

– „Wygląda na to, że miałaś ciężki dzień”.

– Ania: „Oni oczekują, że na każde wezwanie mogę wszystko rzucić. Nie wiem już, co robić”.

– Tomasz chwilę milczy, po czym wtrąca: „Hmm”.

– Ania: „Zapomniałam nawet zadzwonić do cioci”.

– Tomasz, lekko unosząc brwi: „Och, naprawdę?”

– Ania: „Ona mnie teraz tak potrzebuje. Strasznie mi głupio”.

– Tomasz: „Jesteś taka kochana. Chodź do mnie. Przytul się”.

Tomasz przytula Anię, a ona wzdycha z ulgą w jego ramionach.

Potem Ania mówi: „Uwielbiam z tobą rozmawiać. Przy tobie czuję się naprawdę szczęśliwa. Dziękuję, że mnie wysłuchałeś. Jest mi znacznie lepiej”.

Rzucicie okiem na oba warianty dialogu. Główna różnica? Tak jest! Długość. W wersji poprawionej Tomasz nie odbiera słów Ani dosłownie, stara się reagować nie tyle na przekaz słowny, co emocjonalny.

Mężczyzna, przez rozmowę chce załatwiać konkretne sprawy, dlatego ogranicza ją do minimum. Kobieta, chce budować relacje; oczywistą więc sprawą jest, że

potrzebuje na to uwagi i czasu (ale wbrew pozorom intensywne mówienie nie kosztuje ją wiele). Jaki efekt? On jest już poirytowany tym, że ona wciąż mówi długo i zawile nawet o prostych sprawach. Ona ma dość tego, że tak trudno skłonić go do wynurzeń.

Pamiętajcie też, że każde z was inaczej reaguje na stres. Mężczyzna w sytuacji nerwowej woli być sam, jak nazywają to poradniki - ucieka do swojej jaskini. Kobiety muszą sprawę przegadać, chcą być blisko. W praktyce wygląda to czasem tak: w czasie kłótni mężczyzna marzy o spokoju, chce ochłoniąć więc szuka swojej przestrzeni. Dla kobiety to ucieczka od problemu, idzie za nim i chce rozmawiać. On milczy, ona dostaje furii, że on milczy. Błędne koło. Nie dajcie się wkręcić.

Jeszcze jedna – kluczowa – różnica między wami, jeśli chodzi o komunikację. Jedno z was komunikuje się bezpośrednio, mówi jasno i wprost... drugie pośrednio, zostawiając miejsce na domysły. Zastanówcie się jak to wygląda u was. Która taktyka jest czyja. O! Jaka błyskawiczna odpowiedź! Nie macie wątpliwości jak różnie komunikujecie się ze sobą. Gdyby jeszcze człowiek pamiętał o tych naturalnych różnicach na co dzień...

Męska bezpośredniość bywa jednoznaczna i pozbawiona niedopowiedzeń. Z drugiej strony często nie uwzględnia uczuć kobiety. Kobieta nierzadko zakłada (błędnie), że skoro ukochany darzy ją uczuciem... to powinien wiedzieć, co ona chciała powiedzieć. Nie wie. Ale nie dlatego, że nie kocha, a z powodu natury jego komunikacji.

Cel uświęca środki

Skoro zabrnęliście w tej lekturze już do tego miejsca – zakładamy, że zależy wam na tym, żeby komunikacja między wami była jak najskuteczniejsza. Świetnie. Brawo wy. Nie zamierzamy tłumić waszego zapału. Z takim podejściem i chęciami, macie duże szanse na sukces.

Kilka rad wg książki „Komunikacja bez barier”, autorstwa Beaty Kozyry:

1. Aktywne słuchanie

Kluczem do zrozumienia jest okazanie wzajemnego zainteresowania. Skoncentrujcie się na słowach rozmówcy (i mowie ciała), zamiast skupiać się na nieistotnych rzeczach: jego wyglądzie, leżącej przed wami gazecie czy włączonym w tle telewizorze. Nawiązuje kontakt wzrokowy, nie przerywajcie partnerowi i zadawajcie mu dodatkowe pytania (najlepiej otwarte, pozostawiające przestrzeń na wyrażenie szczerej opinii).

2. Opanowanie

Cierpliwość - podstawa w małżeństwie (Ważne! Zarezerwujcie sobie wystarczająco dużo czasu na rozmowę). I jeszcze – trzymanie emocji na wodzy. Unikajcie kłótni o to, „kto ma rację”. Zastąpcie słowo „racja” określeniem „opinia”, bo opinii, jak wiadomo, jest tyle, ilu ludzi na świecie i każdy ma pełne prawo do posiadania własnej.

3. Sprecyzowany cel komunikacji

Osiągnięcie celu jest możliwe tylko wtedy, gdy zdajecie sobie z niego sprawę. Przed rozpoczęciem rozmowy zastanówcie się, co chcecie osiągnąć (może to być jedynie wysłuchanie, ale też podpowiedź, rada, podjęcie decyzji). Po

określeniu celu warto wyartykułować go wprost rozmówcy.

4. Odpowiedzialność za własny komunikat

Bierzcie odpowiedzialność za własne słowa. Nie wahajcie się zaznaczyć, że nie jesteście czegoś pewni. Jeśli widzicie, że wasz rozmówca jest zakłopotany, nie przerzucajcie na niego odpowiedzialności („Dlaczego nie rozumiesz tego, co mówię?”), a postarajcie się sprecyzować swój punkt widzenia. Przyznawajcie się do błędów.

5. Jasne komunikaty

Język, którym się posługujecie, powinien być prosty i jednoznaczny, ale też dopasowany do rozmówcy. Unikajcie skrótów i żargonów (jeśli nie macie pewności, że partner je zrozumie), a także zbyt długich i rozbudowanych zdań. Mówcie o faktach.

6. Informacja zwrotna

„Czy mnie słyszysz? Odbiór.” Kiedy nie macie pewności, że partner właściwie was zrozumiał i jak odbiera wasze zachowanie, podstawą jest informacja zwrotna. Konstruktywna odpowiedź opiera się na nadawcy, na przykład: „Przykro mi, że tak się zachowałeś”, „Jestem zawiedziona, że spóźniłeś się na to spotkanie”, zamiast: „Ty zawsze tak się zachowujesz”, „Znowu się spóźniłeś”.

Komunikacja w sytuacji kryzysowej, czyli jak się dobrze kłócić

Trudne sytuacje były, są i będą. Nie uciekniecie od nich. Jeśli się komunikujecie – będziecie się ścierać. To nieuchronne.

Mamy kilka sprawdzonych zasad, dzięki którym dzięki którym wasze starcia mogą stać się konstruktywne:

- **Stosowanie komunikatu „ja”** kiedy chcecie przekazać drugiej osobie uwagę, która może być dla niej trudna do przyjęcia, lepiej zróbcie to w formie komunikatu „ja” zamiast komunikatu „ty”. Na przykład: zamiast powiedzieć “Denerwujesz mnie, kiedy tak mówisz”, lepiej powiedzieć “Jest mi przykro, kiedy tak mówisz”.

- **Odpowiedni moment** – nie za wcześnie i nie za późno - jeśli macie trudny temat do przegadania z partnerem, wybierzcie na to odpowiedni moment. Nie za wcześnie, kiedy jeszcze w emocjach moglibyście powiedzieć rzeczy, których będziecie żałowali, ale też nie za późno, kiedy sprawa przestanie być istotna.

- **Trzymanie się jednego** - skakanie z jednej kłótni w drugą, z jednej pretensji do kolejnych - taka galopada żalów nie ma sensu. Do tego pierwotny temat nie zostaje właściwie omówiony, a lista wzajemnych pretensji rośnie.

- **Unikajcie słów “killerów”**, takich jak „zawsze”, „nigdy”, „jak zwykle”. Takie słowa utrudniają komunikację i kierują rozmowę na boczne tory, są odbierane jako przesadne i niesprawiedliwe.

5 języków miłości

Rutyna? Obojętność? Znużenie? Powiecie - „nam to nie grozi, między nami jest ogień!” Absolutnie nie chcemy tłumić waszego entuzjazmu, dyskretnie tylko zauważymy, że ogień trzeba podsycać, by z czasem nie zgasł.

Już ponad 20 lat temu psycholog Gary Chapman, autor światowego bestsellera wśród poradników małżeńskich, zatytułowanego “5 języków miłości”, określił skuteczny sposób by podsycać ten płomień. Chapman obserwując dobrze

funkcjonujące, szczęśliwe małżeństwa, zdefiniował pięć kluczowych obszarów, dzięki którym ludzie czują się kochani i szczęśliwi. Wystarczy odkryć, który język miłości przemawia do waszego ukochanego i sukces gwarantowany. Ach, jakież to proste!

SŁOWA

Podstawowy język miłości: słowa. Są ludzie, do których miłość najskuteczniej dotrze właśnie tą drogą. Niespodziewane, szczerze komplementy i słowa uznania - to klucz do serca takiej osoby. Jeśli to „wasz typ” - nie szczędźcie pochwał, komplementów i wyznań miłości. Jeśli sami wygadani nie jesteście, możecie poszukać inspiracji w literaturze, czy romantycznych filmach.

Powiecie - banalne, słowa nic przecież nie kosztują! Zgadza się. Jesteście farciarzami, macie je za free. Ale zaręczamy wam, że czasem trzeba się też trochę nagimnastykować, żeby odnaleźć właściwe słowa.

CZAS

Dobry czas. Samo bycie razem to za mało. Nie wystarczy też (tu musimy was zmartwić) wspólne oglądanie seriali. Chodzi o wspólne rozmowy, wspólne działania. Posiłek? Owszem, pod warunkiem, że nie ogranicza się tylko do konsumpcji, a okraszony jest rozmową, uwagą, prawdziwym słuchaniem siebie nawzajem. Specjaliści dokładnie wam to wyliczyli - 20 minut rozmowy dziennie, raz w tygodniu wyjście na tzw. randkę małżeńską. Weźcie sobie tę receptę do serca. Dobre dawkowanie, regularna aplikacja - uzdrowi niejedną relację.

PREZENTY

„Uuuuu, to nie są tanie rzeczy...”. Spokojnie. Zupełnie nie chodzi tu o diamenty. Dobry prezent to taki, który został przemyślany. Ważny jest wysiłek włożony w jego zdobycie czy przygotowanie, a nie jego wartość materialna. Idealny podarunek zawiera przekaz: znam cię, wiem co lubisz, czego potrzebujesz, troszczę się o ciebie i jesteś dla mnie więcej wart/warta, niż to co musiałam/łam poświęcić, by zdobyć to dla ciebie. Dlatego ważne jest, by nie zapominać o urodzinach, imieninach czy rocznicach. Lepszy prezent niewielki, a trafiający w gust i potrzeby drugiej osoby niż byle jaki, a drogi. Mężczyźni często mają tendencję, by obdarowywać swe żony czymś wielkim (na specjalną okazję - czytaj: rzadko). Okazuje się, że częste, drobne prezenty bywają ważniejsze. Niespodzianka potrafi czynić cuda, pojedyncza róża dla żony jest więcej warta od okazałego bukietu kwiatów raz do roku.

PRZYSŁUGI

Czy umycie naczyń może być wyrazem miłości? Jasne, że tak. Autentyczna historia: zdanie wypowiedziane przez młodego ojca do żony w środku nocy: „Nie wstawaj, ja je nakarmię”. Pozornie - ot, zwykła proza życia... w rzeczywistości to jest właśnie JĘZYK MIŁOŚCI! Działanie w służbie drugiej osoby. Brrrr, jak to brzmi?! Służba nie kojarzy wam się dobrze. Ale zanim z trzaskiem zamkniecie tę książkę, uspokajamy. „Służba” dotyczy obojga małżonków. I nie jest to niewolnicza praca, a dobrowolny dar z siebie. Dla WSPÓLNEGO dobra.

Do ciebie (kobietko): wyrażnie i wprost powiedz mężowi czego od niego oczekujesz, czego potrzebujesz... a najlepiej zrób to dwukrotnie!

Do ciebie (mężczyzno): wysił wyobraźnię, naucz się czytać w myślach swojej

żony! Jeśli żona zwykle prosi cię o posprzątanie kuchni po kolacji, to jeśli zrobisz to sam z siebie, bez proszenia, gwarantujemy - zapunktujesz u żony.

DOTYK

Pierwsza myśl? Wiadomo, seks. Tak - jest ogromnie ważny. Ale sam nie załatwi sprawy. „Dotykowcy” lubią być dotykani. Uwielbiają trzymanie się za ręce, przytulanie, fizyczną obecność, czułe poklepanie po ramieniu. Czułość. Bliskość. Dotyk wcale nie musi mieć podtekstu seksualnego. Jest wyrazem zaufania, więzi i buduje poczucie bezpieczeństwa.

Najważniejsze pytanie - jak rozpoznać swój dominujący sposób doświadczania miłości? Odpowiedź jest prosta. Zwykle sami automatycznie używamy w stosunku do drugiej osoby języka miłości, który jest dla nas najważniejszy. A więc jeśli twój mąż często mówi ci komplementy, spróbuj rewanżować się tym samym. Jeśli żona często wyświadcza ci przysługi, jak np. przygotowanie śniadania, postaraj się zrobić coś dla niej. Musimy przy tym pamiętać, że niekoniecznie to, co robi druga osoba, jest dla niej naturalne. Być może nauczyła się w ten sposób wyrażać miłość, np. obserwując swoich rodziców, a sama dla siebie może pragnąć czegoś innego. Dlatego obserwacja nie zastąpi rozmowy. Mała wskazówka - zwróćcie uwagę, na co najczęściej wasz partner narzeka (Na brak pomocy? Na rzadkie wspólne wyjścia? Na brak pochwał?) lub o co najczęściej prosi. Uwaga! W małżeństwie wszystkie sposoby okazywania miłości są istotne. To, że żona lubi randki, nie oznacza, że macie zaniedbywać inne sfery. Jeśli mąż uwielbia, jak go przytulasz, nie zapominaj o innym wyrażaniu miłości. Podsycanie ognia miłości to wysiłek, który nigdy się nie skończy, ale to nie syzyfowa praca. Sukces jest na wyciągnięcie ręki.

Ewolucja czy rewolucja?

Chyba nie macie już wątpliwości, że „dogadywanie się” będzie teraz dla was najważniejsze. Że będzie - albo skutecznie was łączyć, albo dramatycznie podzieli. A wszystko na poziomie zarówno werbalnym, jak i niewerbalnym.

„Chodź ze mną na górę” - prosty komunikat. Ale ile znaczeń! Wszystko zależy od tego JAK to powiecie i przy użyciu jakich środków. „Na górę” może być przecież skandaliczny bałagan, z którego będziecie się teraz tłumaczyć, może być wasze łóżko, w którym spędzacie miłe chwile, a może być po prostu coś zupełnie prozaicznego. Wszystko zależy od tonu głosu, gry ciała i innych narzędzi, których w tym przekazie użyjecie.

Każde małżeństwo ma swój, niepowtarzalny styl komunikacji. Co więcej, on wciąż ewoluuje. To proces. Wpływacie i jesteście pod wpływem siebie nawzajem. I tak przez resztę życia.

Komunikacja ewoluuje, bo ewoluuje wasza miłość. Nic nie jest dane raz na zawsze - zmieniacie się wy, wasze małżeństwo, wasza rodzina. I wszystko to po kolei wymaga uwagi, troski i pracy na każdym etapie.

A więc przyjrzyjmy się tym etapom (bo naukowcy nie byłiby przecież sobą, gdyby takich nie określili):

FAZA I - małżeńska pierwotna (od zawarcia małżeństwa do urodzenia się pierwszego dziecka),

FAZA II - rodzicielska z małym dzieckiem (od urodzenia dziecka do rozpoczęcia przez nie nauki szkolnej),

FAZA III - rodzicielska z dzieckiem w okresie szkolnym do okresu dorastania,
FAZA IV - rodzicielska z dzieckiem w okresie dorastania,
FAZA V - rodzicielska z dzieckiem, które już się usamodzielniało, a reszta
rodzeństwa dorasta przy rodzicach,
FAZA VI - małżeńska wtórna (po usamodzielnieniu się dzieci),
FAZA VII - małżeńska emerycka (po przejściu przynajmniej jednego z
współmałżonków na emeryturę).

Cykle życia rodziny

Wszystko - poza pierwszą fazą - pozostaje dla was abstrakcją, bądźcie jednak świadomi tego, że wasz związek będzie przechodził różne etapy.

Każda z faz niesie za sobą zmiany, zadania, problemy charakterystyczne dla danego momentu życia. Wraz z nimi zmieniać będzie się także wasz sposób komunikowania... a co za tym idzie - wasza więź. Małżeństwo to intymny związek, komunikacja w nim to nie tylko porozumiewanie się, ale też wyraz bliskości, troski i szacunku.

Waszym zadaniem po ślubie będzie wypracowanie własnego kodu, wzoru komunikacji. Młode małżeństwa (faza I i II) pracują nad tym bardzo intensywnie. Wkładają w to dużo emocji i energii. Burzliwie się kłócą i namiętnie godzą. To czas docierania się, poznawania, układania relacji. Na tym etapie potrzebna jest elastyczność, empatia, umiejętność negocjacji.

W kolejnych fazach nie rządzą już emocje i ekspresja. Przychodzi codzienność. Wasze życie nie będzie już jedną wielką kolacją przy świecach. Trzeba będzie rozwiązywać konflikty. W dodatku - o zgrozo - prawdopodobnie pojawią się

dzieci (faza III i IV). Czeka was totalna rewolucja. Trzeba „ogarnąć” kryzysy i ogarniać rodzinę. Będziecie musieli się więc... tak, tak - ogarnąć. Możecie mieć mniej czasu na „patrzenie sobie w oczy”. Stres, brak czasu, konflikty, różnice zdań i dorastające dzieci - to mieszanka wybuchowa. Jak uniknąć eksplozji? Rekomendujemy wzmożoną pracę nad jakością relacji i rzecz jasna - nad komunikacją.

Faza VI to czas trudny dla małżeństwa (znowu!). Może pojawić się syndrom pustego gniazda. Tu też będziecie musieli wykonać trudną pracę odbudowania więzi i odpowiedzialności za siebie nawzajem (kiedy dzieci dorastały, skupieni byliście na odpowiedzialności za nie). Od tego jak poradzicie sobie w tej fazie, zależy przebieg fazy VII... Nie będziecie już „piękni i młodzi”, teraz procentować będzie to, co wypracowaliście w każdej poprzedniej fazie. Dacie radę! To będzie zasłużona emerytura.

Na każdym etapie, w każdej fazie będziecie musieli włożyć sporo wysiłku by wasza komunikacja przebiegała bez zakłóceń. Nie da się, zupełnie się nie da jechać siłą rozpędu. Taką już mamy naturę, że im lepiej dajemy się poznać, tym mniej stajemy się „idealni”. Uważajcie, żeby codzienność was nie rozleniwiła w staraniach o jakość komunikacji z partnerem. Strzeżcie się zwłaszcza:

- napominania,
- krytykowania,
- robienia wymówek
- nieujawniania uczuć,
- przekazywania poleceń w suchej, nieznoszącej sprzeciwu formie,
- braku dialogu,

- wprowadzania własnych wątków, niezwiązanych z przedmiotem rozmowy i nierespektujących potrzeb współmałżonka,
- stawiania warunków na zasadzie: „Jeżeli ty zrobisz to, ja w zamian zrobię tamto”,
- i (last but not least) dawania upustu swoich emocji w czasie kłótni.

Bez względu na to, w której będziecie fazie, musicie wiedzieć jedno - NIE MA KOMUNIKACJI... BEZ KOMUNIKACJI.

Możecie
zamieszkać
z nami!

Czy to nie czas
na dzidziusia?



STRACONE ZACHODY

**MIŁOŚCI,
MOCNE RELACJE**

3

STRACONE ZACHODY MIŁOŚCI, MOCNE RELACJE

Relacje żona-mąż-rodzina

Jaka jest wasza pierwsza myśl, kiedy myślicie o małżeństwie? Miłość? Jasne - jest podstawą, bazą, sensem wszystkiego. Ale miłość, rozumiana jako fascynacja, namiętność - jest uczuciem dynamicznym, przechodzi różne etapy, czasem słabnie, czasem traci na znaczeniu... Jest coś, co budować będziecie wytrwale przez resztę wspólnego życia. Łączącą was nić, którą tkąć będziecie w waszej codzienności. Dzień za dniem. To relacje.

