Wybieram Ciebie…

Podręcznik metodyczny do programu warsztatów

Szkoła dla narzeczonych

Marta Komorowska-Pudło

Szczecin 2015

Podręcznik sfinansowany w ramach realizacji

Wojewódzkiego Programu Wspierania Rodziny i Systemu Pieczy Zastępczej na lata 2014-2020

REGION DLA RODZINY

SPIS TREŚCI

WSTĘP

Wprowadzenie i integracja grupy

1. Narzeczeństwo……9
1.1. Narzeczeństwo……9
1.2. Zadania narzeczonych……9
1.3. Czynniki warunkujące trwałość związku małżeńskiego z okresu przedmałżeńskiego……...9
1.3.1. Poznawanie siebie i narzeczonego (narzeczonej)……9
1.3.2. Wzory wyniesione z domu rodzinnego……..10
1.3.3. Dojrzałość osobowa i dojrzałość do zawarcia małżeństwa……10
1.3.4. Wybór partnera życiowego……10
1.3.5. Motywacja zawarcia związku……10
1.3.6. Oczekiwania wobec małżeństwa i rodziny……11
1.3.7. Inne uwarunkowania……...11
1.4. „Co przysięgam podczas ceremonii ślubnej?" - Jak wypełniać wartość tej przysięgi?.....11
1.5. Budowanie związków przedmałżeńskich w analizach psychologii społecznej……..12
1.6. Podstawy metodyczne prowadzenia zajęć, załączniki i bibliografia……...15

2. Miłość……22
2.1. Składniki miłości……..22
2.2. Miłość dojrzała to nie uczucie – to postawa……23
2.3. Rodzaje i dynamika miłości……..23
2.4. Zakochanie czy miłość?.....25
2.5. Podstawy metodyczne prowadzenia zajęć, załączniki i bibliografia……25

3. Kohabitacja czy narzeczeństwo i małżeństwo?.....34
3.1. Cechy i zadania związku małżeńskiego i kohabitacyjnego……...34
3.2. Typy związków małżeńskich i kohabitacyjnych……...35
3.3. Małżonkowie a kohabitanci – różnice psychospołeczne warunkujące trwałość związku…….36
3.4. Za czy przeciw kohabitacji? Argumenty wskazujące na ryzyko tworzenia związków kohabitacyjnych……37
3.5. Podstawy metodyczne prowadzenia zajęć, załączniki i bibliografia……38

4. Jakość małżeństwa a fazy życia rodzinnego……43
4.1. Prawidłowości i zagrożenia w różnych fazach życia rodziny……43
4.1.1. Okres narzeczeństwa……..43
4.1.2. Ślub i małżeństwo bez dzieci……43
4.1.3. Pojawienie się dziecka w rodzinie……..44
4.1.4. Rodzina z dzieckiem w wieku szkolnym……...46
4.1.5. Rodzina z dzieckiem w wieku dojrzewania……...47
4.1.6. Rodzina z dzieckiem dorosłym, opuszczającym dom……47
4.1.7. Rodzina w fazie „pustego gniazda"……...48
4.1.8. Faza „odchodzenia" – zamykanie cyklu życia rodzinnego……48

4.2. Uwarunkowania trwałości i powodzenia małżeństwa ……..49
4.3. Podstawy metodyczne prowadzenia zajęć, załączniki i bibliografia…….50

5. Osobowość narzeczonych……..52
5.1. Prawo do indywidualności i autonomii w harmonii z życiem w związku……52
5.1.1. Reguły harmonijnego życia w związku…….52
5.1.2. Harmonizowanie cech osobowości małżonków……52
5.2. Cechy dojrzałej i niedojrzałej osobowości…….55
5.3. Poczucie własnej wartości a relacje intymne w związku……...56
5.4. Różnice temperamentalne małżonków……..58
5.5. Potrzeby małżonków……..59
5.6. System wartości małżonków……..61
5.7. Podstawy metodyczne prowadzenia zajęć, załączniki i bibliografia…….63

6. Inteligencja emocjonalna i społeczna fundamentem udanych relacji……...78
6.1. Istota i natura emocji……..78
6.2. Akceptacja emocji a kontrola zachowań……78
6.3. Emocje człowieka – sposoby ich rozumienia, określania i „wentylacji”……...79
6.4. Inteligencja emocjonalna i społeczna……80
6.5. Stres a funkcjonowanie człowieka…….81
6.6. Wzajemne okazywanie sobie uczuć a jakość związku……..83
6.7. Podstawy metodyczne prowadzenia zajęć, załączniki i bibliografia…….84

7. Kobieta i mężczyzna – dwa różne światy…….94
7.1. Kształtowanie się płciowości i jej integracja…….94
7.2. Płaszczyzny różnic między kobietami i mężczyznami……..95
7.2.1. Różnice w seksualności……..95
7.2.2. Różnice w umysłowości (funkcjonowaniu poznawczym)…….97
7.2.3. Różnice w emocjonalności…….98
7.2.4. Różnice w funkcjonowaniu społecznym (w relacjach z innymi)……...99
7.2.5. Różnice w działaniu……100
7.2.6. Różnice w źródłach poczucia własnej wartości……...101
7.2.7. Różnice organiczne i w sposobie życia……101
7.2.8. Różnice w dzieciństwie……102
7.3. Podstawy metodyczne prowadzenia zajęć, załączniki i bibliografia……...102

8. Komunikacja w związku……..106
8.1. Komunikacja bez przemocy – język żyrafy…….106
8.2. Bariery komunikacyjne……107
8.3. Komunikacja werbalna i niewerbalna……..107
8.4. Aktywne słuchanie……...108
8.5. Empatia……110
8.6. Asertywność…….110
8.7. Zasady efektywnej komunikacji…….111

8.8. Komunikacja w narzeczeństwie……113
8.9. Podstawy metodyczne prowadzenia zajęć, załączniki i bibliografia……...114

9. Rozwiązywanie konfliktów……122
9.1. Istota, natura i struktura konfliktów……122
9.2. Rodzaje konfliktów……123
9.3. Przyczyny konfliktów między narzeczonymi i małżonkami……..124
9.4. Strategie i style rozwiązywania konfliktów……125
9.5. Zasady rozwiązywania konfliktów…….…….127
9.6. Konsekwencje występowania konfliktów w małżeństwie……..128
9.7. Podstawy metodyczne prowadzenia zajęć, załączniki i bibliografia……...129

10. Seksualność małżonków…….……..135
10.1. Istota, sfery i integracja seksualności……135
10.2. Różnice psychoseksualne między kobietami i mężczyznami……138
10.3. Uwarunkowania jakości życia seksualnego w małżeństwie……...141
10.4. Przeszkody w satysfakcjonujących relacjach seksualnych……143
10.5. Satysfakcja seksualna a jakość więzi małżeńskiej, miłości i komunikacji……146
10.6. Podstawy metodyczne prowadzenia zajęć, załączniki i bibliografia……..150

11. Rodzicielstwo……....157
11.1 Od czego zależy, czy zostaniemy rodzicami? Fizjologia płodności……..157
11.2 Postawy wobec rodzicielstwa…….162
11.3 Metody planowania rodziny……...163
11.4 Uwarunkowania rozwoju dziecka w okresie płodowym……165
11.5 Podstawy metodyczne prowadzenia zajęć, załączniki i bibliografia……..170