Relacje małżeńskie obejmują wasze myśli, pragnienia, aspiracje, działania. Relacje to wasza wspólnota. Współodczuwanie, współrozumienie, współdziałanie. Przyjrzyjmy się każdej z tych sfer.

1. Współodczuwanie

Współodczuwanie to emocje między wami i wszystko co się z nimi wiąże, a więc:

- wasza czułość i troska;
- dzielenie stanów psychicznych;
- wspólne przeżywanie zjawisk świata zewnętrznego;

- nastawienie na podobne wartości;
- podobne zasady.

Więź emocjonalna to bardzo silny łącznik. Dzięki niej będziecie traktować wasze małżeństwo jako coś trwałego, nierozzerwalnego. Jej siła spowoduje, że będzie to związek na całe życie. Stworzycie swoje własne - unikatowe - więzi na potrzeby swojej rodziny. Ukształtowane przez was, będą kształtować równocześnie waszą równowagę psychiczną. Na tę więź składać się będzie bliskość, serdeczność, spójność wewnętrzna, bezpośredniość i intymność.

Zaspokajanie potrzeb

Zaspokajanie potrzeb - brzmi bardzo... „oficjalnie”, prawda? Być może przeszły was ciarki, kiedy przeczytaliście ten zwrot. I tu was mamy - w rzeczywistości to czysty romantyzm. A przy okazji jeden z podstawowych elementów szczęśliwego życia małżeńskiego.

To właśnie zaspokajaniu potrzeb podporządkowana jest większość waszych dążeń. W małżeństwie, te potrzeby to:

- miłość,
- poczucie własnej wartości,
- bezpieczeństwo,
- szacunek,
- czułość,
- opiekuńczość,
- podziw,
- samorealizacja,

- bliskość,
- akceptacja ze strony najbliższego otoczenia,
- więzi,
- twórczość,
- afirmacja,
- potrzeby religijne.

Rola empatii

Czym jest empatia w małżeństwie? Wchodzisz w świat ukochanej osoby, uczysz się patrzeć jak ona, czuć to co ona, przeżywać wszystko co jej dotyczy. Zdomawiasz się w tym świecie. Z czasem doskonale wczuwasz się w potrzeby, kłopoty i stany psychiczne partnera. Masz coraz więcej tolerancji, wyrozumiałości i cierpliwości w stosunku do współmałżonka (często nawet więcej niż wobec siebie). Jesteście za siebie odpowiedzialni. Im empatia między wami silniejsza, tym większy poziom zrozumienia dla siebie nawzajem (czytaj: mniej pretensji, sporów).

Otwartość w wyrażaniu uczuć

O otwartości wspominaliśmy już przy okazji komunikacji. W relacjach - jak podejrzewacie - otwartość też jest w cenie. Otwartość w wyrażaniu uczuć (pozytywnych i negatywnych) to ważny filar małżeństwa. Ale uwaga! Zdarza się, że otwartość to gwóźdź do trumny związku. Kiedy wszystkie karty zostają wyłożone, może okazać się, że między partnerami są tak znaczące różnice, że zamiast się spotkać, łatwiej zrobić „w tył zwrot”.

Otwartość w małżeństwie to coś więcej niż swoboda i szczerłość. Przekraczacie granice swoich osobistych światów, których nigdy w innych sytuacjach byście

nie pokonywali. Jeśli uda wam się zbudować relację opartą na wzajemnej otwartości to możecie stworzyć prawdziwą, naturalną i mocną więź.

Konflikty i sens przebaczenia

- Jaki konflikt? - powiecie. - Przecież dobraliśmy się jak w korcu maku, będziemy zgodni, łagodni i bezkonfliktowi. Cóż, zdziwicie się, ale wspólne życie bez konfliktów to wcale nie jest idealny kierunek. Kłótnie, sprzeczki, tarcia... - to wszystko może nie tylko burzyć wasz związek, może go też doskonale budować. Dzięki konfliktom analizujecie problemy, zbliżacie się do siebie, dojrzewacie. Inaczej mówiąc – życie normalnie. Przecież nie jesteście identyczni, tak jak nieidentyczne są wasze dążenia, potrzeby i spojrzenia na różne sprawy.

Nie myślcie sobie jednak, że to co właśnie przeczytaliście oznacza: „walczcie do upadłego” - co to, to nie. Temat konfliktów musicie trochę... sprofesjonalizować. Co to znaczy?

Podejdźcie do kłótni przygotowani, tak jakbyście szli na służbowe spotkanie z szefem. Świadomi, że tzw. „uczciwy spór małżeński” składa się z 4 etapów:

I etap - research (rozmowa z samym sobą),

II etap - rozpoczęcie sporu,

III etap - spór,

IV etap - zakończenie sporu.

Wszystkie cztery etapy są bardzo ważne. Ale sukces osiągniecie pochylając się najbardziej nad etapem czwartym. Przebaczenie. Pojednanie. Tak, tak - doskonale wiemy, że to nie jest takie proste. Przebaczenie to przyznanie się

do błędów, przyznanie racji drugiej stronie i przede wszystkim... wspaniałe, magiczne słowo „przepraszam”. No, lekko nie jest. Taki los - w małżeństwie powinniście być gotowi na pojednanie, więc lepiej już trenujcie. Na pocieszenie - nie tylko słowami da się powiedzieć przepraszam. „Przepraszam” mówią też na przykład gesty - jeśli nie chcecie czuć się jak petent, gesty pozwolą wam wyjść z tego z twarzą. Pojednania to będą wasze osobiste rytuały, to nimi będzie pisana historia waszego związku.

2. Współrozumienie

Tak jak współodczuwanie bazę ma w sercu, tak współrozumienie mieści się w głowie. To wzajemne słuchanie i rozumienie, przy akceptacji odmienności. Dzięki współrozumieniu poznajecie się nawzajem i uczycie się przewidywania swoich zachowań. A skoro tak dobrze się rozumiecie, dużo łatwiej (nie mylić z „łatwo”) nawzajem sobie przebaczać.

Mocna więź intelektualna między wami świetnie stymuluje wasz związek. Jest jak napój energetyczny dla relacji. Taki małżeński Redbull. Wyrывa z obojętności, wprowadza aktywność. Ciągła wymiana wrażeń, spostrzeżeń, refleksji i doświadczeń - istny power dla związku.

Kontakt intelektualny buduje wasze osobowości; poglądy, zainteresowania, poziom umysłowy. Oczywiście nie oznacza to, że musicie w małżeństwie mieć identyczne poglądy. W żadnym wypadku. Wystarczy, że będziecie mieć do siebie szacunek (a więc także do swoich - odmiennych - poglądów). Spokojnie, stanowisko w tych istotnych sprawach powoli sobie uzgodnicie. Ważne, żebyście dobrze się poznali. Niczym starzy przyjaciele. Bez długich

przegadanych godzin to niemożliwe. Porozumienie w ważnych sprawach bardzo was do siebie zbliży.

Eros

Nie trzeba was chyba przekonywać, że seks to w małżeństwie niezwykle ważna sprawa. Budowanie relacji płciowej wymaga świadomości praw rządzących tą sferą, ale też przeróżnych lęków, deformacji czy mitów. Musicie poznać i rozszyfrować wzajemną intymność, odkryć jej sens. To niezbędne, by ta relacja była szczerą i pełną. Pielęgnacja tej sfery, to zadanie na całe życie, ale ale!... nie jest to przecież przykra konieczność! Za to zadbana relacja płciowa bardzo pomaga w budowaniu małżeńskiego szczęścia. Bo prawdziwe szczęście osiągają ludzie wolni, a więc także ci, których płciowość należy do nich i potrafiący odpowiednio i świadomie ją wykorzystywać. W tym tkwi tajemnica, że tylko w trwałym związku (a więc małżeństwie) więź i radość seksualna mogą pogłębiać się aż do śmierci.

3. Współdziałanie

Skoro mówiliśmy już o łączności sercem i rozumem, czas na czyny. Współdziałanie. Czyli wspólne dążenie, tworzenie, pokonywanie trudności, wspólna odpowiedzialność za podejmowane decyzje. Jeśli coś szwankuje w tej relacji, nie „trybią” też pozostałe. Brak współdziałania utrudnia tworzenie się więzów emocjonalnych i intelektualnych.

A teraz mały eksperyment. Zamknijcie oczy. Wyobraźcie sobie waszą małżeńską przyszłość. Co widzicie? Was budzących się rano u swojego boku, jego gotującego swoje popisowe danie w waszej kuchni, ją całującą na

dobranoc wasze dzieci - te role oczywiście są wymienne i zależą od was i waszych ustaleń. Wróćmy do tej sielskiej wizji - widzicie waszą codzienność budowaną w waszym świecie. No właśnie - w waszym świecie. W domu. Miejscu, w którym króluje bliskość, przyjaźń i miłość. Są rodziny, dla których dom to azyl, miejsce spotkań, miejsce, w którym buduje się relacje. Te relacje to inwestycja po stokroć ważniejsza niż ładne kafelki czy designerskie dodatki do wnętrza. Oczywiście budowanie relacji jest żmudne, trudne i kosztowne (cóż, to nie są tanie rzeczy), ale profity przekroczą wasze oczekiwania. Zamknijcie oczy jeszcze raz. Wyobraźcie sobie waszą starość. W domu nie ma już dzieci, jesteście wy. Starzy, pomarszczeni, raczej średnio seksowni, za to tak dobrze sobie znani. Może wpadają do was dzieci, wnuki - bo dobrze czują się w miejscu, które razem zbudowaliście, bo pamiętają to ciepło, takie dobre dni. Bo u was pachnie nie tylko szarlotką z cynamonem, ale też bezpieczeństwem i wzajemną akceptacją. Bo wasz dom to historia pisana przez waszą rodzinę i wasze... relacje.

Pasja

Pasje - to cenny posąg, który wnosicie do małżeńskiego majątku. Pamiętajcie, żeby o nie dbać i pielęgnować, ale pomyślcie też o zbudowaniu z małżonkiem przestrzeni wspólnych zainteresowań. Zараżajcie się swoimi pasjami, szukajcie nowych. Nic na siłę - nie chodzi o to, żebyście teraz wszystko robili wspólnie - każdy z nas potrzebuje swojej przestrzeni i autonomii. Zadbajcie po prostu o zdrową równowagę między tym, co „moje”, a tym co „nasze”.

Rodzina

Posąg posagiem, ale do waszego nowego wspólnego życia wnosicie też potężny bagaż - wasze dotychczasowe rodzinne doświadczenia. Czasem

to tylko podręczna walizka, a czasem okazały ekwipunek. Z takim cargo może być trudno wyruszyć we wspólną podróż. W żadnym wypadku nie namawiamy was do zerwania więzów rodzinnych. Ale pamiętajcie, relacje z małżonkiem mają stać w waszej hierarchii na pierwszym miejscu. To w nim (a nie w mamusi czy tatusiu) macie największego przyjaciela. Ślub to już ostateczny moment odcięcia pępownicy. Jeśli tego nie zrobicie, nie zbudujecie dojrzałej relacji. Czekają was za to prawdziwy koncert frustracji i pretensji, nierzadko zwieńczony gwałtownym finałem, czyli rozwodem.

Przyjaciele

Przynieśliście posag, wtargaliście багаż, czas na towarzystwo. Z przyjaciółmi sprawa wygląda tak jak w przypadku pasji. Każde z was miało ich już przed ślubem - niekoniecznie byli to wasi wspólni znajomi. Małżeństwo, rzecz jasna nie oznacza konieczności zerwania z nimi relacji. Wręcz przeciwnie - to wasze osobne historie, wpływające przecież też na to kim jesteście dzisiaj. Dobre relacje z innymi wpływają na wasze dobre samopoczucie. A dobre samopoczucie, to dobre relacje w małżeństwie. Teraz jeszcze warto te elementy układanki połączyć w jeden ładny obrazek. A więc wciągnąć męża/żonę do grona przyjaciół, czy wspólnie stworzyć nowe przyjacielskie relacje.

Samotność

Ostatnia rzecz, o której byście pomyśleli. SAMOTNOŚĆ. Przecież jesteście dla siebie najlepszym towarzystwem. I decydujecie się być na resztę życia. Tak, takie jest założenie. Ale uważajcie - skoro w tłumie można być samotnym, w małżeństwie również. Samotność to stan wewnętrzny, nie faktyczna izolacja. Jeśli wasze relacje zmarnieją grozi wam samotność. Ten stan nie kojarzy się wam najlepiej, prawda? I słusznie... choć nie do końca. Tam, gdzie samotność

**PAMIĘTAJCIE,
RELACJE
Z SAMYM
SOBĄ
SĄ RÓWNIE
WAŻNE JAK
RELACJE
MIĘDZY WAMI**

wywołuje ból, cierpienie i dyskomfort - mamy do czynienia z osamotnieniem, czyli złą stroną samotności. W tej samotni zamieszkać z wami może depresja, nieufność, lęk przed zranieniem. Do tej izolacji trafia się zwykle na skutek zaburzonych relacji z przeszłości - to one zamykają drzwi do świata prawdziwej bliskości.

Ale tam, gdzie taka sytuacja jest pożądana i naturalna, narodzić może się autorefleksja i dojrzałość. To ustronie, a nie ciasna i mroczna cela bez okien. Tu znaleźć możecie własną, odrębną przestrzeń życiową, budować tożsamość. Dbajcie o tę pustelnię, potrzebujecie jej dla psychicznej równowagi. Nie barykadujcie się w niej, nie zdomowiajcie na stałe, ale schrońcie czasem, żeby usłyszeć własne myśli i bicie własnego serca.

Jest pewien sposób na uniknięcie złej samotności. Zdradzimy go wam. Nazywa się AKCEPTACJA. Przyjmowanie partnera takim, jakim jest. Próba rozumienia jego odmienności. I szanowania jego potrzeby samotności. Każde z was powinno też zadbać o tę tzw. przestrzeń własną. O własną - dobrą - samotność. Żebyśmy się dobrze zrozumieli, nie mówimy tutaj o fizycznej ucieczce, chodzi bardziej o codzienną chwilę relaksu, o dbałość o duchowość, poczucie sensu życia i szczęścia. Tak jak regularnie czyścicie zęby, tak dbajcie o higienę psychiczną. „Kiedy? - zapytacie - przecież wciąż na wszystko brakuje czasu. Praca, obowiązki, codzienna bieganina...”. Otóż dbanie o własną przestrzeń w związku to bardzo ważne zadanie, które przed wami stoi. Pamiętajcie, relacje z samym sobą są równie ważne jak relacje między wami. W końcu to układ nierozzerwalny i długoletni. Od tego jak dogadacie się ze swoim „ja”, zależyć będzie to jakie relacje małżeńskie stworzycie. To tak jak instrukcja ratunkowa w samolocie - maskę tlenową najpierw zakładamy sobie, by móc dostarczyć

tlen pasażerowi obok. Dotleniajcie się regularnie, dzięki temu we wzajemnych relacjach nie będzie wam duszno.

zrobmy cos
szalonego!



SEN NOCY LETNIEJ.

POBUDKA!



4

SEN NOCY LETNIEJ. POBUDKA!

Dynamika miłości małżeńskiej

„Pijani miłością” – tacy jesteście, prawda? To co czujecie do siebie dziś, ta wielka euforia, fascynacja, szalona namiętność, wiosna w sercu, motyle w brzuchu czy co tam jeszcze pełnego uniesienia przychodzi do głowy, to wszystko... minie. Wybaczcie brutalność. Tak, minie. Ale absolutnie nie oznacza to, że przeminie miłość. Będzie ona podlegać ciągłej przemianie, tak jak zmieniać będziecie się wy. I choć trudno dziś w to uwierzyć, łączące was uczucie może być jeszcze piękniejsze, pełniejsze i bogatsze.

W okresie narzeczeństwa niewiele trzeba do szczęścia. Pragniecie po prostu być ze sobą, reszta świata średnio was obchodzi. Czysta poezja - proza życia was nie interesuje. Dobrze jest jednak już na tym etapie zastanowić się nad tym, co jeszcze poza tą „obezwładniającą chemią” was łączy. Ten wspólny cel może wam się przydać w przyszłości. Może wam pozwolić przejść na wyższy poziom relacji. Przed wami dynamiczne zmiany. To od was - obojga - zależy, jak ewoluować będzie wasza miłość. Z perspektywy dzisiejszego buzującego uczucia, wszystkie inne etapy wydawać się mogą mało atrakcyjne. Zapewniamy, że tak nie jest. Każda faza będzie spójna z wami,

to wy jesteście kreatorami miłości, wy nadajecie jej kształt. Pomyślcie, kiedy już odchowacie dzieci, będziecie znowu tylko wy i wasza miłość. Jeśli główną wartością nie stanie się wygoda i troska o samego siebie, jeśli nadal będzie coś, co będzie dla was ważne i dla czego warto – razem – pracować, może to być naprawdę złoty okres miłości małżeńskiej. Znowu we dwoje – jak nowożeńcy – ale z człowiekiem, z którym się przeżyło dużo dobrych i gorszych dni.

Dynamika miłości małżeńskiej wg Roberta Sternberga

Jedną z koncepcji rozwoju miłości małżeńskiej przedstawił amerykański psycholog Robert Sternberg. Według niego miłość składa się z trzech elementów: namiętności, intymności i zaangażowania. Te trzy przyprawy określają smak uczucia między wami.

NAMIĘTNOŚĆ

To nie ma umiarkowania, nie ma rozważi, powściągliwości. Są emocje na full. Zarówno te pozytywne (euforia, zachwyty, pożądanie), jak i negatywne (niepokój, zazdrość, tęsknota). Uczucia biorą nad wami górę. Namiętność jest w dużym stopniu niezależna od was.

skład: pragnienie fizycznej bliskości, przypyły energii, uczucie podniecenia
przygotowanie: dramatyczna dynamika – szybki wzrost i niemal równie szybki spadek

INTYMNOŚĆ

Intymność nie jest już tak żarliwa jak namiętność. Jest bardziej opanowana, przemyślana, łagodniejsza. Przejawia się najczęściej w pragnieniu dobra ukochanej osoby.

skład: intymną relację buduje wasz szacunek, przekonanie, że możecie na siebie liczyć w potrzebie, okazywanie zrozumienia i duchowego wsparcia

przygotowanie: na początku trudno się porozumieć, trudno (mimo chęci) znaleźć sposób jak sobie nawzajem pomagać. Idziecie więc na skróty, tzn. opracowujecie różne scenariusze życiowe na konkretne sytuacje (np. jak pocieszyć partnera). Łagodna dynamika - rośnie powoli, jeszcze wolniej opada (niczym ciasto drożdżowe babci)

wskazówki: Uwaga! Ta automatyzacja i rutyna mogą być zabójcze dla uczuć

ZAANGAŻOWANIE

Trzeci składnik miłości. Jakież on wysmakowany, jakież wyrafinowany. Zaangażowanie jest waszym świadomym wyborem.

skład: jest wynikiem decyzji, myśli i działań ukierunkowanych na przekształcenie relacji miłosnej w trwały związek, a potem utrzymanie go, mimo przeszkód

przygotowanie: pełna kontrola, działacie racjonalnie i panujecie nad sytuacją

Miłość to koktajl tych trzech składników. Od proporcji zależą:

Fazy rozwoju miłości:

- zakochanie
- romantyczne początki
- związek kompletny
- związek przyjacielski
- związek pusty

ZAKOCHANIE

W tej fazie rodzą się trzy składniki miłości równocześnie. To chwila poznania się. Namiętność pojawia się najszybciej i jest dominującą cechą całego uczucia. Zakochanie jest niezależne od decyzji człowieka.

ROMANTYCZNE POCZĄTKI

W fazie ZAKOCHANIA pragniecie spotykać się jak najczęściej i jak najbliżej. Jeśli zakochanie jest odwzajemnione, rośnie intymność i liczba kontaktów. Oznacza to wejście w fazę romantycznych początków. To krótkotrwały etap. Za to jaki intensywny! Nie widzicie wad, idealizujecie się nawzajem. Szybko pojawia się decyzja o zaangażowaniu w utrwalenie związku. Tym samym kończą się romantyczne początki, a zaczyna związek kompletny i miłość dojrzała. Kolejną decyzją często będzie ślub i zamieszkanie razem.

ZWIĄZEK KOMPLETNY

Prawdopodobnie większość związków (szczególnie w młodości) nigdy nie wykracza poza fazę romantycznych początków: albo miłość romantyczna przemija albo brakuje zaangażowania, by stworzyć stałą relację. Albo jedno i drugie. Przejście z fazy romantycznych początków do komplementarnego związku jest więc wydarzeniem dość rzadkim w życiu człowieka. Miłość kompletna to faza związku, która daje najwięcej satysfakcji i obfituje w szereg pozytywnych emocji. Pod koniec tej fazy wygasa namiętność (niekoniecznie całkowicie, ale nie dominuje już w relacji).

ZWIĄZEK PRZYJACIELSKI

Związek zbudowany tylko na namiętności to jak zamek z piasku. Co bardziej utalentowani potrafią wzniesć całkiem imponującą budowlę..., ale co z tego,

skoro jej żywot nie potrwa długo. MIŁOŚĆ PRZYJACIELSKA to jak solidny, murowany dom. Ma już fundamenty (intymność i zaangażowanie), wypełnia go zaufanie, chęć pomagania, przywiązanie, lubienie się. I wszystko byłoby super, gdyby nie jeden problem. W tym wygodnym i porządnym domu z czasem może zabraknąć fantazji, czyli wzajemnej intymności. Jej spadek jest największym problemem fazy związku przyjacielskiego. To od was zależy, czy utrzymacie wysoki poziom intymności między sobą. Jeśli wam się to nie uda, przejdziecie do kolejnej fazy.

ZWIĄZEK PUSTY

Trzymając się budowlanej analogii - ZWIĄZEK PUSTY to jak piękna, okazała willa, w której hula wiatr. Oto do czego prowadzi zanik intymności. Doprowadza miłość (a raczej była miłość) do fazy, która jest tylko wspomnieniem po poprzednich, szczęśliwych fazach związku. Ponieważ związek pusty opiera się jedynie na zaangażowaniu, czynniki podtrzymujące zaangażowanie stają się bardziej niż w fazach poprzednich istotne dla trwania związku. W szczególności związek pusty, bardziej niż inne fazy miłości narażony jest na zniweczenie, gdy w życiu przynajmniej jednego z partnerów pojawi się szansa na zbudowanie innego, nowego związku, bardziej pociągającego niż ten dotychczasowy. Jest to o tyle prawdopodobne, że atrakcyjność związku pustego staje się bardzo niewielka.

Kult miłości romantycznej

Miłość żywcem wyjęta z romansów. Podpatrzona w komediach romantycznych (tych wysokobudżetowych rzecz jasna). Emocje w zenicie, nieokiełznana namiętność... I co dalej? Romantyczna faza minie (przecież jednak przez

większość życia kochamy w inny sposób) i nie ma pomysłu co z tą całą miłością zrobić. Stabilizacja? Nudy! Skoro minął szalony romans, to znaczy, że minęła miłość - zdziwilibyście się, jak wiele osób rozumuje właśnie w ten sposób. Są przekonani, że skoro faza romantyczna dzieje się jakby sama, to także i na inne fazy miłości nie należy oddziaływać. Powiemy wam coś. Ani realizm, ani rozsądek nie tylko nie zabijają miłości, ale są całkowicie niezbędne do przetrwania związku. Pamiętajcie więc, miłość zostawiona sama sobie - umiera, a jej „świeżość” zależy tylko od was.

Rozwój miłości i rodziny wg Marii Ziemskiej

Małżeństwo, rodzina - na pewno macie jakieś swoje wizje, wyobrażenia na temat przyszłości. Jednego możecie być pewni - czeka was wiele niespodzianek i ogromne bogactwo, którego nie potraficie sobie teraz wyobrazić. Ojej... jeśli liczyliście, że chodzi o majątek - bardzo nam przykro, ale nie w tym rzecz. Czekają was bogactwo przeżyć, doświadczeń, ról do wypełnienia i zadań życiowych. Będzie się działo! Zmieniać będzie się wasze życie, miłość, małżeństwo, rodzina. A wszystko (wg Marii Ziemskiej) podzielić można na fazy cyklu rozwoju. Przechodzenie z jednej fazy do drugiej wymaga na początku adaptacji do nowych ról i zadań. Mogą pojawić się kryzysy, które zostały nazwane rozwojowymi, bo można je przewidzieć w odróżnieniu od kryzysów losowych pojawiających się nieoczekiwanie, jak poważna czy przewlekła choroba, śmierć w rodzinie, okres bezrobocia jednego z was.

1. Faza małżeństwa pierwotnego

- Sam początek. Pojawiają się role męża i żony, zaczynacie budować

postawy życia rodzinnego.

- Kiedy zaczynacie wspólne życie, wprowadzacie wiele uzgodnień, które są konieczne w każdym bliskim związku.

- Dochodzicie do porozumienia w sprawie stosunków z rodzicami czy znajomymi, w sprawie praktycznych aspektów wspólnego życia oraz różnic między wami.

W sposób mniej lub bardziej otwarty zaczynacie rozwijać kwestie, których nie przewidzieliście przed ślubem np. kto zdecyduje o miejscu zamieszkania, czy któryś z was może krytykować przyjaciół partnera i wiele innych, choćby tak prozaicznych jak to, kto porządkuje ubrania i kto wyjmuje naczynia ze zmywarki.

- Informacje, jakie otrzymaliście o małżeństwie i wasze obecne doświadczenia, to dwa różne rodzaje wiedzy.

- Wypracowując nowy rodzaj wzajemnych relacji, tworzycie metody radzenia sobie z nieporozumieniami.

- Często w tym wczesnym okresie, idylliczna atmosfera zapobiega otwartym sporom czy krytycznym uwagom.

- Dla wielu par jest to wspaniały czas radosnego oczekiwania i powitania nowego członka rodziny, ale dla innych może być to okres trudności, które przybierają różną formę.

2. Faza okresu przedszkolnego

- Rodzi się pierwsze dziecko. Jesteście już nie tylko mężem i żoną, ale też ojcem i matką. Nowe role, nowe zadania. Nowe życie.

- Dopiero wypracowaliście sobie zadowalające sposoby wspólnego życia, a tu przyjdzie na świat dziecko stwarza nowe nieporozumienia i odnawia stare.
- Wraz z pojawieniem się potomka stajecie się odrębną grupą społeczną, zostajecie jednocześnie mocniej włączeni w system rodzinny.
- Będąc już rodzicami, czujecie się bardziej dowartościowani jako dorośli, w mniejszym stopniu czujecie się dziećmi. Ale też dziecko zbliża was do nowych krewnych, tworzą się nowe więzi rodzinne.
- Narodziny dziecka angażują was na wiele lat w jego wychowanie. To czas tyle przyjemny co stresujący (ciągłe uwikłanie w złożone problemy rodzinne).

3. Faza z dzieckiem w wieku szkolnym (7-13 lat)

- Wasze dziecko idzie do szkoły, a wy staracie się zadbać o to by miało dobre warunki do uczenia się i zachęcie do postępów szkolnych.
- To pierwszy etap, który odczuwacie jako początek procesu powolnego oddalania się waszego dziecka od rodziny.
- Pojawiają się konflikty na tle wychowawczym. Szukacie wspólnego stylu wychowawczego.

4. Faza rodzicielska z dzieckiem dorastającym

- Kiedy młoda dziewczyna czy chłopak stają się bardziej samodzielni, musicie wiele uwagi i czasu poświęcać ich problemom, także szkolnym, dużo rozmawiać i darząc zaufaniem, uczyć odpowiedzialności.
- Jesteście odpowiedzialni za dzieci przez wiele lat i pozostajecie z nimi związani także wtedy, kiedy przestajecie traktować je jak dzieci, a budujecie z nimi relację partnerską.

**ZAANGAŻOWANIE
JEST WYNIKIEM
DECYZJI, MYŚLI
I DZIAŁAŃ UKIERUN-
KOWANYCH NA
PRZEKSZTAŁCENIE
RELACJI MIŁOSNEJ
W TRWAŁY ZWIĄZEK,
A POTEM UTRZYMANIE
GO, MIMO PRZESZKÓD**

- Trudności z wychowaniem małych dzieci to już przeszłość, teraz pojawiają się nowe. Dzieci buntują się i starają stworzyć własną, odrębną tożsamość.
- Emocje dziecka - temat rzeka. Dużo wody (i też) upłynie zanim nauczycie się radzić z tym tematem.
- Wasze wcześniejsze problemy rozwiązują się, stajecie się bardziej dojrzaלי.

5. Faza wtórna małżeństwa

- Dzieci odchodzą z domu, przyjmujecie nowe role - teścia i teściowej, a następnie babci i dziadka.
- Koncentrujecie się wzajemnie na sobie po odejściu dzieci z domu, na własnych czy wspólnych zainteresowaniach i osiągnięciach zawodowych.
- Kiedy dzieci zaczynają się wyprowadzać, każda rodzina wkracza w okres kryzysu, a jego konsekwencje bywają różne.
- Często w małżeństwie pojawia się burza, która stopniowo cichnie, w miarę jak dzieci się usamodzielniają, a rodzice jako para wypracowują nowe wzajemne relacje.
- Udaje im się rozwiązać swoje konflikty i zaakceptować fakt, że młodzi sami wybierają partnerów i drogę życiową, przygotowują się też wtedy do roli dziadków.
- Czasem burzliwy okres towarzyszy odejściu najstarszego dziecka, kiedy indziej zamieszanie wzrasta stopniowo w miarę rozstawania się z kolejnymi dziećmi, a w innych przypadkach najgorzej jest wówczas, kiedy dom opuszcza najmłodsze dziecko.
- Zdarza się, że rodzice, którzy patrzyli spokojnie na to jak odchodzą kolejne dzieci, nagle objawiają niepokój, gdy jedno dziecko osiąga dorosłość. Oznacza to, że właśnie ono miało dla pary szczególne znaczenie.

- To mogło być dziecko, które np. jednoczyło rodziców we wspólnej - szczególnej - trosce. Teraz pojawia się problem - nie ma już o czym rozmawiać.

- Czasem wracają stare spory - zawieszona na „wieczne nierozstrzygnięcie” (z chwilą, kiedy pojawiają się dzieci). Oto nadchodzi ten czas, kiedy wyphywają znów na powierzchnię.

- Często jest to jeden z najlepszych okresów w życiu małżeństwa. Małżonkowie mogą cieszyć się z osobistych sukcesów zawodowych, które są m.in. wynikiem wspólnych wysiłków.

- Gdy dzieci nie wymagają już tak wiele uwagi, kobieta może się czuć bardziej swobodna i rozwijać swe talenty, czy zająć się karierą.

- W tym okresie związek pomiędzy małżonkami pogłębia się i poszerza, a relacje z dalszą rodziną i grupą przyjaciół są już ustalone.

6. Faza małżeństwa emeryckiego

- To czas, w którym społeczne role pozarodzinne tracą na znaczeniu, dochody stają się niższe, trzeba wspólnie prowadzić gospodarstwo domowe i wspierać się w sytuacjach niedomagania zdrowia.

- Zainteresowanie dziećmi i wnukami to wielka (emocjonalna) nagroda dla starzejącej się pary.

- Kiedy małżonkom udaje się rozstać z dziećmi tak, że są teraz mniej nimi zajęci, często wydaje się, że osiągnęli harmonijny okres, który będzie trwał także w czasie emerytury.

- Czasem jednak emerytura mnoży problemy partnerów, którzy przebywają ze sobą dwadzieścia cztery godziny na dobę.

- Przejście na emeryturę zmienia zasadniczo rytm i jakość życia małżonków, zmienia się ich codzienność i więzi rodzinne.

- Indywidualne problemy emocjonalne mogą mieć u ludzi w podeszłym wieku bardzo różne przyczyny, tą najczęściej występującą jest ochrona drugiej osoby.

- Z czasem jedno z partnerów umiera i drugie zostawia samo, musi znaleźć satysfakcjonujący rodzaj stosunków z rodziną.

- Niektórzy starsi ludzie znajdują sobie angażujące zajęcie, które pozwala im być w centrum działań społecznych

- Ludzie w podeszłym wieku, którzy odsunięci są od działań młodszej generacji, mogą czuć się niepotrzebni. Na tym etapie rodzina podejmuje trudny problem opieki nad seniorem lub umieszcza go w instytucji, w której będą się opiekować nim inni. To także moment kryzysu, z którym nie zawsze łatwo sobie poradzić.

Wnioski:

Małżeństwo i miłość nie są dane raz na zawsze i nie trwają zakonserwowane w początkowym stanie. Ulegają ciągłym przemianom. Czasem słońce, czasem deszcz - kryzysy pojawiają się na każdym etapie małżeństwa. Ale tych wielkich sztormów unikniemy dbając (codziennie) o miłość małżeńską i o związek.

- Miłość to proces. Jest wypadkową doświadczeń i historii życia małżeńskiego i rodzinnego. „Wszystko płynie” - małżeństwo i rodzina nigdy nie są statyczne. Nie stoją w miejscu. Są procesem opartym na komunikacji i interakcji.

- Miłość małżeńska to miłość pełna. Bogata w przyjaźń, wzajemne zrozumienie, serdeczność, szacunek, poszanowanie wartości, bezinteresowność oraz uczucia niższe związane z ciałem, urodą, uczucia erotyczne, czułości zmysłowe. Do czego dążycie? Do tej pełni właśnie. Do miłości dojrzałej

i rozsądnej, harmonizującej wasze życie osobowe i seksualne. Taka miłość nie jest człowiekowi dana, lecz zadana.



!!!??!!!



**WIELE HAŁASU O NIC
CZYLI KOCHANIE,
GDZIE NASZA SIELANKA?**

5

WIELE HAŁASU O NIC, CZYLI KOCHANIE, GDZIE NASZA SIELANKA?

Kryzysy i ich rozwiązywanie. Symptomy kryzysu związku

Jest dobrze. A nawet bardzo dobrze. Kochacie się, jesteście sobą zafascynowani, uwielbiacie spędzać ze sobą czas, częściej się zgadzacie niż spieracie. „Dziś” jest wspaniałe. A „jutro”? Albo za dużo o nim nie myślicie, albo też wyłącznie spoglądacie w jego stronę przez różowe okulary, snując kolorowe plany.

Otóż jutro może przyjść KRYZYS. Oczywiście jesteśmy przekonani, że nam nie wierzycie. Że uważacie nas za zgorzkniałych, smutnych, dotkliwie doświadczonych. Jesteście pewni, że was to nie dotyczy i nigdy dotyczyć nie będzie. Nic bardziej mylnego. Kryzys jest nieuchronny, może zdarzyć się na każdym etapie życia rodziny. Ważne jest, żeby podejść do niego poważnie i zająć się nim, zanim on zajmie się wami. Bo wtedy może już nie być co „zbierać”.

A więc - bez paniki. Kryzys nie musi oznaczać końca świata, to raczej naturalny czas przesilenia, wyborów, a co za tym idzie szukania rozwiązań, które ostatecznie mogą dać szansę na nowe otwarcie i rozwój. Bo jeśli budujecie

i budować będziecie coraz głębszą i dojralszą więź, kryzys będzie zaledwie elementem waszej twórczej pracy nad związkiem. Czasem trzeba coś zburzyć, przemontować czy wyremontować, by postawić jeszcze lepszą i okazalszą konstrukcję.

Ustaliliśmy już, że nadejście kryzysu to nie mglista hipoteza. To pewnik. Oczywiście nie powiemy wam, kiedy przyjdzie (lubi wpaść w najmniej oczekiwanym momencie), zdradzimy wam jednak, że nie pojawia się znikąd. Często zapowiada swoje przyście - kryzys jest procesem. Czasem narastającym bardzo powoli.

Co go wywołuje? Może przyczynić się do niego na przykład brak własnego mieszkania (życie pod jednym dachem z rodzicami), albo wręcz przeciwnie - budowa własnego domu, urządzenie mieszkania.

Może to być brak pracy, wywołujący frustrację, a może też zawodowy awans (strach przed nowymi wyzwaniami, albo dłuższy czas pracy). A więc każda ZMIANA, nawet wydawałoby się zmiana na lepsze, jeżeli odpowiednio się do niej nie przygotujemy, jeżeli nią nie „zarządzimy” może doprowadzić do sytuacji kryzysowej.

Kto jest winien sytuacji kryzysowej w związku? Z tym bywa różnie. Może to być jedno z was, możecie zapracować sobie na kryzys oboje, a mogą pomóc wam okoliczności i „życzliwi”.

W pierwszym przypadku sprzyja powstaniu kryzysu:

- brak dojrzałości,

- brak zaangażowania,
- braki w komunikowaniu się,
- brak akceptacji (siebie lub partnera),
- rozbieżności w systemie wartości.

Kryzys jest pokłosem sytuacji małżeńskiej, gdy:

- brak zaangażowania w budowanie związku po ślubie,
- pojawia się rutyna i brak uniesień,
- brak elastyczności w podejściu do zmiany,
- pojawia się rywalizacja małżonków.

Kryzysowi „pomagają” okoliczności:

- nieprawidłowe relacje z rodzinami,
- pochodzenie (narodowość),
- wyznanie lub przynależność do grup religijnych,
- więzi ze środowiskiem lokalnym.

Oraz te aktualne:

- trudna sytuacja finansowa,
- utrata pracy,
- brak własnego mieszkania,
- zmiany społeczne i/lub prawne deprecjonujące małżeństwo.

Tam gdzie mieszka kryzys...

Dom

Wspólne zamieszkanie to zupełnie nowa jakość w waszym życiu. Etap starcia dwóch rodzin, ich przyzwyczajzeń, tradycji, wartości. To czas by wypracować własny, unikatowy system (czasem czerpiąc, a czasem odrzucając doświadczenia rodzinne). Kryzys lubi wejść do waszego domu niezapraszany. Wyniesie się jak tylko urządzić sobie swoją wspólną przestrzeń, a więc zadbać o dobry klimat.

Rodzina

Rodzicielstwo to ważny etap rozwoju małżeństwa. Źródło wielu nowych, różnorodnych przeżyć i uczuć. Wspólnie doświadczane rodzicielstwo scala związek, przybliża małżonków do siebie, nadaje ich życiu nowy sens. Choć oczywiście nie jest tylko kolorowo. Nieprzespane noce, zmęczenie, stres - to wszystko nie pomaga w budowaniu ciepłej atmosfery. Pojawiają się kłótnie i pretensje. Pierwszy poważny rozłam. Pamiętajcie - kryzys po narodzinach dziecka zdarza się nawet najlepiej dobranym parom. Zresztą dalej, wcale nie będzie łatwiej.

Rodzina to żywy i dynamicznie zmieniający się organizm. Emocjonalny wulkan - dziś stabilny, a jutro gotów do spektakularnych erupcji. Temperaturę nieustannie podgrzewa bliskość, serdeczność, spójność wewnętrzna, bezpośredniość i intymność. Ale też bardziej mechanicznie - nieustanne wewnętrzne tarcia. Kłótnie, spory, dyskusje - to w rodzinie naturalna sprawa, w końcu to codzienne spotkania różnych spojrzeń, celów czy dążeń. W niektórych rodzinach ekspresji jest więcej, w innych mniej - dopóki nie przekraczają ogólnie przyjętych norm,

**KONFLIKTY MOGĄ
ROZWIJAĆ WASZĄ
DOJRZAŁOŚĆ
MAŁŻEŃSKĄ. MOGĄ
BYĆ SZANSA, A NIE
TYLKO ZAGROŻENIEM.
DAJĄ MOŻLIWOŚĆ
GŁĘBSZEGO
ZASTANOWIENIA SIĘ
I PRZEANALIZOWANIA
PROBLEMÓW.**

nie ma sensu tych tarć demonizować... i nazywać kryzysem. Są jednak okresy w życiu rodziny, kiedy te proporcje dobrych i złych emocji niebezpiecznie ciążyą w tę drugą stronę. Pojawia się na przykład rodzicielska frustracja, konflikty, różnice pokoleniowe.