Wstęp

Okres narzeczeństwa to szczególnie ważny czas związany z najważniejszą decyzją życiową – wyboru partnera małżeńskiego. Pierwszy okres w dynamice rozwoju miłości jest ściśle związany z fazą namiętności i budowania intymności, a dopiero w dalszej konsekwencji – zaangażowania, czyli trzech elementów warunkujących pełną i dojrzałą miłość. Ze względu na różnorodne uwarunkowania podejmowania decyzji małżeńskich ważne jest, by młodzi ludzie opierali je na wiedzy i niezbędnych umiejętnościach związanych z budowaniem i utrzymywaniem relacji z drugą osobą w związku. Istotne jest, by wybór partnera na małżonka nie opierał się jedynie na uczuciowym aspekcie więzi, któremu, często towarzyszy tzw. efekt „różowych okularów". Psychologiczne prawo Yerkesa-Dodsona, związane z działaniem silnych emocji na jakość podejmowanych decyzji i działań człowieka, wskazuje, że jeśli osoba znajduje się na poziomie bardzo silnego zaangażowania emocjonalnego w jakąś ważną dla niego relację lub działanie, ma zwykle osłabioną jakość funkcjonowania struktur poznawczych, czyli spostrzegania, myślenia, podejmowania decyzji, rozumowania i rozwiązywania problemów. Ponadto nikła jest wiedza społeczeństwa o prawach rozwojowych miłości, szczególnie w aspekcie koncepcji R. Sternberga, a także o zasadach efektywnej komunikacji inter- i intrapersonalnej, czyli elementach szczególnie istotnych w budowaniu trwałej i wysokiej jakościowo relacji z drugim człowiekiem. Niski poziom wiedzy o seksualności człowieka, o płodności i metodach planowania rodziny powoduje, że bardzo często małżeństwa zawierane są przez osoby już oczekujące dziecka, nie zawsze więc motywy wyboru współmałżonka są oparte o inne szczególnie ważne motywy. Tymczasem z badań własnych wynika, że związki małżeńskie zawarte w wyniku pojawienia się ciąży w dużym stopniu skazane są na porażkę w aspekcie różnych obszarów psychospołecznego funkcjonowania małżonków, co w konsekwencji wiąże się z wysokim ryzykiem rozpadu tych związków i zwiększaniem odsetka rodzin monoparentalnych, czy później konkubenckich lub patchworkowych.

Możliwość udziału młodych ludzi w proponowanych zajęciach psychoedukacyjnych „Szkoły dla Narzeczonych" jest niezwykle cennym elementem psychoprofilaktyki małżeństwa i rodziny, którą będą oni w przyszłości tworzyć.

Adresaci

Wśród uczestników szkolenia powinny znaleźć się osoby, które dysponują wykształceniem związanym z pedagogiką, psychologią i naukami o rodzinie

Czas trwania warsztatów:

50 godzin

Metody prowadzenia zajęć:

Główną metodą prowadzenia warsztatów będzie aktywna praca na zajęciach. Będą one polegały m.in. na:

- konstruowaniu różnorodnych pytań do dyskusji służących analizie własnych doświadczeń osobistych i zawodowych, niezbędnych do procesu uświadomienia sobie najważniejszych obszarów pracy z narzeczonymi
- tworzeniu podczas dyskusji mentalnej bazy u przyszłej kadry pod konstruowanie przebiegu zajęć z przyszłymi odbiorcami
- konstruowaniu wiedzy w drodze poszukiwań odpowiedzi, przemyśleń, analiz systematycznie napływających informacji, wniosków uzyskanych z ćwiczeń
- analizie różnorodnych konkretnych sytuacji życiowych narzeczonych
- dzieleniu się refleksjami pojawiającymi się podczas ćwiczeń oraz przekazywania niezbędnych treści
- wyciąganiu wniosków niezbędnych do kształtowania optymalnych postaw u późniejszych odbiorów
- uświadamianiu sobie celowości podejmowanych treści i celów programu
- budowaniu sobie przez uczestników fundamentu własnego warsztatu pracy do proponowanego programu
- przekazywaniu niezbędnych treści merytorycznych w postaci tzw. „impulsów teoretycznych" i odwoływaniu się do literatury przedmiotu
- analizie doświadczeń własnych kadry po zakończeniu własnej pracy z narzeczonymi
- ewaluacji realizacji poszczególnych części programu.

Techniki pracy z grupą:

Wśród technik prowadzenia zajęć planowane są: mini wykład, rozmowa kierowana, prezentacja multimedialna, burza mózgów, gry i symulacje, odgrywanie ról, praca w parach, w zespołach, dyskusja okrągłego stołu, dyskusja wielokrotna, analiza sytuacji, rozwiązywanie zagadek dydaktycznych, ćwiczenia indywidualne, praca z formularzami testowymi. Do prowadzenia zajęć wykorzystywane są różnorodne materiały biurowe (duży papier, małe karteczki, klej, nożyczki, flamastry, taśma klejąca, koperty) oraz różnorodne załączniki, załączone w podręczniku. Pomocne jest także wykorzystywanie systemu mulimedialnego przy prezentacji poszczególnych treści realizowanych zajęć.