Postawy rodziców wobec dziecka to ważny element relacji rodzinnych. Nie można traktować ich w oderwaniu od szerszego tła życia rodziny i wzajemnych stosunków między jego członkami: ojcem i matką, dziadkami i rodzicami, bądź też dziadkami i dziećmi w rodzinach trójpokoleniowych. Kryzysy pojawiać się mogą na każdym etapie rozwoju dziecka - dojrzewania, etapów edukacji, samodzielnego życia.

Konflikty

Szczęście małżeńskie - czyż nie o to chodzi? Czy to nie cel, wspólny kierunek? Tylko co ono właściwie znaczy? W pewnym stopniu jest stanem subiektywnym, ale jednak zależy też od pewnych wymiernych elementów. KONFLIKTY. Ich częstotliwość i pozytywne rozwiązania. To one bezpośrednio wpływają na wasze poczucie małżeńskiego szczęścia.

Konflikty mogą być przyczyną rozkładu małżeństwa, ale mogą też odgrywać pozytywną rolę. Wzmacniają, zbliżają, wyzwalają nowe zasoby w związku. Mogą być szansą, a nie tylko zagrożeniem. Dają możliwość głębszego zastanowienia się i przeanalizowania problemów. Konflikty mogą rozwijać waszą dojrzałość małżeńską. Takie podejście ma sens, zwłaszcza, że - tak jak już wspominaliśmy w poprzednich rozdziałach - wyeliminowanie sytuacji konfliktowych z życia małżeństwa, rodziny jest po prostu niemożliwe.

Inni

Ech, jakież wasze życie byłoby proste, gdyby toczyło się na bezludnej wyspie, gdzie zajmować moglibyście się tylko sobą nawzajem... Puk, puk! Nie ma tak dobrze - oto wpada mamusia, tatuś, teściowie, przyjaciele, koledzy z pracy, sąsiedzi. Spore grono osób, z którymi utrzymujecie relacje. I to wcale nie jest wesoła impreza. Wszyscy przynoszą swoje opinie, pomoc, „dobre rady”... i nowe konflikty. Największy medal zasługi zdobywają w tej „wspaniałej” dyscyplinie rodzice i teściowie. W końcu wiąże ich z wami szczególna więź - która (jakież to oczywiste!) - upoważnia ich do ingerowania w wasze życie.

Tu warto, żebyście byli świadomi tego, co się dzieje - to mechanizm stary jak świat.

Konflikt dwóch miłości

Miłości rodzicielskiej rodziców do dorosłego już dziecka oraz miłości młodych, zakochanych osób. Ta konfrontacja jest do pewnego stopnia nieunikniona, ale to jak się ją przeżywa, zależy od dojrzałości wszystkich, którzy biorą w tym udział.

Sz szczególnie trudne są sytuacje, w których jedno z małżonków pochodzi z rodziny, gdzie dziecko było w centrum/było ważniejsze od współmałżonka/ jest jedynym dzieckiem/było wychowywane przez samotnego rodzica. Wtedy sprawa staje się jeszcze trudniejsza. Ważny jest tu szacunek dla uczuć rodziców czy teściów. Ale najważniejsze jest konsekwentne budowanie waszej nowej relacji małżeńskiej. Odtąd najważniejszej w waszym życiu. Ochrona tej relacji powinna być waszym priorytetem.

W trudnych momentach relacji z teściami - sprawdza się pewna zasada:

rozmowę z nimi (czytaj: jasne zasygnalizowanie, że się wtrącają) przeprowadza indywidualnie dziecko ze swoim rodzicem, nie zaś zięć lub synowa. Najlepiej na osobności.

Zresztą ta zasada sprawdzi wam się wobec każdej innej (obcej) ingerencji. Szczera relacja małżeńska powinna być dla was najważniejsza. W końcu jest waszym kapitałem na resztę życia.

Finanse

Skoro o kapitale mowa... Sprawy finansowe to z pewnością jedna z częstszych przyczyn konfliktów. I to wbrew pozorom wcale nie dotyczy głównie rodzin z problemami finansowymi. Kiedy sytuacja finansowa jest dobra, chodzi przede wszystkim o dostęp do „skarbcy”, o podział pieniędzy, o to kto, ile wnosi do budżetu i ile wydaje. Także, jeśli małżonkowie wnoszą do nowej rodziny znaczny majątek, może on być źródłem sporów.

Dobłą zasadą jest, żeby w waszym małżeństwie było jak najwięcej „my” i „nasze”, a dopiero potem „ja” i „moje”. Oczywiście każdy potrzebuje nie tylko swojej przestrzeni osobistej, ale także pewnych osobistych przedmiotów. Ważne jednak, żeby przestawić myślenie. Myślcie i mówcie: „nasz dom”, „nasz samochód”, „nasze meble” itd.

A skoro to wszystko już zawsze będzie „nasze”, nie ma sensu wracać do tego co było „moje”. Każdy z was wnosi do małżeństwa tyle, ile może, ile ma. Licytowanie się, wypominanie, porównywanie... pomyślcie sami - nie ma sensu. Tworzycie rodzinę, a nie spółkę prawa handlowego. Oczywiście, jeśli jakieś finansowe kwestie was frustrują lub niepokoją, powinniście o tym szczerze ze

sobą rozmawiać. Zawsze jednak miejcie na uwadze waszą jedność.

Ważną kwestią w małżeństwie jest ustalenie pewnej sprawy (dziś pewnie dla was prozaicznej, ale w przyszłości może... strategicznej). Konto w banku. Wybaczcie – wiemy przecież, że gentlemani (i damy) nie rozmawiają o pieniądzach. Ale pewne kwestie mimo wszystko lepiej ustalić na początku, żeby nie było niedomówień. Preferencje są różne - wspólne konto, osobne, albo wariant mieszany (dwa osobne plus jedno wspólne). Wybór jest sprawą indywidualną, ważne, żebyście to sobie ustalili na początku, dopasowując odpowiedni model do waszych potrzeb i stylu życia.

Sprawy finansowe nierzadko bywają w małżeństwie powodem kryzysu. Czasem na tyle poważnego, że kończącego się rozwodem. Największym problemem są wtedy zazwyczaj nie same pieniądze, czy raczej ich brak, a... przekonanie, że druga osoba nie robi wystarczająco dużo, aby wyprowadzić rodzinę z tych trudności.

Jeśli więc np. żona widzi, że bezrobotny mąż niezbyt gorliwie szuka nowej pracy, że pogodził się z tą sytuacją, że wykonuje jakieś pozorowane działania, może to być dla niej bardzo frustrujące i prowadzić do głębokiego kryzysu w relacji. Szczególnie jeśli w danej sytuacji żona jest silnie zależna od męża np. z powodu wychowywania dzieci. Utrata pracy sama w sobie nie powinna oznaczać kryzysu, a już z pewnością nie końca związku. Zwłaszcza, że w tej materii nigdy nie możemy być niczego pewni. Sytuacja gospodarcza jest zmienna, trzeba liczyć się ze wszystkim. I liczyć... na siebie nawzajem. To dużo pewniejsza lokata niż ta finansowa.

Liczy się odpowiedzialność za rozwiązanie problemów. I to przez obie strony

- na miarę ich możliwości. Jaki z tego wniosek? To nie kryzysy finansowe rozbijają małżeństwa, ale nieodpowiedzialne podejście do ich rozwiązywania.

Wolny czas

Kawa z przyjaciółką? Wieczorne spotkania z kolegami? Oboje mieliście przed ślubem swoje przyzwyczajenia, rytuały. Lubiliście spędzać wolny czas, tak jak wam pasuje. Czy małżeństwo to wszystko przekreśla? I tak i nie. Stwórzcie nową kulturę rodzinną, w której niekoniecznie zrezygnujecie ze swoich pasji, ale jednak zmienicie style życia z „kawalerskiego” i „panieńskiego” na „małżeński”. Musicie o tym spokojnie i cierpliwie rozmawiać, dbając jednocześnie o to, by atmosfera w nowym domu była na tyle dobra i atrakcyjna, aby żadne z was nie miało powodu, by z niego „uciekać”.

Są na to pewne sposoby - posiłki rodzinne, wspólne oglądanie filmów czy wyjścia małżeńskie. Randka nie jest pojęciem zarezerwowanym tylko dla czasu przed ślubem - regularne randki małżeńskie to nie tylko sposób na budowanie więzi, ale też świetny sposób na spędzanie wolnego czasu.

Seks

Sypialnia - centrum dowodzenia... no może nie całym światem, ale waszym małżeństwem z pewnością w znacznym stopniu. Seks - oprócz oczywistych znaczeń - jest też waszą komunikacją. W akcie małżeńskim udział biorą nie tylko wasze ciała, ale i to co macie „w środku”. Tą drogą między innymi realizujecie i rozwijacie waszą miłość, szukacie akceptacji, uznania, poczucia bliskości i bezpieczeństwa.

Szalona napiętność pierwszego okresu waszej znajomości to czas wyjątkowy,

ale... wybitnie nietrwały. I chyba dobrze, bo jako istoty ludzkie, macie znacznie więcej potrzeb, a więzi budujecie także na innych płaszczyznach: przyjaźni, opiekuńczości, bliskości i bezpieczeństwa. Seks wciąż jednak jest istotnym elementem waszego małżeńskiego życia. I żeby był wyrazem miłości, istotna jest WIERNOŚĆ. Bez wierności nie ma zaufania, nie ma poczucia bezpieczeństwa, nie ma powodzenia w waszym życiu seksualnym, nie ma więzi. Wierność to klucz do waszej sypialni. Klucz do waszego świata, czyli waszej psychicznej wspólnoty. Bez tego klucza nie dotrzecie do upragnionego małżeńskiego szczęścia.

Seks może łączyć, stabilizować, inspirować i radować. Ale może też niszczyć. Żeby spełniał tę dobrą rolę, jego podstawą musi być zaufanie i głęboka więź duchowa. Seks niszczący zbudowany jest na egoizmie i zaspokajaniu własnej przyjemności - kosztem partnera. Zdarza się, że małżeństwa stosują w tej sferze system nagród i kar (szczególnie kobiety), gdzie seks pełni rolę nagrody za „dobre zachowanie”, odmowa ma być dotkliwą karą. Nie musimy chyba tłumaczyć, że tak instrumentalne podejście do tego tematu nie jest właściwe. Seks to nie waluta, za którą kupić można określone świadczenia.

KRYZYS, jak widzicie zamieszkać może z wami w różnych chwilach i sferach życia. Unikanie go to kiepska strategia, na dłuższą metę osłabia relacje, a sam kryzys tylko się pogłębia. Zamiatanie śmieci pod dywan jeszcze żadnej przestrzeni realnie nie uporządkowało.

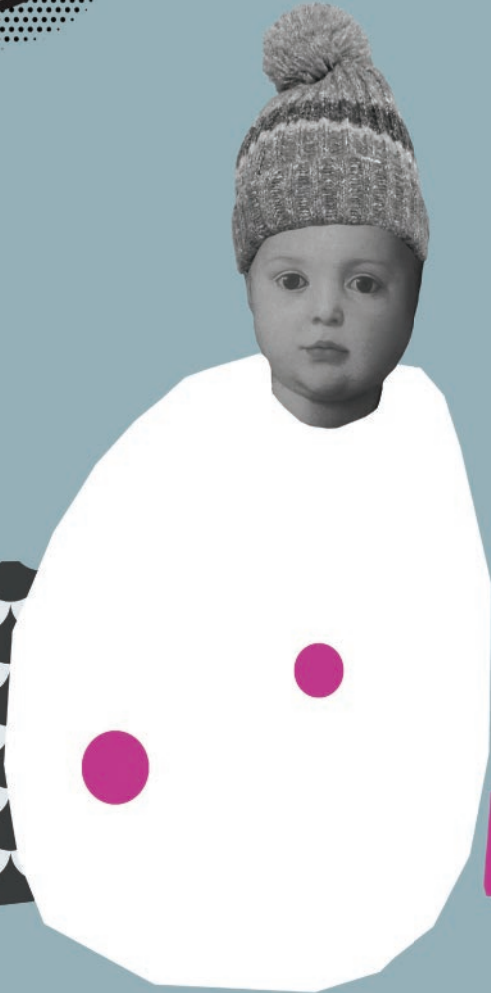
Jeśli będziecie mierzyć się z konfliktami - razem - z czasem kolejne będą mniej dotkliwe, a wy jeszcze bardziej się do siebie zbliżycie. Te trudne chwile umocnią wasz związek.

Wasze małżeństwo jest jak morze - czasem spokojne, innym razem szaleńczo wzburzone. Kryzys to fala, która w jednej chwili może zmyć wszystkie misterne konstrukcje z piasku, które wspólnie budowaliście. Morze faluje, to normalne. Ale tę niszczycielską siłę możecie ujarzmić. Ba, możecie przekuć w coś dobrego. W końcu taka porządna fala oczyszcza, stwarza pole do nowych działań, pozwala ustawić nowy (lepszy) porządek. Wreszcie... jest przecież wpisana w naturę - przyptyw, odpływ... wdech, wydech...



to od zębów

Are you ready?



BURZA 2.0

6

BURZA 2.0

Związek a pojawienie się dziecka

Wzięliście los w swoje ręce - bierzecie ślub, **DECYDUJECIE SIĘ** spędzić razem resztę życia, kreujecie swoją przyszłość. Brawo wy! - za odwagę i dojrzałość. Nie chcemy tłumić brutalnie tej pewności siebie, ale czeka was chwila, kiedy powiecie niczym Sokrates przed wiekami: „wiem, że nic nie wiem”. Tą chwilą będą narodziny dziecka. Szczególnie pierworodnego. Nie bez powodu mówi się, że najlepiej na wychowaniu dzieci znajdują się ci, którzy ich nie mają. Ci, którzy je mają uczą się nieustannie. Każdego dnia.

Zapewne wybierzecie świetną szkołę rodzenia, przejrzyście sporo poradnikowych stron w internecie, zaopatrzyście się w śliczne akcesoria, zaczniecie śledzić najmodniejsze profile parentingowe na Instagramie... Sporo tego..., żeby uspić waszą czujność. Dać złudne poczucie, że jesteście gotowi na tę zmianę. Tak - **ZMIANĘ**.

Ci, którzy uważają, że dziecko w ich życiu nic nie zmieni, mogą być zaskoczeni szczególnie boleśnie. Dlaczego? Bo to nieprawda! Przyjście na świat dziecka jest przyczyną kryzysu w wielu małżeństwach, dlatego jeszcze przed pojawieniem

się potomka trzeba dobrze przygotować się psychicznie na zmiany...

A co się zmieni? WSZYSTKO.

Zmiana nawyków

Spontaniczne wyjazdy ze znajomymi, całonocne imprezy, muzyka na cały regulator, odsypianie do południa... - było miło, ale się skończyło. Czas na zupełnie nowe atrakcje. Nową jakość. Nowe wyzwania, nowe priorytety, nowe obowiązki, nowy porządek, nowe role, nowe relacje i więzi. Nowe... wszystko. Tak, to trudne wyzwania, ale dzięki nim dojrzewamy, stajemy się bardziej odpowiedzialni. Dzieci - wbrew pozorom - bardzo porządkują życie, zmuszają do lepszej organizacji i szacunku dla czasu. Szczególnie czasu dla siebie. Zresztą - żeby nie było - to nowe „wszystko”, oprócz tego, że okupione wysiłkiem i rezygnacją ze starych przyjemności, jest też bardzo przyjemne i satysfakcjonujące. Ważne, żebyście sobie to „ułożyli w głowie” i nie wkraczali w ten etap... nieprzygotowani.

Zmęczenie

Jest w rodzicielstwie coś niesamowitego. Gotowość do poświęcenia. Ból porodu, nieprzespane noce, czuwanie przy chorym dziecku... Gdyby ktoś kilka lat wcześniej powiedział wam, że macie oddać swoją niezależność i komfort życia - zapewne usłyszałyby: „nie, dziękuję”. Jako rodzice poświęćcie się swojemu dziecku bez wahania. Ale... nie bez granic. Człowiek jest człowiekiem, ma swoje możliwości. Ciężko być wulkanem energii po kolejnej nieprzespanej nocy. Trudno „chwycić dzień”, kiedy noc gdzieś się zapodziała. Opieka nad dzieckiem bywa wyczerpująca znacznie bardziej niż obowiązki zawodowe, a tu nie ma szans na L4, czy urlop wypoczynkowy. 24-godzinny czas pracy, do tego

niezadko w stresie i praktycznie ekstremalnych warunkach. Od zmęczenia krótka droga do frustracji. A stąd już jeden krok do wzajemnych pretensji, złości na współmałżonka, na dziecko i w końcu na samego siebie. Ślepa uliczka. Na jej końcu nie czeka nic dobrego.

Dziś dużo mówi się o roli ojca - obecnego, zaangażowanego. I bardzo dobrze. Ale niezależnie od trendów, to matka jest bardziej narażona na stres w związku z przyjściem na świat malucha. Cięża, poród, połóg, zmiany hormonalne, karmienie piersią nie są dla kobiety obojętne, dlatego konieczne jest silne wsparcie ze strony męża - taty. Zaangażowanie obojga rodziców w opiekę nad dzieckiem - to podstawa.

„Różnica pomiędzy szczęśliwymi kobietami a pozostałymi matkami nie ma nic wspólnego z tym, czy dziecko ma kolki, dobrze czy źle sypia, jest karmione piersią czy butelką, a matka siedzi w domu czy pracuje. Różnica polega na tym, jak na przejście do etapu rodzicielstwa reaguje mąż, czy adaptuje się jak jego żona do nowych okoliczności, czy zostaje z boku.”

(dr John Gottman, „Siedem zasad udanego małżeństwa”).

Początki rodzicielstwa to niezwykle etap waszej małżeńskiej relacji. Chciałoby się rzec - formacyjny. Czas na wyrażenie swojej jedności. Czynami. Konkretnymi działaniami. Będą trudniejsze momenty, będzie stres - łagodźcie emocje na bieżąco, zanim się spiętrzą. Dużo rozmawiajcie, nie wstydźcie się prosić o pomoc. Dajcie sobie prawo do zmęczenia i szansę na odpoczynek.

Zmiany, zmiany...

Ustaliliśmy już, że wasze życie się zmieni i wy też będziecie się zmieniać. Co

ciekawe – zmienić się może także wasze najbliższe otoczenie. Znajomi, którzy nie mają dzieci zwykle nie będą w stanie zrozumieć rewolucji w waszym życiu. I nawet jeżeli ją akceptują, to przecież oni nie muszą dostosowywać swojego trybu życia do waszego.

Pierwsze gaworzenie, kolejne ząbki, nocnikowe triumfy... to osiągnięcia, które zmieniają świat, wiadomo... tyle, że to wasz świat. Waszych znajomych może to zwyczajnie nie obchodzić (co jest oczywistym skandalem). Przychodzi więc czas weryfikacji. Krąg znajomych powoli się przetasowuje. Otwieracie się na nowe „spacerowo – wózkowe” znajomości, które często są bardzo trwałe.

Także życie seksualne ulegnie zmianom. Często po porodzie i długim okresie absencji (zwykle małżonkowie nie współżyją już pod koniec ciąży, z kolei w połogu współżycie jest niewskazane) para odkrywa seks na nowo, co przy odrobinie fantazji i zaangażowaniu obojga małżonków może być fascynujące, pomimo ograniczeń (choćażby czasowych) jakie niesie za sobą bycie rodzicem.

Na barykady!

To, że dziecko rusza na podbój waszego życia: nawyków, rozmów i planów, nie oznacza, że trzeba dać się podbić. Wręcz przeciwnie! Brońcie się! Ten mały człowiek sprawił, że staliście się rodziną - mamą i tatą - i to nigdy się już nie zmieni. Ale zmieni się wiele innych rzeczy, w tym także to, że wasze dziecko kiedyś opuści dom, a wy znów będziecie we dwoje – sami. Nie zapominajcie, że taka jest kolej rzeczy. Pamiętajcie, że nie byłoby tego wszystkiego, gdyby nie WY. Jesteście początkiem tej rodziny. Jej sednem. Jeżeli od samego początku, od przyjścia na świat dziecka będziecie dbali o związek i wspólny czas, wasze „sami” nie będzie oznaczało „samotni”. Dziecko nie potrzebuje ślepego oddania,

**DZIECI WBREW
POZOROM BARDZO
PORZĄDKUJĄ ŻYCIE,
ZMUSZAJĄ DO
LEPSZEJ
ORGANIZACJI
I SZACUNKU
DLA CZASU.
SZCZEGÓLNI
CZASU DLA SIEBIE.**

nie potrzebuje nadopiekuńczości i z całą pewnością nie potrzebuje skonfliktowanych rodziców. A patrząc dziś na waszą miłość i dobre codzienne chwile, kiedyś łatwiej będzie mu samemu stworzyć kochającą się rodzinę.

Dlatego ważne, aby dbać o dobrze spędzany razem czas, o małżeńskie chwile (jak poranna kawa bez dziecka na ręku), rozmowy, skupienie się na przyjaźni. Do boju!

Niezwykle ważne jest, żebyście obserwowali swoje wzajemne reakcje, szczególnie w trudnych momentach, tak by zminimalizować te, które odsuwają was od siebie. Każdy chce czuć się doceniany i ważny, dlatego tak istotne jest wzajemne zwracanie na siebie uwagi, wykazywanie zainteresowania, i codzienne drobne czułości. Pielęgnujcie to pomimo zmęczenia. Każdy czuły dotyk, wspólny śmiech, miłe słowo, komplement sprawiają, że miłość jest bardziej miłosa.

Style wychowania w rodzinie

Każda rodzina ma swój styl. A ten styl to nic innego jak jedyny w swoim rodzaju sposób życia, który ma wpływ na każdego z osobna. Bo przecież wychowanie w rodzinie odnosi się nie tylko do dzieci, ale też do wszystkich członków rodziny: rodzice wychowują dzieci, dzieci wychowują rodziców, rodzice wychowują siebie nawzajem itd. Jednym słowem - cała poplątana siatka wzajemnych oddziaływań. Relacje, więzi, komunikacja, wyrażanie uczuć, wzajemne zrozumienie... i wiele, wiele innych powiązań. Do tego dochodzą jeszcze wzorce wychowania wyniesione z domów rodzinnych. Wszystko to skomplikowana układanka, która dodatkowo dynamicznie i nieustająco się

zmienia (tak jak zmieniacie się wy - wraz z wiekiem i doświadczeniem).

Styl autorytarny. Rządy „mocnej ręki”. Dyktatorzy (rodzice) kontra szary obywatel bez prawa głosu (dziecko). Od dziecka, które jest traktowane przedmiotowo, wymaga się bezwzględnego posłuszeństwa, co kontrolowane jest systemem kar. Rodzice są surowi i powściągliwi w okazywaniu uczuć. Komunikacja ma charakter jednostronny (opinie dziecka nie są respektowane). W konsekwencji jest zdecydowanie nieefektywna. Skupia się przede wszystkim na wypełnianiu obowiązków, a nie zaspokajaniu potrzeb członków rodziny.

Styl demokratyczny. Słowo klucz - akceptacja. Reguły, granice i wymagania stawiane przez rodziców są bardzo wyraźne i stałe, ale dostosowane do indywidualnych możliwości dziecka. Dziecko jest podmiotem, jego zdanie się liczy i jest ważne. Ciepłe, pozytywne uczucia są normą. Krytyka? Owszem, ale konstruktywna. To styl, który pozwala w krótkim czasie osiągnąć cele wychowawcze.

Styl liberalny. Pełna akceptacja. Dziecku stawiane są minimalne wymagania, nie jest kontrolowane i samo może decydować o tym co i jak chce robić. Rodzice pozwalają dziecku na spontaniczne zachowania i z zasady nie interweniują. Komunikacja ma charakter dwustronny, jednak informacje zwrotne udzielne przez rodziców nie mają wspólnego wzorca.

Styl niekonsekwentny. Wychowaniem rządzi wolność, zmienność i przypadkowość. Dziecko nie ma oparcia w rodzicach. Brak zasad, jasnych reguł postępowania. Brak konsekwencji. Chaos.

Wasze pomysły na wychowanie dziecka będą ewoluować z wami. Jedna zasada jednak powinna pozostawać niezmienna - nie ma lepszego sposobu oddziaływania, niż własny przykład. Dziecko nie ma litości - doskonale wyczuwa fałsz i niespójność, tropi niekonsekwencję. Wiarygodność jest najlepszą bronią. Skutecznie rozbroi niejednego małego buntownika. Jeśli więc oprzecie swoje codzienne działania o silne wartości, takie jak sprawiedliwość, uczciwość, odwaga, szczerść, szacunek, odpowiedzialność, możecie mieć pewność kształtowania osoby ciekawej świata i wrażliwej (także na innych ludzi i ich potrzeby).



Jest na to
paragraf??



**MIARKA ZA MIARKĘ.
PORZĄDEK MUSI BYĆ.**

7

MIARKA ZA MIARKĘ. PORZĄDEK MUSI BYĆ

Rodzina, małżeństwo i prawo

Wasze prawo

Zdajemy sobie sprawę, że małżeństwo kojarzy wam się bardziej ze spacerami o zachodzie słońca niż przepisami prawa, kodeksami czy paragrafami. Ale zapewniamy - uzbrojeni w wiedzę nie stracie nic z romantyzmu, za to zyskacie szerszą perspektywę.

Z chwilą, kiedy wstępujecie w związek małżeński, zaczynacie funkcjonować w konkretnym porządku prawnym. Jak odnaleźć się w gąszczu unormowań prawnych, nie zagubić w meandrach prawnych kontekstów funkcjonowania rodziny? Cóż, łatwo nie jest. Ale postaramy się nieco rozświetlić wam tę drogę.

Przepisy dotyczące rodziny (w tym małżeństwa) można odnaleźć w niemal wszystkich gałęziach prawa, zarówno publicznego jak i prywatnego (cywilnego). Poczynając od prawa karnego, które nie dopuszcza bigamii, przez prawo podatkowe, dzięki któremu będziecie wspólnie wypełniać PIT-y (tak,

wiemy - to wciąż nie jest sytuacja równie romantyczna jak zachód słońca), po prawo spadkowe. Samo prawo rodzinne dotyczy wyłącznie praw i obowiązków członków rodziny. I tą gałęzią zajmiemy się najwnikliwiej.

Obrączki na palcach to oczywiście także symbol waszego szalonego love story.... ale też - przy okazji - znak wejścia w wielowymiarowy i namiętny romans... z prawem. Bądźcie więc „świadomi praw i obowiązków” - wnikliwie i dokładnie.

Dokumentem, który najbardziej dotyczy małżonków i waszej rodziny jest ustawa z 25 lutego 1964 r. – Kodeks rodzinny i opiekuńczy. Tam znajdziecie odpowiedzi na podstawowe pytania:

- Jak dochodzi do zawarcia małżeństwa?
- Kto może, a kto nie może wziąć ślubu?
- Kiedy małżeństwo można unieważnić?
- Jakie obowiązki i prawa mają względem siebie małżonkowie?
- Jak kształtuje się sytuacja majątkowa małżonków?
- Na jakich zasadach zarządzają wspólnym majątkiem?
- Na jakich zasadach odpowiadają za zobowiązania?
- Co to jest małżeńska umowa majątkowa?
- Separacja, rozwód - „z czym to się je”?
- Kto jest matką, a kto ojcem dziecka?
- Jakie obowiązki wynikają z ojcostwa i macierzyństwa, np. w zakresie władzy rodzicielskiej, kontaktów z dzieckiem, obowiązku alimentacyjnego?
- W jaki sposób sąd może ingerować w wykonywanie władzy rodzicielskiej przez rodziców?
- Na czym polega przysposobienie dziecka?
- Na kim ciąży obowiązek alimentacyjny i jakie przesłanki o nim decydują?

Inne źródła, m.in: prawo o aktach stanu cywilnego również regulują sprawy związane z małżeństwem. Po co o tym wspominamy? Żeby was przestrzec. Takie mamy czasy, że bardzo lubimy sami się diagnozować, leczyć, rozwiązywać zawiłe problemy. Prawne również. W końcu internet odpowie i doradzi. O ile szukanie informacji jak usunąć wosk z obrusu, czy jak ugotować jajko na miękko jest jak najbardziej w porządku, o tyle w sprawach tak ważnych jak rodzina w kontekście prawnym, przestrzegamy was przed bezmyślnym przeszukiwaniem internetu. Sięgajcie po źródła. Najlepiej zaglądnijcie wprost do aktów prawnych - ujednoliconych, aktualnych i oficjalnych.

Profesjonalną bazę i wyszukiwarkę aktów prawnych znajdziecie tu:
<http://prawo.sejm.gov.pl/>

Oczywiście zdajemy sobie sprawę z tego, jak trudno zrozumieć prawniczy język i że sama regulacja prawna (przeczytana nawet kilka razy) może pozostać ciągiem nic niemówiących wyrazów. W interpretacji pomocne mogą być komentarze do ustaw czy orzecznictwo sądowe.

Ślub

Tyle planowania, przygotowań, nieprzesadnych nocy. Suknia, kwiaty, tort, muzyka, goście... Nie zapomnieliście o czymś? Tak, tak - my znowu swoje. Ramom prawnym powinniście poświęcić tak samo dużo uwagi co wyborowi obrączek. W końcu planujecie trwać w tym porządku do końca życia, warto więc poznać jego podstawy.

Polskie prawo nie podaje definicji małżeństwa - zostawia to psychologom, socjologom czy teologom. Określa za to, kiedy małżeństwo może powstać,

kiedy ustać i co oznacza prawnie. Jak doskonale wiecie, są dwie drogi zawarcia małżeństwa: świecka - przed kierownikiem urzędu stanu cywilnego (ewentualnie konsulem) i wyznaniowa (ze skutkiem cywilnym) - przed duchownym. Od tego jaką drogę wybierzeecie, zależą będą kroki, które musicie podjąć.

Małżeństwo cywilne

Po pierwsze musicie zgłosić się do wybranego przez siebie urzędu stanu cywilnego i złożyć dokumenty, przede wszystkim pisemne zapewnienie, że nie wiecie o okolicznościach wyłączających zawarcie małżeństwa.

Technicznie rzecz biorąc macie teraz sześć miesięcy, żeby wziąć ślub (tyle ważne jest owe zapewnienie). Ale też - co ważne - nie możecie zaraz po wyjściu z USC spontanicznie, powodowani nastrojem chwili zawrzeć małżeństwa (takie rzeczy tylko w Las Vegas). Według polskiego prawa, ślub możecie wziąć najwcześniej za miesiąc. Skąd takie ograniczenie? Z założenia ma przeciwdziałać pochopnym, nieprzemyślanym, impulsywnym decyzjom. W praktyce kierownik urzędu stanu cywilnego może od tej zasady odstąpić.

Ważna rzecz - jeśli planowaliście tajną ceremonię tylko we dwoje, czyli nawet bez świadków - to nie da rady. Zgodnie z art. 7 Kodeksu rodzinnego i opiekuńczego zawarcie małżeństwa powinno mieć charakter publiczny (tzn. nie można ograniczać dostępu osób trzecich do ceremonii), a oświadczenia o wstąpieniu w związek małżeński powinny zostać złożone w obecności dwóch pełnoletnich świadków. Najpierw kierownik urzędu stanu cywilnego zapyta was, czy zamierzacie zawrzeć ze sobą małżeństwo, a gdy oboje potwierdzicie, złożycie oświadczenia o wstąpieniu w związek małżeński. Określicie też nazwiska - swoje i dzieci.

Najpóźniej w następnym dniu roboczym po zawarciu małżeństwa, kierownik urzędu stanu cywilnego sporządza akt małżeństwa.

Tak to wygląda standardowo. Sprawy wyglądają trochę inaczej w przypadku cudzoziemców czy zawarcia małżeństwa przed konsulem. Jeśli liczycie na szaloną, ekscentryczną ceremonię... to radzimy powściągliwość. Ten plan może się nie powieść. Formę zawarcia małżeństwa szczegółowo reguluje prawo. Jak choćby to, że musicie stać, a kierownik urzędu musi mieć na szyi łańcuch z orłem (Elvis Presley nie przejdzie). Sama przysięga też nie może zostać zmieniona. Ale możecie do niej dodać coś od siebie, pod warunkiem, że zgodził się na to kierownik urzędu. Możecie zmienić miejsce ceremonii. Jeśli zdecydujecie się na ślub poza USC – macie taką możliwość (ale to kosztuje).

Małżeństwo kościelne

To małżeństwo zawierane ze skutkiem cywilnym, a więc pierwszy krok wygląda identycznie jak w przypadku ślubu cywilnego. Czekają was wyprawa do urzędu stanu cywilnego i złożenie dokumentów (brak wiedzy o okolicznościach wyłączających zawarcie małżeństwa). Dodatkowo, na tym etapie musicie już złożyć oświadczenia o nazwiskach, które będziecie nosili wy i wasze dzieci.

Kierownik USC wydaje zaświadczenie ważne 6 miesięcy. Co ciekawe, tu nie ma konieczności odczekania miesiąca i teoretycznie, z tym dokumentem moglibyście pójść od razu do najbliższego kościoła i wziąć ślub. W praktyce jest to jednak niemożliwe, choćby ze względu na przepisy kościelne określające procedurę przygotowania do zawarcia małżeństwa.

Zaświadczenie wydane przez kierownika urzędu stanu cywilnego powinniście

przedstawić duchownemu, przed którym wypowiedzie sakramentalne „tak”.

Ceremonia zawarcia małżeństwa w kościele nie jest regulowana przez prawo świeckie – reguluje to prawo wyznaniowe. Ważne jest, by niezwłocznie po złożeniu oświadczeń woli zawarcia małżeństwa podlegającego prawu polskiemu, duchowny, małżonkowie i świadkowie podpisali zaświadczenie o złożeniu tych oświadczeń.

Kolejny krok należy do duchownego. Przesyła on do właściwego urzędu stanu cywilnego oba zaświadczenia (o braku okoliczności wyłączających zawarcie małżeństwa i o złożeniu oświadczeń o zawarciu małżeństwa). Co istotne – duchowny ma na to nieprzekraczalny, pięciodniowy termin. Teraz kierownik urzędu stanu cywilnego może zarejestrować małżeństwo (sporządzić akt małżeństwa).

Jeśli interesują was kolejne kroki i bardziej szczegółowe informacje – zajrzyjcie na rządowe strony internetowe:

<https://www.gov.pl/web/gov/wez-slub-cywilny>

<https://www.gov.pl/web/gov/wez-slub-wyznaniowy>

Warto także przejrzeć strony urzędu stanu cywilnego, w którym ma być zawarte małżeństwo.

Co ciekawe, te wszystkie formalności określają ramy prawne zawarcia małżeństwa, nie mają jednak wpływu na jego skuteczność. Co oznacza, że ich niedopełnienie nie czyni małżeństwa „nielegalnym”. Żeby małżeństwo zostało skutecznie zawarte, koniecznie trzeba spełnić warunki:

- różnicy płci,

- zgodności oświadczeń woli (składanych jednocześnie, przed kierownikiem urzędu stanu cywilnego).

W przypadku **małżeństwa zawieranego przed duchownym** warunków jest trochę więcej:

- różnica płci,
- małżeństwo podlega prawu wewnętrznemu kościoła lub związku wyznaniowego,
- skutek cywilny,
- małżeństwo podlega prawu polskiemu,
- złożenie oświadczeń przed duchownym,
- sporządzenie aktu małżeństwa przez kierownika urzędu stanu cywilnego.

Zobrazujemy te różnice:

Ania i Piotr brali ślub w USC. Po 20 latach ich związek przechodzi poważny kryzys, a Piotr (jako człowiek skrupulatny) dopatrył się nieprawidłowości. Oświadcza Ani, że ich małżeństwo w ogóle nie istnieje. Oświadczenia o zawarciu małżeństwa składali bowiem przed prezydentem miasta, a ten w okręgach liczących powyżej 50 000 mieszkańców nie jest kierownikiem urzędu stanu cywilnego. Niestety to prawda - zawarte w ten sposób małżeństwo nie istnieje (nawet 20-letni staż małżeński go nie uratuje).

Weronika i Marek brali ślub w kościele (ze skutkiem cywilnym). Marek znany był ze specyficznego poczucia humoru, postanowił rozładować nieco „drętwe” napięcie na ceremonii. Słowa przysięgi małżeńskiej „...i że Cię nie opuszczę aż do śmierci...” zastąpił słowami „...i że Cię nie dopuszczę aż do śmierci...”.

Weroniki jakoś ten żart nie rozśmieszył. I to nie tylko dlatego, że był raczej z kategorii „sucharów”. Kobieta uznała, że ślub jest nieważny.

Czy na pewno? Otóż, sama przysięga przed ołtarzem nie jest ujęta w prawie świeckim, ma wyłącznie charakter religijny. Ważne jest, aby narzeczeni oświadczyli, że chcą jednocześnie zawrzeć małżeństwo świeckie, czego dowodem jest oświadczenie podpisane przez duchownego, małżonków i świadków. Zdecydowanie jednak odradzamy podobne żarty - po co denerwować żonę na starcie.

Unieważnienie małżeństwa

To coś zupełnie innego niż małżeństwo nieistniejące. Jeżeli występują okoliczności uzasadniające unieważnienie małżeństwa, kierownik urzędu stanu cywilnego w ogóle nie powinien dopuścić do jego zawarcia. Jeśli się tak jednak stanie, związek małżeński istnieje i wywołuje wszystkie skutki prawne. W określonych okolicznościach i na żądanie określonych osób może (ale nie musi) zostać unieważniony. Małżeństwo unieważnione wywołuje podobne skutki prawne jak małżeństwo rozwiązane przez rozwód.

Przeszkody, które mogą uzasadniać unieważnienie małżeństwa, o ile wystąpią w chwili jego zawarcia:

- wiek – osoba, która nie ma 18 lat nie może zawrzeć małżeństwa (sąd opiekuńczy może zezwolić na ślub kobiecie mającej 16 lat),
- ubezwłasnowolnienie całkowite,
- choroba psychiczna lub niedorozwój umysłowy (możliwe jest jednak zawarcie małżeństwa za zgodą sądu),
- pozostawanie w innym związku małżeńskim,

- pokrewieństwo – nie mogą zawrzeć małżeństwa krewni w linii prostej (np. matka i syn, dziadek i wnuczka) oraz brat i siostra,
- powinowactwo w linii prostej, np. między ojczymem i pasierbicą (tu również możliwe jest zawarcie małżeństwa za zgodą sądu),
- adopcja (zawarcie małżeństwa między przysposabiającym a przysposobionym).

Małżeństwo może również zostać unieważnione ze względu na wady oświadczenia woli (brak świadomości, pomylenie tożsamości małżonka, działanie pod wpływem nacisku).

Zapewne czytając o wszystkich tych ponurych wariantach finału związku małżeńskiego, nasuwa wam się pytanie - po co nam ta wiedza? Przecież bierzemy ślub, a nie rozwód, nie planujemy też unieważnienia małżeństwa. Śpieszymy zatem z wyjaśnieniami. Te informacje mają wam uświadomić jak ważną i odpowiedzialną decyzję podejmujecie. Nie tylko w sferze emocji niesie ona konkretny i daleko idący skutek prawny. Chcemy, żebyście wiedzieli co znaczą poszczególne kroki, które podejmujecie by stać się małżeństwem. Jest tego sporo, to prawda. Ale małżeństwo to - mimo wszystko - dość poważna sprawa. A kogo zniechęcą formalności - cóż, w końcu w małżeńskim życiu też trzeba się trochę nagimnastykować. Nikt nie powiedział, że będzie lekko.

Prawa i obowiązki

Jakie są wasze prawa i obowiązki? Przede wszystkim RÓWNE. Żadne z was nie jest uprzywilejowane. Równe, rzecz jasna nie znaczy jednakowe. Sami ustalacie najbardziej optymalny model funkcjonowania waszego małżeństwa, a więc również podział zadań i obowiązków.