Uwagi organizacyjne:

Główną formą pracy podczas warsztatów będzie aktywna praca z grupą, wykonującą różnorodne ćwiczenia, przeplatane wprowadzeniami i podsumowaniami oraz miniwykładem prowadzonym przez osobę prowadząca zajęcia. Przewidywany na poszczególne zajęcia czas pracy z grupą może być w pewien sposób elastycznie modyfikowany, jednakże ważne jest, by zostały zrealizowane założone cele programu. Ważne jest zachowanie kolejności tematyki spotkań, gdyż treści z wcześniejszych zajęć są podstawą realizowania dalszego programu. Do każdego tematu dołączone jest zestawienie bibliograficzne, służące pomocy w poszerzeniu wiedzy i umiejętności osób prowadzących zajęcia z narzeczonymi.

Podręcznik do pracy z grupą

„Podręcznik" ma charakter przewodnika metodycznego dla osób prowadzących zajęcia z młodymi dorosłymi w ramach „Szkoły dla Narzeczonych" Regionalnej Akademii Rodziny. W strukturze podręcznika w poszczególnych rozdziałach znajdują się zarówno podstawy merytoryczne konkretnych zagadnień, jak i podstawy metodyczne dotyczące sposobu prowadzenia zajęć z uczestnikami. W części merytorycznej kadra prowadząca zajęcia uzyska podstawowe informacje o poruszanych podczas zajęć kwestiach, w oparciu o literaturę i badania naukowe, ze wskazaniem źródeł pozyskanych treści. W części metodycznej przedstawione zostaną scenariusze przebiegu zajęć, załączniki oraz bibliografia i literatura pomocnicza do konkretnych zagadnień. Podręcznik służy pomocą w prowadzeniu zajęć z narzeczonymi wyłącznie realizatorom RAR.

Podręcznik jest przeznaczony do użytku wewnętrznego. Nie należy powielać jego treści dla innych osób, które nie przeszły szkolenia kadry RAR, prowadzonej przez autora programu.

WPROWADZENIE I INTEGRACJA GRUPY

Cele	Ukształtowanie pozytywnego nastawienia do udziału w cyklu zajęć Wytworzenie atmosfery sprzyjającej pracy w grupie Wzajemne poznanie się Zintegrowanie uczestników grupy
Treści	Integracja grupy Zasady organizacji zajęć Kontrakt pracy grupowej
Czas trwania	1 godz.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. **Podanie celu warsztatów dla narzeczonych:**
   a) Zapoznanie z najważniejszymi elementami służącymi budowaniu wzajemnych relacji między narzeczonymi i małżonkami
   b) Ćwiczenie praktycznych umiejętności komunikacji i rozwiązywania konfliktów oraz podejmowania wspólnych decyzji życiowych

2. **Integracja grupy - ćwiczenia**
   a) Karta danych osobowych
   b) Wywiady
   c) Kwiat

3. **Normy grupowe - kontrakt**
   a) Burza mózgów: *proszę o podanie reguł wspólnej pracy grupowej, które ułatwią nam realizację spotkań i umożliwią utworzenie optymalnej atmosfery*
   b) Podawane przez uczestników zasady i normy są przez prowadzącego zapisywane na dużym papierze, który zawsze będzie zawieszany na ścianie przed rozpoczęciem kolejnych zajęć.
   c) Prowadzący zadaje każdemu uczestnikowi pytanie: *Czy decydujesz się na przestrzeganie tych norm?*
   d) Po uzyskaniu odpowiedzi potwierdzających od wszystkich uczestników kończy się część integracyjna

4. **Lista oczekiwań od udziału w warsztatach**
   a) Burza mózgów: *Jakie są państwa oczekiwania od udziału w warsztatach?*
   b) Prowadzący zapisuje wskazywane oczekiwania na papierze.

1. NARZECZEŃSTWO

1.1. NARZECZEŃSTWO

Narzeczeństwo oznacza przygotowanie do zawarcia małżeństwa. Okres ten trwa od momentu zaręczyn lub spisania protokołu przedślubnego do zawarcia małżeństwa. Jest to szczególny i niepowtarzalny czas w życiu dorosłych osób, a jego jakość będzie wiązała się bezpośrednio z jakością życia małżeńskiego.