Prawo rodzinne dzieli je też na niemajątkowe i majątkowe. Prawa niemajątkowe dotyczą sfery osobistej. Intymnej. Tak, tak, wydawało wam się zapewne, że ta sfera to wasza prywatna sprawa. Owszem, ale nic nie jest zawieszono w próżni. Co ma prawo do waszej sypialni? Otóż całkiem sporo. Na przykład w razie separacji lub rozwodu, małżeńskie obowiązki mają znaczenie prawne - decydując o przypisaniu winy rozkładu pożycia małżeńskiego.

WIERNOŚĆ to nie jest sprawa tylko między wami. Z wiernością pozostają w związku nie tylko wasza moralność i lojalność, ale też prawo. Na zdradę „jest paragraf”, choć oczywiście nie powinien on być używany jako straszak - to wasza własna przyzwoitość i wierność podjętemu zobowiązaniu powinna chronić przed zdradą.

Według polskiego prawa rodzinnego macie:

- obowiązek wspólnego pożycia,
- obowiązek wzajemnej pomocy,
- obowiązek wzajemnej wierności,
- obowiązek współdziałania dla dobra rodziny,
- obowiązek współdecydowania o sprawach rodziny.

W sprawie „wspólnego pożycia” winni jesteśmy pewne wyjaśnienie. Przepisy prawa rodzinnego nie precyzują tego pojęcia. Jednak zwykło się je interpretować jako zachowanie wiążące:

- duchowej (emocjonalnej, uczuciowej),
- fizycznej (współżycie seksualne),
- gospodarczej (prowadzenie gospodarstwa domowego).

**JAKIE SĄ
WASZE PRAWA
I OBOWIĄZKI?
PRZEDE WSZYSTKIM
RÓWNE.**

**ŻADNE Z WAS NIE
JEST UPRZYWILE-
JOWANE. RÓWNE,
RZECZ JASNA
NIE ZNACZY
JEDNAKOWE.**

Ten podział nie oznacza oczywiście, że rozstrzygnięcie w sprawach pożycia małżeńskiego jest proste i przewidywalne. I że obowiązki małżeńskie mają być bezwzględnie realizowane. Przede wszystkim zaś nie oznacza to, że mają być obowiązkami przykrymi. Mimo tego, że są one ujęte w prawie, nadal mogą, a nawet powinny wyływać z waszych serc i naturalnych potrzeb. W razie kryzysu małżeńskiego sugerujemy raczej mediację, terapię małżeńską, poradę psychologa. Spór sądowy może zaognić konflikt.

Finanse

O co najczęściej kłóci się mąż i żona. Tak jest - o finanse. I chociaż dziś oburzacie się na myśl, że kłótnie o pieniądze mogą was dotyczyć... z dużym prawdopodobieństwem ten temat będzie pojawiać się w waszych mniej lub bardziej burzliwych dyskusjach. Zawarcie małżeństwa to przecież prawdziwa rewolucja w waszej finansowej niezależności i samodzielności. Czy coś da się z tym zrobić? Owszem. Po pierwsze - poznajcie wasze prawa i obowiązki.

Małżeński ustrój majątkowy to system regulacji prawnych określający co jest czyje. Koncepcja zarządzania finansowego w waszym „państwie” (małżeństwie). Od was zależy jak to „państwo” sobie urządzą, jaki model obierze.

W praktyce najczęściej występuje **wspólność ustawowa**. Powstaje automatycznie z chwilą zawarcia małżeństwa, jeśli nie została zawarta intercyza. Z założenia to najbardziej optymalny i sprawiedliwy sposób ukształtowania relacji majątkowych małżonków. W takim ustroju macie wspólny majątek i równe do niego prawa (bez względu na dochody). Ten ustrój spaja małżeństwo, eliminując nadmierną koncentrację na budowaniu własnego (osobistego) majątku.

Co **nie wchodzi** w skład majątku wspólnego? Wszystko co jest majątkiem osobistym, a więc:

- przedmioty majątkowe nabyte przed powstaniem wspólności majątkowej;
- przedmioty nabyte przez dziedziczenie, zapis lub darowiznę (darczyńca lub spadkodawca może je jednak włączyć do majątku wspólnego);
- prawa majątkowe wynikające ze wspólności łącznej (bezudziałowej), chodzi o prawa wynikające z zawarcia przez jednego z małżonków umowy spółki cywilnej;
- prawa majątkowe służące wyłącznie do zaspokajania osobistych potrzeb jednego z małżonków, np. bielizna osobista, kosmetyki itp. (drogocenna biżuteria już nie, ponieważ jest lokatą kapitału);
- prawa niezbywalne, które mogą przysługiwać wyłącznie jednej osobie – chodzi np. o prawo do alimentów;
- przedmioty uzyskane tytułem odszkodowania za uszkodzenie ciała lub wywołanie rozstroju zdrowia albo tytułem zadośćuczynienia za doznaną krzywdę (renta odszkodowawcza, która rekompensuje utratę zarobków to jednak majątek wspólny);
- wierzytelności z tytułu wynagrodzenia za pracę lub z tytułu innej działalności zarobkowej jednego z małżonków (ale pobrane wynagrodzenie to już majątek wspólny);
- nagrody za osobiste osiągnięcia jednego z małżonków, np. w amatorskich konkursach, teleturniejach (wygrane w loteriach, zdrapkach itp. o których przyznaniu decyduje czynnik losowy to jednak majątek wspólny);
- prawa autorskie i prawa pokrewne, prawa własności przemysłowej oraz inne prawa twórcy (dochody wynikające z tych praw np. tantiemy to majątek wspólny);
- przedmioty nabyte w zamian za inne składniki majątku osobistego.

Inny niż ustawowy ustrój majątkowy - taki wybór też jest możliwy. Ważne, żebyście dokonali go świadomie, z pełną wiedzą z czego rezygnujecie.

Są sytuacje, w których zawarcie **intercyzy** jest uzasadnione. Na przykład mogą tego chcieć małżonkowie posiadający niezależne przedsiębiorstwa, którym zależy na przejrzystej sytuacji majątkowej.

Majątkową umowę małżeńską można zawrzeć zarówno przed zawarciem małżeństwa, jak i w czasie jego trwania. W każdym przypadku wymagana jest forma aktu notarialnego. Oto możliwości:

- rozszerzenie wspólności ustawowej (rozszerzenie katalogu praw, które będą wchodzić do majątku wspólnego);
- ograniczenie wspólności ustawowej (ograniczenie katalogu praw, które będą wchodzić do majątku wspólnego);
- ustanowienie rozdzielności majątkowej (całkowita rezygnacja ze wspólnego majątku);
- ustanowienie rozdzielności z wyrównaniem dorobków (majątku wspólnego nie ma, ale można „na wszelki wypadek” zastrzec spłatę na rzecz tego z małżonków, który dorobi się mniejszego majątku).

Rodzice i dzieci

Pojawienie się dziecka w rodzinie to rewolucja na każdym polu. Także tym prawnym. Potocznie mówi się o „prawach rodzicielskich”. Nie jest to jednak sformułowanie precyzyjne. Mieszczą się w nim różne rodzaje obowiązków i praw rodziców oraz dzieci, które są szczegółowo unormowane w prawie rodzinnym.

Podstawową rzeczą jest określenie **pochodzenia** dzieci. Zatrzymajmy się tu chwilę. Warto wiedzieć, że inne reguły określają macierzyństwo, a inne ojcostwo. MACIERZYŃSTWO określa jedna, krótka i prosta zasada: **matką dziecka jest kobieta, która je urodziła**. Ustawodawca nie przewiduje wyjątków od tej reguły. A więc na przykład w przypadku zapłodnienia in vitro kluczowy jest fakt urodzenia dziecka przez kobietę, a nie więź genetyczna.

Polskie prawo nie przewiduje procedur **zastępczego macierzyństwa**. Co oznacza, że surogatka wciąż będzie matką dziecka, ponieważ je urodziła. Jeśli zaś chodzi o adopcję - tu nad całą procedurą czuwa sąd, który kieruje się dobrem dziecka, tak by nie było traktowane instrumentalnie.

OJCOSTWO. Tu sprawa jest nieco bardziej skomplikowana. Jeżeli dziecko rodzi się w małżeństwie, ojcostwo określa domniemanie pochodzenia dziecka od męża matki. To znaczy, że ojcem automatycznie zostaje mąż matki. Zaprzeczenie tak określonego ojcostwa wymaga udowodnienia w specjalnym postępowaniu sądowym o zaprzeczenie ojcostwa. Natomiast pochodzenie dziecka, które nie zostało określone domniemaniem pochodzenia dziecka od męża matki może zostać ustalone w drodze **uznania ojcostwa** lub **sądowego ustalenia ojcostwa**.

Jeśli chodzi o praktyczne kroki - rodzice, którym urodziło się dziecko muszą zgłosić ten fakt i zarejestrować dziecko w urzędzie stanu cywilnego (dziś można to także zrobić przez Internet).

Określenie nazwiska dziecka należy do decyzji rodziców. Może ono nosić zarówno nazwisko ojca, jak i matki lub też powstałe z połączenia obu na-

zwisk. Nie można mu za to nadać zupełnie innego nazwiska ani składającego się z więcej niż dwu członów.

Władza rodzicielska

Trwa od chwili urodzenia dziecka do osiągnięcia przez nie pełnoletności. Ta władza to w rzeczywistości możliwość wychowywania swojego dziecka, kierowania nim, ochrony przed zagrożeniem, podejmowania decyzji o jego losie. A wszystko to zgodnie z zasadą dobra dziecka. Tę kategorię prawo rodzinne chroni szczególnie. Nie będziemy tu jednak wnikać w szczegóły, z pewnością wy - jako rodzice intuicyjnie doskonale będziecie wiedzieć, że dobro waszego dziecka to stawianie jego interesów na pierwszym miejscu.

Obok obowiązków i praw rodziców jest też obowiązek posłuszeństwa dziecka. A sprawa egzekwowania owego posłuszeństwa oczywiście jest prawnie regulowana. Między innymi zdecydowanie zakazane jest stosowanie kar cielesnych. Wprawdzie nie ma bezpośredniej sankcji, ale w drastycznych przypadkach może skończyć się ograniczeniem władzy rodzicielskiej lub nawet jej pozbawieniem.

„Za szkodę wyrządzoną przez dzieci, odpowiadają rodzice” - taką tabliczkę być może zdarzyło wam się widzieć (kiedyś widywało je się częściej, dziś to już raczej egzotyczny widok). Nie jest to przyjemna perspektywa, to fakt. Ale zgodna z obowiązującymi przepisami prawa (kodeks cywilny). Odpowiedzialność za brak nadzoru nad osobą, której nie można przypisać winy z powodu wieku, leży po stronie rodziców. Zazwyczaj tego rodzaju sytuacje rozwiązuje się bez angażowania sądu. W przypadkach poważnych należy się jednak liczyć z wystąpieniem przez poszkodowane osoby na drogę sądową.

Ponadto zachowanie dziecka wyrządzającego szkody może stać się również podstawą podjęcia z urzędu postępowania przez sąd rodzinny, który może stosować środki wychowawcze w stosunku do dziecka, jak również ingerować w treść wykonywanej przez rodziców władzy rodzicielskiej.

Istotne unormowania prawne dotyczą problemu władzy rodzicielskiej po rozwodzie. Ale ponieważ książka, którą trzymacie w ręku dotyczy małżeństwa, a nie rozwodu - nie będziemy zagłębiać się w te rejony. Obyście i wy nigdy tam nie zbłądzili.

Rodzicielstwo

Mówicie „rodzina” - myślicie „wy i... dziecko/dzieci”. Niestety zdarza się, że życie ma zupełnie inne skojarzenia. Że wspólne plany i marzenia rozmiągają się z rzeczywistością. W Polsce każdego roku 1,5 mln par dotyka problem niepłodności. To często duży dramat – osobisty, a także społeczny. Co można zrobić? Skonsultować się z lekarzem specjalistą, poszukać informacji w dedykowanych materiałach Ministerstwa Zdrowia, dogłębnie poznać alternatywy (in vitro, naprotechnologia). Z pewną pomocą małżonkom przychodzą regulacje prawne, które po krótkce przybliżymy.

Adopcja

Zapewne słyszeliście wielokrotnie jak trudno jest adoptować dziecko, jaki to żmudny, wieloetapowy i długotrwały proces. Dużo w tym prawdy. Nie jest to jednak metoda na uprzykrzenie życia przyszłym rodzicom. Szczerze mówiąc ich odczucia są tu mało ważne. Liczy się dziecko. Przede wszystkim jego interes i jego dobro. Potrzeba macierzyństwa, ojcostwa, silny instykt, wspianiałe warunki, itd... to wszystko ma wtórne znaczenie wobec wszystkiego

co dotyczy dziecka. Bezbronnego, często poranionego, potrzebującego szczególnej uwagi. Ale to nie jest niemożliwe. Dobry finał procesu adopcyjnego to realna perspektywa. A w finale tym powstaje stosunek prawny jak między rodzicami a dziećmi.

Według prawa rodzinnego są trzy rodzaje przysposobienia:

- przysposobienie pełne nierozwiązywalne (tzw. całkowite) – jeżeli rodzice biologiczni dziecka wyrażą tzw. zgodę blankietową na adopcję, tzn. nie wskażą w niej osoby przysposabiającej; w przypadku adopcji całkowitej sporządza się nowy akt urodzenia dla dziecka; można powiedzieć, że ten model w największym stopniu imituje stosunki prawne powstałe w naturalny sposób – skutki przysposobienia rozciągają się również na innych krewnych przysposabiających oraz zstępnych przysposobionego;

- przysposobienie pełne rozwiązywalne – jak sama nazwa wskazuje może zostać rozwiązane przez sąd; oprócz tego nie różni się co do treści od adopcji całkowitej – dziecko również w sposób pełny włączone jest do nowej rodziny – z tym że co do zasady nie sporządza się nowego aktu urodzenia dla dziecka, a jedynie wpisuje się wzmiankę dodatkową o przysposobieniu;

- przysposobienie niepełne – w tym przypadku skutki przysposobienia nie rozciągają się na krewnych przysposabiającego.

Co ważne, w systemie polskiego prawa rodzinnego przysposobić wspólnie mogą jedynie osoby pozostające w związku małżeńskim.

Więcej praktycznych informacji na temat przysposobienia i działania systemu

pośrednictwa adopcyjnego można odnaleźć w internecie, np. pod tym adresem: <https://www.gov.pl/web/rodzina/adopcja>.

Rodzina zastępcza

Mniej oczywistą, ale bardzo wartościową społecznie i dającą szansę spełnienia rodzicielskiego możliwością jest włączenie się w funkcjonowanie systemu pieczy zastępczej. To droga, dzięki której można uczynić wiele dobra dla dzieci, które znalazły się w trudnej sytuacji życiowej. Przewiduje ona rozmaite formy pieczy, spośród których szczególnie wartościową jest piecza rodzinna. Może ona przybrać postać rodzin zastępczych (spokrewnionych, niezawodowych, zawodowych – w tym pełniących funkcję pogotowia rodzinnego, zawodowych specjalistycznych) i rodzinnych domów dziecka. Osoby pragnące pełnić funkcję rodziny zastępczej mogą znaleźć potrzebne szczegółowe informacje na ten temat np. na stronach internetowych powiatowych centrów pomocy rodzinie, które zgodnie z ustawą są organizatorem pieczy zastępczej.

In vitro

Techniki medycznego wspomaganie prokreacji to temat regulowany w Polsce ustawą z 25 czerwca 2015 r. o leczeniu niepłodności (Dz.U. z 2015 r. poz. 1087). To skomplikowany akt prawny, obejmujący m.in. procedury medycznie wspomaganie prokreacji, zadania władz publicznych, warunki dawstwa, pobierania, przechowywania komórek rozrodczych, czy zasady funkcjonowania ośrodków medycznie wspomaganie prokreacji.

Sam temat in vitro jest równie skomplikowany, delikatny i kontrowersyjny co ustawa go regulująca. Nierzadko stanowi problem i przeszkodę natury etycznej czy religijnej. Osobom rozważającym skorzystanie z takich sposobów

wspomagania prokreacji, polecamy przede wszystkim zdobycie pogłębionej wiedzy, dotyczącej takich zagadnień jak:

- tworzenie embrionów nadliczbowych w ramach procedury in vitro i dalsze losy tych embrionów;
- zakres anonimowości obcych dawców komórek rozrodczych;
- konsekwencje zmiany decyzji o poddaniu się procedurze medycznego wspomaganie prokreacji w czasie jej trwania;
- konsekwencje pomyłki zarodków lub komórek rozrodczych w czasie procedury medycznego wspomaganie prokreacji.

Jak sami widzicie PRAWO wejdzie w wasze małżeńskie życie i rozgości się w nim na dobre - czy tego chcecie, czy nie. Warto więc dobrze się z nim zapoznać i oswoić, bo jeszcze nie raz ta znajomość może wam wyjść na dobre.



Może wspólny
półmaraton
w tym roku?



Rozpakujesz
zmywarke?



JAK WAM SIĘ PODOBA.

DOZGONNE ZALOTY.

8

JAK WAM SIĘ PODOBA - DOZGONNE ZALOTY

Wzajemne poznanie

Tyle o sobie wiecie... Że on woli mocne espresso niż latte, ona raczej białe niż czerwone wino. Że razem uwielbiacie te same książki, śmiejecie się z tych samych żartów, marzą wam się te same kierunki podróży. Znacie swoją przeszłość, macie wizję przyszłości. Przegadaliście tyle długich godzin. Nie zamierzamy tego podważać. Tylko... mamy drobną sugestię. Poświęćcie jeszcze trochę czasu, żeby tę wiedzę zweryfikować. Ile naprawdę o sobie wiecie?

Dlaczego warto dobrze poznać się przed ślubem?

- Jest taka prosta zależność - im lepiej poznacie się przed ślubem, tym wasze małżeństwo ma szansę być trwalsze.

- Czy jest szansa, żebyście poznali się przed ślubem w stu procentach? Nie ma. Życie małżeńskie przyniesie wam nowe sytuacje i wyzwania. To niezwykle intensywny czas poznawania się nawzajem.

W poznawaniu nie chodzi o to, by znaleźć kogoś, kto jest taki sam jak my ani by znaleźć kogoś idealnego.

Akceptacja

- Na tym polega dobre, solidne poznanie się. Jest po to, żeby odkryć, czy nadal chcecie kochać się nawzajem, wiedząc jacy naprawdę jesteście..., tu i teraz. Wiedząc co wynika z płci, temperamentu, inteligencji. Znając mocne i słabe cechy osobowości partnera. Będąc świadomym, że jego słabości i wady charakteru nie dotyczą tego, co najważniejsze dla budowania waszej miłości.

- Dobre poznawanie się to UCZCIWE POSTAWIENIE SPRAWY. Podstawa mądrej miłości. Poznając się wnikliwie, każde z was odpowie sobie na pytania: jakie są potrzeby i zamiłowania partnera? Czy oboje macie konieczne cechy, żeby spędzić razem resztę życia? I wreszcie - czy pomimo tej wiedzy - decydujecie się być RAZEM na dobre i na złe.

Jak przebiega poznawanie się?

Jeśli spodziewacie się w tym miejscu jakiegoś quizu zapoznawczego à la „Randka w ciemno”, niestety, tak łatwo nie będzie. Poznawanie się to proces. W dużym stopniu przebiega naturalnie i spontanicznie - po prostu, wtedy, kiedy spędzacie ze sobą czas. Ale ważny jest też element świadomego poznawania się. I tu już potrzeba zaangażowania, planu i czasu. Ale kto jak nie wy?!

Konkret. Jak DOBRZE się poznać?

- Musicie przebywać we dwoje, bez dodatkowych atrakcji, żeby zobaczyć, czy jesteście dla siebie atrakcyjni - jako osoby. Zaplanujcie poznanie się w sytuacjach zwykłych, codziennych, nieodświętnych, gdy nic nadzwyczajnego się nie dzieje. Bo w małżeństwie takich atrakcji będzie mniej, będzie za to codzienność. Ważne, żebyście nauczyli się po prostu być ze sobą i cieszyć się swoją obecnością bez szalonych urozmaiceń.

- Spróbujcie dowiedzieć się odpowiednio wcześniej, jak zachowuje się wasz

partner, gdy jest zmęczony, chory, smutny, „zdołowany”. Jak reaguje w stresie, nerwach, pod presją, gdy popełni błąd, podczas kłótni.

- Dajcie sobie możliwość głębszych rozmów na ważne i trudne tematy. Unikniecie w ten sposób sytuacji tych, którzy wprowadzie dużo rozmawiają, ale pobieżnie i na neutralne tematy.

- Jeśli jedno z was nie chce poruszać niektórych tematów w narzeczeństwie, to warto pomyśleć: dlaczego? Boi się reakcji? Obawia, że to mało interesujące? A może po prostu nie potraficie ze sobą O WSZYSTKIM rozmawiać?

Sztuka „docierania się”

Każdy człowiek, jak świat długi i szeroki, chce być po prostu szczęśliwy. Małżeństwo też jest tego wyrazem. Poszukiwanie harmonii w związku jest więc kluczowe, bo codziennej „szarpaniny” szczęściem nie można nazwać. Poznawanie się to nie tylko uczenie się siebie i tworzenie więzi na podstawie tego, co wspólne. Wasze różnice też grają w tym procesie ważną rolę. A nawet bardzo ważną. Jeśli te różnice nie są na tyle duże, że trzeba się rozstać, musicie je tak dotrzeć, żebyście mogli mimo nich... szczęśliwie żyć.

Zacznijcie od tego, że zaakceptujecie fakt, że się różnicie (bo się różnicie - to oczywiste). Odkryjcie te odmienności, które trudno zmienić (w sobie i partnerze). Podejmijcie decyzję o potrzebie pracy nad zmianą albo o potrzebie kompromisu. I teraz najważniejsze - WOLNOŚĆ. Wasze decyzje o docieraniu się, o ustąpieniu, o kompromisie NIE MOGĄ BYĆ WYMUSZONE. Muszą dokonać się w wolności. Dzięki temu nie będziecie się czuć przegrani, nie będziecie mieli poczucia poświęcenia swojego „ja”. Dzięki temu dotrzecie się „nie uszkadzając” nawzajem.

Zdrowie

Jest pewna wymierna korzyść z faktu życia w związku małżeńskim. W zasadzie jedna z wielu, ale ten aspekt w każdym badaniu na przestrzeni lat wysuwa się na prowadzenie, jako kluczowy w naszym życiu. Zdrowie. Życzymy go sobie w urodziny, w pandemii, w czasach stabilnych, niestabilnych... Wszyscy znamy i doceniamy jego wartość. No więc wchodząc w związek małżeński, zawiązując mocny stabilny związek na resztę życia, robicie dla siebie dobrą robotę. Budujecie swoje zdrowie. Małżeństwo wydłuża życie - konkretnie, prawda? To nie są czcze słowa. Dowodzą ich kolejne wykonywane na przestrzeni lat badania. Małżonkowie żyją nie tylko dłużej, cechuje ich też wyższa jakość życia. Naukowcy podkreślają, że małżonkowie prowadzą zdrowsze style życia. Wyższa jest też samoocena stanu zdrowia, co wprost oznacza, że kondycja psychiczna małżonków ma się statystycznie lepiej. Osoby, które żyją ze sobą razem rzadziej miewają też objawy depresyjne od osób samotnych. Liczba samobójstw jest znacznie mniejsza. Rzecz jasna mówimy tu o zdrowych związkach, no ale to chyba jest oczywiste.

Amerykańscy naukowcy (w końcu udało nam się użyć tej formułki!) są zgodni - u osób żyjących w małżeństwie widocznie mniejsza jest zachorowalność na choroby cywilizacyjne, mniejsza skłonność do uzależnień, lepsza kondycja.

Za to czynniki takie jak rozwód czy ciągnące się nieporozumienia małżeńskie wpływają negatywnie na funkcjonowanie układu odpornościowego. Bo stres zwyczajnie nikomu nie służy. Wniosek jest prosty - jeśli chcecie zachować zdrowie, inwestujcie nie tylko w fitness i ekologiczne zbilansowane żywność, ale też w wasz związek. W wasze - zdrowe - relacje. Czy to jest prawdziwe, czy nieprawda?

„Piękna i bestia”. Atrakcyjność fizyczna

Piątkowy wieczór. Impreza. Ona świetnie ubrana, pomalowana. Ma pięknie wystylizowaną fryzurę, zapach perfum zwraca uwagę. On - ma swój przemyślany styl. Pod ubraniem widać wysportowaną sylwetkę. Cięcie.

Mija kilka lat. Obrazek z życia małżeńskiego. Ona - w spranej bluzie, starych kapciach, z nieumytymi włosami. Taka... sauté i #nomakeup. On - z wydatnym brzuszkiem wystającym spod niedopranego t-shirta. Styl „tatusiowy” rządzi. Smutni i zmęczeni życiem.

Jak wam się podoba taki montaż? Naturalność - owszem, super sprawa. Zaniedbanie - już niekoniecznie. - Ale przecież nie będziemy się codziennie „odstawiać” - powiecie. - Kto ma na to czas i siły? W domu jestem sobą, masz mnie takim jaki jestem...

Jasne. Tylko... przyjrzyjmy się bliżej tej parze. Ciekawe, dlaczego już nawet na siebie nie patrzą. Tak dobrze się znają. Tak się do siebie przyzwyczaili. Tak się sobą już nie zachwycają.

Przemontujmy więc trochę ten film. Weekendowy poranek. Pachnie świeżo zmieloną kawą, z głośników sączy się przyjemna muzyka. Oboje krzątają się w kuchni. On robi jajecznicę - swoje popisowe danie śniadaniowe. Jest w dobrej formie - przed chwilą biegał - jest już naprawdę głodny. Ona - zaczęła dziś dzień trochę później, bo w nocy wstawała do dziecka. Uśmiecha się do niego, przyniósł jej kawę do łóżka - to miły gest. Chociaż to nie była idealna noc, zapowiada się dobry dzień. Spędzą go razem. A wieczorem - spotkanie z przyjaciółmi. Dobra okazja, żeby włożyć nową sukienkę, jeansy, w których on tak

jej się podoba.

Który scenariusz wybieracie?

Oczywiście jest pokusa - ogromna - żeby odpuszczać. Macie przecież alibi - zmęczenie. A może to lenistwo? Może niedocenianie roli atrakcyjności? Nie chodzi nam o kult wyglądu. O bycie idealnym. Nie bierzecie przecież udziału w konkursie na najpiękniejszą parę roku. Chodzi o starania. O szacunek, zabieganie o siebie każdego dnia na nowo.

Fakty

Podobacie się sobie. Kochacie się. Dlaczego więc po ślubie nie mielibyście dawać sobie nawzajem najlepszej wersji siebie? Dlaczego nie mielibyście dbać o swoje zdrowie, kondycję, figurę, urodę? Oczywiście warto dbać o siebie - dla siebie. Ale też nic nie stoi na przeszkodzie, by nie zaniedbać się także ze względu na męża/żonę. Wasze dbanie o siebie, to wasze: „zależy mi na tobie”.

**CHODZI
O STARANIA.
O SZACUNEK,
ZABIEGANIE
O SIEBIE
KAŻDEGO
DNIA
NA NOWO.**

SONETY MAŁŻEŃSKIE. NOTATKI Z PODRÓŻY

Krótkie podsumowanie

Na zakończenie mamy dla was dobrą wiadomość - jeśli przeczytaliście - oboje - cały ten podręcznik, to jesteście na dobrej drodze, żeby uczynić wasze małżeństwo trwałym i nierozzerwalnym. Oczywiście nie będziecie sunąć tą drogą bezproblemowo jak po międzynarodowej A2. To droga wyboista i kręta, w dodatku co chwilę remontowana. Ale nie jedziecie w ciemno. W rękach trzymacie mapę z zaznaczonymi czarnymi punktami. I - co najważniejsze - nie pokonujecie tej trasy samotnie. Uważnie skupcie się na drodze. Potrwa przecież całe życie, warto więc zadbać, żeby przebiegła bez kolizji. I cóż, to przede wszystkim piękna malownicza trasa, a więc... Szerokiej drogi!

BIBLIOGRAFIA:

- Adalbjarnardottir S., Hafsteinsson L. G. (2001). Adolescents' Perceived Parenting Styles and Their Substance Use: Concurrent and Longitudinal Analyses w: *Journal of Research on Adolescence*, 11, 4, 401-423.
- Andrzejewski M., Smyczyński T. (2020). *Prawo rodzinne i opiekuńcze*, Warszawa: Wyd. C.H. Beck.
- Aronson E., Wilson T. D., Akert R. M. (1997). *Psychologia społeczna. Serce i umysł*, Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Bakiera L. (2008). Rozwojowe współdziaływanie pokoleń w rodzinie. Rodzice w wieku średnim i dorastające dzieci. w: *Psychologia Rozwojowa*, 13 (1) 2008.
- Baumrind D. (1966). Effects of Authoritative Parental Control on Child Behavior w: *Child Development*, t. 37 (4), s. 887-907.
- Baumrind D. (1967). Child Care Practices Antecedent Three Patterns of Preschool Behavior w: *Genetic Psychology Monographs*, t. 75.
- Baumrind D. (1991). The Influence of Parenting Style on Adolescent Competence and Substance Use w: *Journal of Early Adolescence*, 11, s. 56-95.
- Benedict R. (1966). *Wzory kultury*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Braun - Gałkowska M. (1985). Rozwój miłości w małżeństwie w: *Miłość, małżeństwo, rodzina*, F. Adamski (red.), Kraków: Petrus.
- Braun-Gałkowska M. (1985). *Miłość aktywna: psychiczne uwarunkowania powodzenia w małżeństwie*, Warszawa: Instytut Wydawniczy Pax.
- Charczyński M. (2003). Temperament to się przydaje w: *Terapia uzależnienia i współuzależnienia* nr 3, 2003.
- Cierpka A., Wierzbicka J. (2013). Samoocena młodych dorosłych a style wychowania w rodzinie pochodzenia w: *Psychologia wychowawcza*, t. 4, 2013, s. 80-92.

Dietrich G. (2008). Typologia osobowości, czyli słów kilka o cholerykach i innych temperamentach, Sensus.

Dodziuk A. (1996). Pokochać siebie i zacząć żyć inaczej, Warszawa: Prószyński i S-ka.

Domachowski W., Kowalik S. (1984). Z zagadnień psychologii społecznej, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Dumont L. (2004). Homo hierarchicus: Kasta, rasizm i „stratyfikacja”. Przemyslenia antropologa społecznego w: Badanie kultury. Elementy teorii antropologicznej, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Elementy teorii antropologicznej. Kontynuacje, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Eliasz A. (1974). Temperament i osobowość, Wrocław: Zakład Narodowy im. Ossolińskich Encyklopedia PWN, <https://sjp.pwn.pl/szukaj/dialog.html> [dostęp: 10 lipca 2020].

Fischaleck F. (1990). Uczciwa kłótnia małżeńska, Warszawa: Inco-Veritas, s. 158-203.

Gapik L. (1985). Psychologiczne problemy układów partnerskich, w: Wybrane zagadnienia poradnictwa małżeńskiego i rodzinnego, Warszawa: Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich.

Gottman J. M., DeClaire J. (2002). The Relationship Cure: A 5 Step Guide to Strengthening Your Marriage, Family, and Friendships, Nowy York: Harmony.

Gottman J. M., Silver N. (2006). Siedem zasad udanego małżeństwa, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, s. 194.

Gray J. (2008). Mężczyźni są z Marsa, kobiety z Wenus. Dom Wydawniczy REBIS.

Grzesiuk L. (1994). Studia nad komunikacją interpersonalną, Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.

Grzesiuk L., Trzebińska E. (1978). Jak ludzie porozumiewają się?, Warszawa: Nasza Księgarnia.

Grzybowski J. (1997). Wprowadzenie do dialogu, Kraków: Wydawnictwo M.

Hoebel Adamson E. (1966). Anthropology. The Study of Man, New York: McGraw-Hill.

Homans G. C, Schneider D. M. (1955). Marriage, Authority, and Final Causes: A Study of Cross-Cousin Marriage, New York: Free Press.

Ignatowicz J., Nazar M. (2016). Prawo rodzinne, Warszawa: Wolters Kluwer Polska.

Izdebska H. (1975). Przyczyny konfliktów w rodzinie, Warszawa: Instytut Wydawniczy CRZZ, s. 92.

Jasiecki M. (1991). Otwartość i jej znaczenie w małżeństwie, Zdrowie Psychiczne 1991, nr 1-4.

Jędrejek G. (red.) (2017). Meritum. Prawo rodzinne, Warszawa: Wolters Kluwer Polska.

Jurczak A. (2019). Relacje między stylem wychowania w rodzinie a stylem zarządzania w firmie w: Wychowanie w Rodzinie t. XX (1/2019).

Koźmińska I., Olszewska E. (2007). Z dzieckiem w świat wartości, Warszawa: Świat książki.

Krzyszkowski J. (1989), Uwarunkowania realizacji modelu partnerskiego w małżeństwie w: Problemy Rodziny 1989, nr 6.

Liberska H. (2014). Rozwój rodziny i rozwój w rodzinie. w: I. Janicka, H. Liberska (red.), Psychologia rodziny. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Majkowski W. (1997). Czynniki dezintegracji współczesnej rodziny polskiej, Kraków: Wydawnictwo Księży Sercanów.

Malinowski B. (1984). Życie seksualne dzikich w północno-zachodniej Melanezji. Miłość, małżeństwo i życie rodzinne u krajowców z Wysp Trobrianda Brytyjskiej Nowej Gwinei, tłum. J. Chałasiński, A. Waligórski, w: Dzieła, t. 2, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Malinowski B. (1986). Ogrody koralowe i ich magia. Studium metod uprawy ziemi oraz obrzędów towarzyszących rolnictwu na Wyspach Trobrianda, t. 1: Opis ogrodnictwa, tłum. A. Bydłoń, Dzieła, t. 4, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Mauss M. (1973). Socjologia i antropologia, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Nęcki Z. (1996). Atrakcyjność wzajemna, Kraków: Wydawnictwo Profesjonalnej Szkoły Biznesu.

Nęcki Z. (1996). Komunikacja międzyludzka, Kraków: Antykwa.

Niebrzydowski L. (1995). Psychologia wychowawcza i społeczna, Zielona Góra: Wyższa Szkoła Pedagogiczna im. Tadeusza Kotarbińskiego, s. 483.

Nowicka E. (2021). Świat człowieka. Świat kultury, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Obuchowska I. (2009). Rodzice i style wychowania, cz. 2: Remedium, nr 9, 2009.

Osajda K. (red.) (2017). Kodeks rodzinny i opiekuńczy. Komentarz. Przepisy wprowadzające KRO, Warszawa: Wyd. C.H.Beck;

Panasiuk-Chodnicka A., Panasiuk B., Strategie rozwoju i kształtowania osobowości: (próba rekonstrukcji technologii wychowania), Studia Gdańskie, t. V, s. 44-66, https://bazhum.mu-zhp.pl/media/files/Studia_Gdanske_Wizje_i_rzeczywistosc/Studia_Gdanske_Wizje_i_rzeczywistosc-r2008-t5/Studia_Gdanske_Wizje_i_rzeczywistosc-r2008-t5-s44-66/Studia_Gdanske_Wizje_i_rzeczywistosc-r2008-t5-s44-66.pdf [dostęp 16.08.2020].

Plopa M. (2005). Psychologia rodziny. Teoria i badania, Elbląg: Wydawnictwo EUH-E.

Pluta A. (1979). Młodzież i dom rodzinny, Warszawa: Nasza Księgarnia.

Płaszczyński E. (1991). Czynniki niszczące wzajemną otwartość małżonków w: Zdrowie Psychiczne 1991, nr 1-4.

Płaszczyński E. (1993). Otwartość w diadach małżeńskich, Częstochowa: Wydawnictwo WSP.

Poręba P. (1981). Współzycie pokoleń na bazie rodzinnej. Olsztyn: Warmińskie Wydawnictwo Diecezjalne, s. 35-37.

Przetacznik-Gierowska M., Włodarski Z. (2002). Psychologia wychowawcza, t. 2, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Rembowski J. (1972). Więzy uczuciowe w rodzinie – Studium Psychologiczne. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 17.

Rembowski J. (1986). Rodzina w świetle psychologii. Warszawa: Wydawnictwo WSIP, s. 14.

Rembowski J., Rostowski J. (1986). Trudności i zagrożenia (z problematyki psychologicznej modelu małżeństwa partnerskiego) w: Problemy Rodziny, 1986 nr 1.

Rogers C.R. (1991). Terapia nastawiona na klienta. Grupy spotkaniowe, Wrocław: Thesaurus Press.

Rostowski J. (1987). Zarys psychologii małżeństwa, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Ryś M. (1993). Psychologia małżeństwa, Warszawa: Wydawnictwo MSF.

Ryś M. (1999). Psychologia małżeństwa w zarysie, Warszawa: Wydawnictwo MSF, s. 46-47, 65.

Ryś M. (2001). Systemy rodzinne. Metody badań struktury rodziny pochodzenia i rodziny własnej, Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej.

Schneider D. M. (2004), Więzy rodzinne, narodowe i religijne w kulturze amerykańskiej: próba zdefiniowania więzi rodzinnych, w: M. Kempny, E. Nowicka (red.), Badanie kultury.

Słyk J. (2011). Odpowiedzialność cywilna rodziców za szkodę wyrządzoną przez ich dziecko a sposób i zakres wykonywania przez nich władzy rodzicielskiej, Warszawa: Lexis Nexis.

Smyczyński T. (red.) (2011). System Prawa Prywatnego, Prawo rodzinne i opiekuńcze, Tom 12, Warszawa: Wyd. C.H.Beck.

Smyczyński T. (red.) (2014). System Prawa Prywatnego, Prawo rodzinne i opiekuńcze, Tom 11, Warszawa: Wyd. C.H.Beck.

- Sujak E. (1987). Komunikacja międzyosobowa w życiu codziennym rodziny, w: Jan Paweł II – Familiaris Consortio Tekst i komentarze, T. Styczeń (red.), Lublin.
- Sujak E. (1991). Kontakt psychiczny w małżeństwie i rodzinie, Wrocław: Rubikon.
- Sujak E. (1991). Małżeństwo pielęgnowane, Katowice: Księgarnia Św. Jacka, s. 77-78.
- Szopiński J. (1973). Rozwój kontaktu osobowego we współczesnym małżeństwie. *Zdrowie Psychiczne*, nr 4, s. 29-30.
- Szopiński J. (1973). Rozwój kontaktu osobowego we współczesnym małżeństwie. *Zdrowie Psychiczne*, nr 4, s. 29-30.
- Szopiński J. (1976), Komunikacja interpersonalna w małżeństwie w: *Roczniki Filozoficzne* 1976, nr 4.
- Świętochowski W. (2014). Rodzina w ujęciu systemowym w: *Psychologia rodziny*, I. Janicka, H. Liberska (red.), Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Tannen D. (1990). *Ty nic nie rozumiesz! Kobieta i mężczyzna w rozmowie*, Poznań: Zysk i S-ka, Poznań.
- Thore L. (1969). Język i rzeczywistość płci. *Etnologia języka seksualnego*, w: W. Meissner (red.) *Natura, kultura, płęć*, Kraków: Wydawnictwo Znak.
- Wojciszke B. (1993). *Psychologia miłości*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Wojciszke B. (2018). *Psychologia miłości*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Wysocka E., Ostafińska-Molik B. (2015). Zaburzenia przystosowania młodzieży a style wychowania w rodzinie w: *Pedagogika społeczna* nr 4 (58).
- Zalewska S. (1999). *Style komunikacji w: Słownik Małżeństwa i Rodziny*, Ozorowski E. (red.), Warszawa-Łomianki.

Ziemska M. (1975). Rodzina a osobowość, Warszawa: PAX.