1.2. ZADANIA NARZECZONYCH

W okresie narzeczeństwa planujący zawarcie małżeństwa mają do spełnienia określone zadania. Są to wzajemne poznanie się w sferze psychospołecznej (szczegółowo opisane poniżej), budowanie więzi, uczenie się wzajemnego rozumienia, nauczenie się wzajemnej komunikacji i rozwiązywania konfliktów, pozbycie się egocentryczności (przejście z postawy JA na postawę MY), uzgodnienie preferowanego wartości, omawianie planów dotyczących przyszłości, różnych aspektów życia, np. podziału obowiązków, pracy zawodowej, życia towarzyskiego, spędzania wolnego czasu czy planowania i wychowania dzieci, utrzymywania relacji z rodziną generacyjną. Zadania te, to także bezpośrednie przygotowanie w zakresie organizacji przyszłego wspólnego mieszkania, rozmowy o podziale obowiązków, o kwestiach finansowych, o współżyciu seksualnym, życiu kulturalnym, itp.

Narzeczeństwo to czas poznania siebie, ale jednocześnie czas podjęcia ostatecznej decyzji dotyczącej zawarcia małżeństwa z tą wybraną osobą. Gdyby okazało się, że wspólne zrealizowanie zadań narzeczeństwa jest zbyt trudne, może należałoby wziąć pod uwagę odłożenie momentu zawarcia małżeństwa lub rezygnację z niego.

1.3. CZYNNIKI WARUNKUJĄCE TRWAŁOŚĆ ZWIĄZKU MAŁŻEŃSKIEGO Z OKRESU PRZEDMAŁŻEŃSKIEGO

M. Braun-Gałkowska (1985) i M. Ryś (1999) opisują w swoich książkach grupy czynników, które są szczególnie ważne w okresie narzeczeńskim, w kontekście jakości późniejszego związku małżeńskiego. Opisują je one w formie konkretnych zadań, opisanych poniżej.

1.3.1. Poznawanie siebie i narzeczonego (narzeczonej)

a) Poznawanie i akceptacja samego siebie oraz poznanie przyszłego współmałżonka: obraz własnej osoby (zbyt wygórowane oceny siebie lub poczucie małej wartości); wartości uznawane w życiu za najważniejsze; postawy moralne i moralne ocen dotyczące istotnych problemów życia małżeńskiego i rodzinnego (wobec przekazywania życia, antykoncepcji, przerywania ciąży, wierności małżeńskiej, dzietności itp.); wypracowanie wzajemnego porozumienia (wzajemne zaufanie); poznanie wyobra-

żeń partnera dotyczących przyszłego związku i ról - męża i żony, uzgodnienie punktów wspólnych i poznanie rozbieżności; orientacja dotycząca sfery emocjonalnej przyszłego małżonka; poznanie cech temperamentu, osobowości, szczególnie umiejętności współżycia z innymi, otwartości, trwałych przyzwyczajeń czy ewentualnych nałogów; poznanie mentalności partnera, poczucia realizmu.

b) Poznanie różnic psychicznych między kobietą i mężczyzną; różnice w umysłowości; różnice w przeżywaniu uczuciowości; odrębność psychiczna dotycząca działania; poczucie własnej wartości; różnice w zaspokajaniu podstawowych potrzeb psychicznych (miłości, bezpieczeństwa, uznania, indywidualnego rozwoju partnerów, itp.); różnice w przeżywaniu seksualności.

c) Ukształtowanie postawy poszanowania godności własnej i współpartnera.

1.3.2. Wzory wyniesione z domu rodzinnego

Przygotowanie do życia w małżeństwie i rodzinie dokonywane w domu rodzinnym obejmuje: kształtowanie dojrzałej osobowości, odpowiedzialności i zdolności do miłości; przekazywanie wzorów ról małżeńskich i obrazu więzi małżeńskiej, opartego o charakter wzajemnych relacji pomiędzy własnymi rodzicami; nabywanie postaw i wzorów zachowań właściwych dla roli męża i żony; uczenie się roli związanej z własną płcią; identyfikacja seksualna; kształtowanie postawy miłości; budowanie atmosfery rodzinnej; kształtowanie postawy wobec samego siebie i poczucia własnej wartości; świadomość i niepowielanie błędów wychowawczych rodziców. Dla jakości małżeństwa własnego ważna jest jakość małżeństwa rodziców i jakość doświadczeń z własnego dzieciństwa.

1.3.3. Dojrzałość osobowa i dojrzałość do zawarcia małżeństwa

a) Dojrzałość osobowa: realne poznanie świata; akceptacja siebie - obraz samego siebie; postawa miłości; wewnętrzna integracja (wielowarstwowość człowieka – warstwy: instynktowo-popędowa, psychiczna, duchowa); sens życia; hierarchia wartości; szerokość zainteresowań; postawa wobec życia; twórczość; gotowość do poświęceń.

b) Dojrzałość do zawarcia małżeństwa: dojrzałość fizyczna i seksualna; prawna; psychiczna (intelektualna, emocjonalna, moralna, duchowa); społeczna i socjalna (patrz: Komorowska-Pudło, *Kompetentni Rodzice*, s. 14-15).

1.3.4. Wybór partnera życiowego

Uwarunkowania doboru partnera do małżeństwa: atrakcyjność fizyczna; ocena cech charakteru; podobieństwo postaw; pozycja społeczna i sytuacja materialna; oczekiwania satysfakcji seksualnej; wiek; wykształcenie; zdrowie; akceptacja wyboru przez rodziców. Dla jakości związku ważna jest tzw. endogamia (podobieństwo społeczno-kulturowe) i homogamia (podobieństwo psychiczne).

1.3.5. Motywacja zawarcia związku małżeńskiego

a) Dojrzała motywacja zawarcia związku małżeńskiego: miłość (przyjacielska, wspierająca); ocena cech charakteru lub cech osobowości partnera; realizacja wspólnych wartości, zainteresowań, dążeń, aspiracji życiowych, itp.

b) Niedojrzałe motywy zawarcia związku małżeńskiego: bezkrytyczne zakochanie się; ucieczka przed samotnością; ucieczka w małżeństwo; nieplanowana ciąża; małżeństwo z litości, itp.

1.3.6. Oczekiwania wobec małżeństwa i rodziny

Dla podniesienia jakości przyszłego małżeństwa ważne są oczekiwania, które jemu się stawia. Powinny być one dość wysokie, ale jednocześnie realne do spełnienia. Wiążą się one bezpośrednio ze wzbudzaniem motywacji do pracy nad relacją. Podejście do trwania związku i różnorodnych sytuacji, które w nim się pojawiają, jako do najważniejszych zadań życiowych, które trzeba systematycznie rozwiązywać, umożliwia wzbudzanie takiej motywacji i rozwój związku. Motywacja ta i oczekiwania są ściśle związane z wartościowaniem przysięgi małżeńskiej. Jeśli jest ona najważniejszym czynnikiem przyświecającym kierunkowi życia małżonków, będzie jednocześnie kluczową bazą, na której małżonkowie będą się opierać, gdy w ich życiu pojawią się trudności. Jeśli, natomiast, już przed ślubem ich „poprzeczka" dotycząca oczekiwań związanych z trwałością związku będzie „umieszczona" zbyt nisko, a dodatkowo, jeśli narzeczeni zakładali, że małżeństwo będzie próbą, która – jeśli się nie uda, ulegnie rozwiązaniu – istnieje wysokie prawdopodobieństwo, że faktycznie tak będzie. Osiągnięcia człowieka wiążą się w dużym stopniu z poziomem jego oczekiwań, a im wyższy jest poziom aspiracji, tym większa jest możliwość, że osiągnięcia będą wysokie (Braun-Gałkowska, 1985).

1.3.7. Inne uwarunkowania:

Poza ww. czynnikami, na jakość związku małżeńskiego z okresu przedmałżeńskiego oddziałuje czas znajomości przed ślubem, jakość relacji między narzeczonymi, jakość relacji przyszłego zięcia lub synowej z przyszłymi „teściami", ocena wyboru partnera(ki) przez bliskich przyjaciół, doświadczenia seksualne przed ślubem, ciąża przedmałżeńska, własna decyzja o małżeństwie.