Ziemska M. (1986). Postawy rodzicielskie i ich wpływ na osobowość dziecka. w: Ziemska M. (red.). Rodzina i dziecko, Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.

Ziemska M. (2001). Zmiany w relacjach małżeńskich w cyklu życia rodziny, w: Rodzina współczesna, red. M. Ziemska, Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego.

Zimbardo P. G., Ruch F. L. (1994). Psychologia i życie, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.



Janusz Wardak - od 26 lat szczęśliwy mąż i ojciec dziesięciorga dzieci w wieku od 5 do 25 lat. Jeden z założycieli i prezes Stowarzyszenia Akademia Familijna.

Absolwent Lingwistyki Stosowanej UW. Autor wykładów, warsztatów i artykułów, poświęconych wychowaniu dzieci, miłości małżeńskiej i życiu rodzinnemu; stały gość audycji „Wychowywać, ale jak?” w Radiu Warszawa. Kilkanaście lat pracował w branży informatycznej, później był dyrektorem i wicedyrektorem szkoły dla chłopców „Żagle” Stowarzyszenia „Sternik” w Warszawie. Aktualnie jest mówcą, doradcą edukacyjnym i wydawcą.



Sabina Zalewska - Doktor nauk społecznych. Pedagog, psycholog rodziny, terapeuta. Autorka wielu publikacji z tego zakresu. Żona i matka dwóch córek.



Anna Magdalena Andrzejewska - socjolog, specjalista ds. rodziny, działaczka społeczna, autorka dziesiątek artykułów na temat małżeństwa, rodziny, praw dziecka, polityki rodzinnej i społecznej, a także współautorka kilku publikacji na w/w tematy. Jest zarówno teoretykiem jak i praktykiem. Od 2009r. (z krótkimi przerwami) jest trenerem rodzinnym. W przerwach doradzała w KPRM, Kancelarii Prezydenta, pracowała jako Pełnomocnik Ministra Sprawiedliwości ds Konstytucyjnych Praw Rodziny czy jako Koordynator w Państwowej Komisji ds Pedofilii. Jednak przede wszystkim jest spełnioną, zakochaną w mężu żoną i matką 4 dzieci.



Marek Grabowski - absolwent Wydziału Filozofii i Socjologii Uniwersytetu Warszawskiego, prezes Fundacji Mamy i Taty i właściciel jednej z pracowni badań rynku i opinii. Interesuje się tematyką problemów społecznych, historią idei politycznych i społecznych, obszarem pro-family. Lubi piłkę nożną, strzelectwo, motoryzację oraz lotnictwo.



Eliza Bińkowska-Styk - pedagog resocjalizacji i wspomagania rodziny, prawnik, mediator certyfikowany w PCM w Warszawie. Kurator w Sądzie Rejonowym dla Warszawy Pragi-Północ. Współpracuje z Fundacją Mamy i Taty, Fundacją IKA, Stowarzyszeniem „Wspólne Podwórko”, Punktem Informacyjno-Konsultacyjnym Dzielnicy Warszawa-Ursynów. Specjalizuje się w problematyce prawa rodzinnego i resocjalizacji. Posiada doświadczenie w poradnictwie prawnym oraz pracy dydaktycznej.

Lubi podróżować z mężem i córką. Żona Jerzego. Mama.



Jerzy Styk - doktor nauk prawnych, adwokat. Kierownik Sekcji Prawa Rodzinnego w Instytucie Wymiaru Sprawiedliwości, adiunkt na Wydziale Prawa i Administracji UKSW. Współpracuje z Fundacją Mamy i Taty. Specjalizuje się w problematyce prawa rodzinnego.

Lubi podróżować z żoną i córką. Mąż Elizy. Tata.

INSTYTUCJE CENTRALNE

Lp.	Nazwa instytucji	Sfera działalności	Dane kontaktowe
1	Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej	<p>Ministerstwo, które swoje działania koncentruje wokół rodziny. Jak można przeczytać na ul. Nowogrodzka 1/3/5, stronie instytucji, Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej poprzez działania ma wspierać rodziny na każdym etapie: „rozpoczynając od urlopów dla rodziców na opiekę nad nowo narodzonym dzieckiem, poprzez rozwój miejsc opieki żłobkowej, comiesięczne wsparcie w ramach programu „Rodzina 500+” oraz pomoc w kompletowaniu szkolnej wyprawki z programu „Dobry Start”.</p> <p>W skład Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej wchodzi również komórki organizacyjne obsługujące sprawy z działu administracji rządowej „zabezpieczenie społeczne” i „rodzina”.</p>	<p>Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej ul. Nowogrodzka 1/3/5 00-513 Warszawa e-mail: info@mriips.gov.pl lub info@mripips.gov.pl Strona internetowa: https://www.gov.pl/web/rodzina/</p>
2	Ministerstwo Sprawiedliwości	<p>Zakres kompetencji Ministra Sprawiedliwości określa Rozporządzenie Prezesa Rady Ministrów z dnia 13 grudnia 2017 r. w sprawie szczegółowego zakresu działania Ministra Sprawiedliwości. Działania Ministerstwa Sprawiedliwości dotyczą wielu gałęzi prawa, w tym Prawa Rodzinnego, a więc rodzin oraz małżeństw. Do działań Ministerstwa Sprawiedliwości należą:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prowadzenie mediacji • Przeciwdziałanie przestępczości • Pomoc pokrzywdzonym <p>Ministerstwo Sprawiedliwości jest organem nadrzędnym nad sądownictwem i prokuraturą, notariatem.</p>	<p>Ministerstwo Sprawiedliwości Al. Ujazdowskie 11 00-950 Warszawa tel. 22 52 12 888 e-mail: kontakt@ms.gov.pl Strona internetowa: https://www.gov.pl/web/sprawiedliwosc/</p>
3	Ministerstwo Zdrowia	<p>Ministerstwo Zdrowia organizuje programy dedykowane dla matek i dzieci, takie jak: ustawa o wsparciu kobiet w ciąży i rodzin „Za życiem”.</p>	<p>Ministerstwo Zdrowia ul. Miodowa 15, 00-952 Warszawa e-mail: kancelaria@mz.gov.pl Strona internetowa: https://www.gov.pl/web/zdrowie/</p>
4	Linia Pomocy Pokrzywdzonym	<p>Linia Pomocy Pokrzywdzonym niejednokrotnie stanowi pierwsze źródło pomocy dla osób pokrzywdzonych przestępstwem. Linia świadczy pomoc poprzez linię telefoniczną, skrzynkę mailową, chat i komunikator z możliwością połączenia video. Przez całą dobę osoby szukające pomocy mają możliwość skontaktowania się z pracownikami wyspecjalizowanymi w zakresie udzielania pomocy ofiarom przestępstw, w tym z psychologiem i prawnikiem. Osoby pokrzywdzone są informowane o działaniach Funduszu Sprawiedliwości i w razie potrzeby kierowani do miejsc świadczenia pomocy.</p>	<p>Kontakt z infolinią możliwy jest za pośrednictwem numeru telefonu: +48 222 309 900 oraz adresu e-mail: info@numerosos.pl</p>

INSTYTUCJE DZIAŁAJĄCE REGIONALNIE

Lp.	Nazwa instytucji	Sfera działalności	Dane kontaktowe
1	Urzędy Stanu Cywilnego	Jednostki organizacyjne wchodzące w skład urzędu gminy, powołane ustawą Prawo o aktach stanu cywilnego do rejestracji zdarzeń dotyczących urodzeń, zawieranych związków małżeńskich i zgonów.	Znajdź Urząd Stanu Cywilnego w swoim mieście na: https://www.gov.pl/web/mswia/urzedy-stanu-cywilnego
2	Policja	Policja obok przedstawicieli jednostek organizacyjnych pomocy społecznej, gminnych komisji rozwiązywania problemów alkoholowych, oświaty i ochrony zdrowia – jest zobowiązana do podejmowania działań w przypadku podejrzenia wystąpienia zjawiska przemocy w rodzinie. Działanie te podejmowane są w ramach procedury „Niebieskiej Karty”.	Tel. 997, 112 Strona internetowa: https://www.policja.pl/ Komenda Główna Policji ul. Puławska 148/150, 02-624 Warszawa
3	Sieć Pomocy Osobom Pokrzywdzonym	W ramach Sieci Pomocy Osobom Pokrzywdzonym funkcjonują Okręgowe Ośrodki i Lokalne Punkty Pomocy Osobom Pokrzywdzonym Prześpięstwem. W tych placówkach każda osoba pokrzywdzona przespęstwem może uzyskać w szczególności: pomoc prawną, psychologiczną i materialną.	Wykaz placówek jest dostępny na stronie internetowej Funduszu Sprawiedliwości: https://www.funduszsprawiedliwosci.gov.pl/pl/znajdz-osrodek-pomocy/
4	Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie	Podstawowe samorządowe jednostki organizacyjne pomocy społecznej na szczeblach powiatowych. W miastach na prawach powiatu funkcje i zadania Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie spełniają Miejskie Ośrodki Pomocy Społecznej.	Znajdź punkt Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w swoim mieście na: http://www.pcpri.info/
5	Miejskie Ośrodki Pomocy Społecznej/ Gminne Ośrodki Pomocy Społecznej	Instytucje samorządowe świadczące pomoc społeczną. Ośrodki Pomocy Społecznej działają w każdej gminie (w gminie miejskiej - Miejskie Ośrodki Pomocy Społecznej, zaś w gminie wiejskiej - Gminne Ośrodki Pomocy Społecznej).	Znajdź Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Twoim mieście. W tym celu może pomóc portal: https://ops.pl/kategoria/baza-instytucji/typ/osrodek-pomocy-spolecznej/
6	Domy Samotnej Matki	Ośrodki oferujące nieodpłatną pomoc dla samotnych matek z dziećmi oraz kobiet w ciąży znajdujących się trudnej sytuacji życiowej. Zakres oferowanej pomocy zakłada często poza pomocą materialną, także pomoc psychologa oraz prawną.	Znajdź Dom Samotnej Matki w Twoim mieście. W tym celu może pomóc portal: https://ops.pl/kategoria/baza-instytucji/typ/osrodek-wsparcia-dom-dla-matek-z-maloletnimi-dziecmi-i-kobiet-w-ciazy/

INSTYTUCJE KOŚCIELNE

Lp.	Nazwa instytucji	Sfera działalności	Dane kontaktowe
1	Duszpasterstwo Rodzin	Dział duszpasterstwa w Kościele Katolickim, którego działanie koncentruje się wokół rodziny jako podstawowej komórki Kościoła	https://duszpasterstworodzin.pl/dla-malzenstwa-i-rodziny/
2	Krajowy Ośrodek Duszpasterstwa Rodzin	Krajowy Ośrodek Duszpasterstwa Rodzin ma za zadanie służyć informacją i pomocą osobom i instytucjom zaangażowanym w troskę o rodziny.	Krajowy Ośrodek Duszpasterstwa Rodzin KEP skwer Ks. Kard. S. Wyszyńskiego 6 01-015 Warszawa e-mail: biuro@kodr.pl Strona internetowa: http://kodr.pl/dla-malzonkow/
3	Poradnie diecezjalne	W poradniach można bezpłatnie skorzystać z pomocy specjalistów m.in. z dziedzin: psychologii, seksuologii, psychiatrii, neurologii, prawa i teologii.	Znajdź adres swojej diecezji na: https://episkopat.pl/diecezje-kosciola-katolickiego-w-pol-sce/
4	Poradnie rodzinne przykościelne	W poradniach można bezpłatnie skorzystać z pomocy specjalistów m.in. z dziedzin: psychologii, seksuologii, psychiatrii, neurologii, prawa i teologii.	Poradnie rodzinne w parafiach warszawskich: https://duszpasterstworodzin.pl/sakramenty/malzenstwo/poradnie-rodzinne/ Parafialne Poradnie Rodzinne w Archidiecezji Gdańskiej http://www.poradnictwo.gda.pl/index.php/poradnie-parafialne
5	Stowarzyszenie Trudnych Mażeństw SYCHAR	Celem działalności Stowarzyszenia Trudnych Mażeństw Sychar jest wspieranie sakramentalnych małżonków, których małżeństwa przeżywają kryzys, w wytrwaniu w wierności współmałżonkowi i w zobowiązaniach wynikających z przysięgi małżeńskiej.	Stowarzyszenie Trudnych Mażeństw SYCHAR ul. Skaryszewska 12 03-802 Warszawa e-mail: zarzad@sychar.org Strona internetowa: http://sychar.org/ http://stowarzyszenie.sychar.info/

ORGANIZACJE POZARZĄDOWE - NGO

Lp.	Nazwa instytucji	Sfera działalności	Dane kontaktowe
1	Fundacja Mamy i Taty	Fundacja Mamy i Taty zajmuje się: <ul style="list-style-type: none"> • promocją małżeństwa i rodziny w dyskursie społecznym, • prowadzeniem badań i analiz problemów i zjawisk dotyczących społeczeństwa i rodziny, • prowadzeniem kampanii społecznych promujących trwałe małżeństwo i rodzinę jako podstawę społeczeństwa, • obroną swobody wypowiedzi i ochrony dzieci przed działaniami antyrodzinnymi, • współpracą z administracją centralną i samorządową w obszarze wspierania rodziny, • inspirowaniem i realizowaniem inicjatyw wspierających i wzmacniających instytucję rodziny i małżeństwa. 	Fundacja Mamy i Taty ul. Patriotów 110/316 04-844 Warszawa e-mail: biuro@mamaitata.org.pl Strona internetowa: www.mamaitata.org.pl
2	Akademia Familijna	Sieć kursów wychowawczych dla rodziców, organizowanych na zasadzie non-profit. Jest obecna w 43 krajach świata, prowadzona przez krajowe stowarzyszenia zakładane przez rodziców. W Polsce warsztaty Akademii Familijnej organizowane są w kilkunastu miastach oraz metodą on-line.	Stowarzyszenie Akademia Familijna ul. Polany 18 04-937 Warszawa Strona internetowa: https://www.akademiefamilijna.pl/
3	Caritas Polska	Katolicka organizacja charytatywna działająca na całym świecie, w tym również w Polsce. Nadzór nad polskim oddziałem pełni Konferencja Episkopatu Polski. Działania Caritas Polska koncentrują się na udzielaniu pomocy żywnościowej osobom potrzebującym poprzez prowadzenie zbiórki żywności w ramach akcji „Tak. Pomagam!”, realizację Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa, oraz projektów: Spizarnia Caritas, Kromka Chleba Caritas, Karta „Na codzienne zakupy” i Wigilia Caritas. Caritas Polska pomaga rodzinom, dzieciom i młodzieży realizując programy: Wakacyjna Akcja Caritas, Program „Skrzydła” i „Dwa Talenty”, Tornister Peten Uśmiechów, Wigilijne Dzieło Pomocy Dzieciom.	Caritas Polska ul. Okopowa 55 01-043 Warszawa tel. +48 22 3348500 e-mail: caritaspolska@caritas.pl Strona internetowa: https://caritas.pl/
4	Fundacja Instytut Profilaktyki Zintegrowanej	Organizacja zajmująca się o upowszechnianiem dobrej jakości wiedzy i poszerzanie świadomości na temat fundamentalnego znaczenia małżeństwa i rodzicielstwa dla społeczeństwa. Ich specjalność stanowią pogłębione analizy o charakterze społecznym, gospodarczym i kulturowym zorientowane na funkcjonowanie rodziny.	Fundacja Instytut Wiedzy o Rodzinie i Społeczeństwie ul. Klin 9/2 60-602 Poznań e-mail: kancelaria@iworis.pl Strona internetowa: http://iworis.pl/

Lp.	Nazwa instytucji	Sfera działalności	Dane kontaktowe
5	Fundacja Instytut Wiedzy o Rodzinie i Społeczeństwie	Celem działalności Stowarzyszenia Trudnych Małżeństw Sychar jest wspieranie sakramentalnych małżonków, których małżeństwa przeżywają kryzys, w wytrwaniu w wierności współmałżonkowi i w zobowiązaniach wynikających z przysięgi małżeńskiej.	Stowarzyszenie Trudnych Małżeństw SYCHAR ul. Skaryszewska 12 03-802 Warszawa e-mail: zarzad@sychar.org Strona internetowa: http://sychar.org/ http://stowarzyszenie.sychar.info/
6	Lider 100	Program Leader100 działa już w kilkuset szkołach w Polsce i na całym świecie na platformie e-learning. Idea programu, który umożliwia kształtowanie charakteru i rozwoju osobistego młodego człowieka jest coraz bardziej popularna i zyskuje uznanie.	Lider 100 - Fundacja Mrówcza 243 lok. 214 04-697 Warszawa e-mail: leader100@leader100.pl Strona internetowa: https://www.leader100.pl/
7	Stowarzyszenie na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”	„Niebieska Linia” swoje zadania realizuje głównie poprzez: Całodobową infolinię dostępną pod numerem 800 12 00 02 dla osób uwikłanych w przemoc domową. Za pośrednictwem infolinii można uzyskać wsparcie psychologiczne, informacje na temat przeciwdziałania przemocy w rodzinie, w tym o istniejących możliwościach prawno-proceduralnych oraz lokalnych placówkach pomocowych. Poradnię Środowiskową „Niebieska Linia” Centrum Informacyjne o przemocy domowej	Stowarzyszenie na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” Biuro Stowarzyszenia: ul. Jaktorowska 4 01- 202 Warszawa tel. 22 499-37-33 e-mail: info@niebieskalinia.org Strona internetowa: www.niebieskalinia.pl
8	Związek Dużych Rodzin „Trzy Plus”	Stowarzyszenie Związek Dużych Rodzin „Trzy Plus” powstało, aby bronić interesów społecznych i ekonomicznych dużych rodzin. Cele działalności ZDR „Trzy Plus”: działania na rzecz interesów społecznych i ekonomicznych rodzin wychowujących dzieci, w tym rodzin wielopokoleniowych opiekujących się seniorami, a w szczególności dużych rodzin, działania na rzecz solidarności rodzin wychowujących dzieci oraz opiekujących się seniorami, a w szczególności dużych rodzin, działania na rzecz pozytywnego obrazu rodziny, jako naturalnego środowiska rozwoju człowieka, podejmowanie działań na rzecz uwzględnienia w prawodawstwie Polski i Unii Europejskiej słusznych interesów rodziny.	Biuro Związku Dużych Rodzin „Trzy Plus” ul. Żytnia 13/13 01-014 Warszawa e-mail: biuro@3plus.pl Strona internetowa: https://www.3plus.pl/

PRZYDATNE STRONY INTERNETOWE

Lp.	Strona internetowa	Opis	Link
1	ratujrodzine.pl	Celem portalu jest pomoc małżeństwom w kryzysie. Dzięki interaktywnej bazie można znaleźć specjalistów zajmujących się problemami małżeńskimi. Wybierając dane miasto można otrzymać informacje o kursach wsparcia rodzinnego i adresy poradni, które oferują specjalistyczne wsparcie dla małżeństw. Na stronie umieszczono także publikacje dotyczące budowania życia rodzinnego, udanej komunikacji małżeńskiej czy radzenia sobie z nieporozumieniami.	http://ratujrodzine.pl/
2	polskieforumrodzicow.pl	Portal dla rodziców tworzony przez rodziców. „Jeśli jesteś rodzicem, jeśli jesteś mamą bądź tatą – to jest to portal dla Ciebie”.	http://www.polskieforumrodzicow.pl/
3	niebieskalinia.pl	Patrz wyżej: Stowarzyszenie na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”	https://www.niebieskalinia.pl/
4	ops.pl	Portal Pomocy Społecznej posiadający ogromną bazę instytucji zajmujących się osobami w potrzebie.	https://ops.pl/
5	rodzinarodzinie.pl	Portal dedykowany rodzinom. Znajdziesz na nim porady oraz informacje na temat pomocy dla rodzin.	https://rodzinarodzinie.pl/
6	stopprzemocy.org	Portal dedykowany dla ofiar przemocy. Portal zawiera bazę instytucji pomagających ofiarom przemocy: Domów Samotnej Matki, Poradni Psychologicznych oraz Punktów Pomocy Pokrzywdzonym Prześiępstwem.	https://stopprzemocy.org/