1.4. „CO PRZYSIĘGAM PODCZAS CEREMONII ŚLUBNEJ?" – JAK WYPEŁNIAĆ WARTOŚĆ TEJ PRZYSIĘGI?

Przysięga małżeńska – ślub zawarty w kościele katolickim:
Biorę cię za męża / żonę i ślubuję ci miłość wierność i uczciwość małżeńską oraz że cię nie opuszczę aż do śmierci, tak mi dopomóż Panie Boże Wszechmogący w Trójcy Jedyny i Wszyscy Święci.

Biorąc pod uwagę słowa powyższej przysięgi należy uznać, że narzeczeni ofiarują sobie i przysięgają: ludzką, pełną miłość, obejmującą ciało, psychikę i duchowość osoby, miłość dozgonną, wierną, wyłączną, odpowiedzialną, dojrzałą i uświęconą sakramentem, nierozerwalną więź, związaną z płodnością i wychowaniem dzieci, otwartą na potrzeby współmałżonka, zaufaniu i wzajemnym wsparciu

Przysięga małżeńska – ślub zawarty w urzędzie stanu cywilnego:
„Świadomy(a) praw i obowiązków wynikających z założenia rodziny, uroczyście oświadczam,

że wstępuję w związek małżeński z (imię współmałżonka/i) i przyrzekam, że uczynię wszystko, aby nasze małżeństwo było zgodne, szczęśliwe i trwałe".

Przeciwieństwem przysięgi małżeńskiej jest niedojrzała miłość cechująca się: niewiernością, odwołalnością, niepłodnością, niezaspakajaniem największych marzeń i tęsknoty ludzkiego serca, ale cechująca się tym, że jest pociągająca poprzez niestawianie większych wymagań, przedstawianie „rozrywkowej" wizji więzi między kobietą a mężczyzną, którzy bawią się sobą, żyją na luzie, do niczego się nie zobowiązują, nie planują rodzicielstwa, a jeśli pojawią się pierwsze trudności oboje dążą do rozstania, są gotowi do budowania więzi z inną osobą, może też z kolejnymi osobami, gdyby następny związek okazał się nietrwały. Przykładem niedojrzałości do życia w związku jest syndrom Piotrusia Pana i Wiecznej Dziewczynki (Kinley, 2007).

1.5. BUDOWANIE ZWIĄZKÓW PRZEDMAŁŻEŃSKICH W ANALIZACH PSYCHOLOGII SPOŁECZNEJ

(Myers, 2003; Wosińska 2004; Wojciszke, 2006; Wojciszke, 2013)

Givens i Perper wymieniają kilka etapów zalotów podczas tworzenia przedmałżeńskiej relacji między mężczyzna a kobietą. Początkowo ma miejsce przyciąganie uwagi osoby płci przeciwnej. U kobiet następuje tzw. seksualizacja, uatrakcyjnienie wyglądu, ściąganie łopatek, wyprostowywanie się z eksponowaniem klatki piersiowej, odrzucanie włosów, czy odsłanianie szyi. Mężczyźni wykonują przesadne i zamaszyste ruchy, zachowują się w sposób bardziej „dziarski", podkreślają swoją pozycję społeczną. W momencie uzyskania wzajemnej akceptacji coraz częstsze stają się kontakty wzrokowe i uśmiechy. Rozmowa polega głównie na błahych pogawędkach, z podwyższonym i bardziej miękkim głosem. Uwidaczniają się powoli intencje, pozycja społeczna i cechy charakteru. Wiele zalotów kończy się na tym etapie. Jeśli relacja przetrwa, pojawia się faza dotyku. Następuje zazwyczaj lekkie muśnięcie ręki (częściej przez kobietę), a reakcja partnera na ten gest stanowi test. Z czasem ma miejsce synchronizacja ruchów i pozycji ciał - upodobnienie ruchów i pozycji ciał (np. zakładanie nogi na nogę), aż w którymś momencie zwykle następuje przejęcie inicjatywy przez mężczyznę.

Berscheid i Peplau przedstawiają komponenty bliskich związków uczuciowych. Należą do nich: uczucie przywiązania, afektu i miłości; spełnianie potrzeb psychologicznych oraz współzależność partnerów (wzajemny wpływ).

Murstein opisuje fazy rozwoju związku. Pierwszą jest faza bodźca: przyciąganie za pośrednictwem atrybutów zewnętrznych (wygląd zewnętrzny). Druga to faza wartości: przywiązanie oparte na podobieństwie postaw i wartości, a trzecia, to faza roli: przywiązanie oparte na pełnieniu ról (męża, żony).

Homans, Thibaut i Kelley skonstruowali teorię wymiany społecznej w budowaniu związków. Im więcej nagród (zysków) i im mniej strat ponoszą partnerzy, tym większą satysfakcję przynosi związek i tym dłużej będzie trwał. Do nagród zaliczyli oni miłość, towarzystwo, pocieszenie w trudnych chwilach i gratyfikację seksualną, natomiast do kosztów pracę

nad utrzymaniem związku, konflikty, kompromisy oraz rezygnację z innych związków.

Pietkiewicz (za: Wosińska, 2004) wskazuje, że miłość młodych polskich kobiet charakteryzuje się innymi cechami niż miłość kobiet z poprzednich dekad czy stuleci. Współczesna polska kobieta kocha w sposób racjonalny, później wchodzi w związki formalne i w macierzyństwa, korzysta z nowej formy mezaliansu, tzw. „sponsoringu", zwraca dużą uwagę na status finansowy, wykształcenie, pochodzenie przyszłego współmałżonka oraz na związane z nim kontakty, planują związki równolegle do kariery, a często jedynie w jej tle, zmienia swój rolę w partnerskiej relacji, staje się bardziej niezależna, powszechnie podejmuje aktywność seksualną przed ślubem, niejednokrotnie z kilkoma partnerami jednocześnie.

W oparciu o wieloletnie badania, w wielu krajach świata, psycholodzy społeczni (Myers, 2003; Wosińska 2004; Wojciszke, 2006; Wojciszke, 2013) opisują różne strategie doboru partnera heteroseksualnego (w teorii psychologii ewolucyjnej. Buss i Schmitt wśród cech związanych z potrzebami i zachowaniami mężczyzny dążącego do utworzenia związku krótkoterminowego, który nie jest nastawiony na trwałą relację małżeńską wymienili: silniejsze pragnienie przelotnych kontaktów seksualnych i posiadania licznych partnerek, zróżnicowany charakter marzeń seksualnych, szybsze dążenie do kontaktów seksualnych, obniżenie wymagań w kontaktach przelotnych, preferowanie cech znamionujących dostępność, unikanie cech sygnalizujących niedostępność, większą „kochliwość" mężczyzn (mężczyźni szybciej się zakochują od kobiet, mają silniejszą podatność na sygnały wzrokowe), unikanie kobiet wymagających zaangażowania, otwartość na posiadanie wielu wcześniejszych doświadczeń seksualnych i wielu innych partnerów przez kobiety, oczekiwanie od nich wysokiego popędu seksualnego oraz braku wstydliwości pruderii, pożądanie młodości i atrakcyjności.

Cechy związane z potrzebami i zachowaniami kobiety dążącej do utworzenia związku krótkoterminowego, który nie jest nastawiony na trwałą relację małżeńską, są według badaczy następujące: preferowanie cech sygnalizujących dostęp do dóbr partnera, większa wybiórczość, mężczyźni o wyższym statusie społeczno-ekonomicznym, „od razu wydaje na mnie dużo pieniędzy", „zdecydowanie daje mi dużo prezentów", „może prowadzić rozrzutny tryb życia", „absolutnie nie skąpy", mężczyźni w okresie płodności (hipoteza atrakcyjnego syna), kryterium inteligencji, ewentualnie ambitny, raczej wykształcony.

Jeśli związek ma mieć charakter długoterminowy preferencje i zachowania kobiet i mężczyzn dotyczące wybory współmałżonka mają według Bussa i Schmitta bardziej wymagające właściwości. Mężczyzn z tej grupy cechuje: zazdrość o seks (wyobrażona zdrada seksualna jest gorsza dla 60% mężczyzn i 15% kobiet), silniejsze strzeżenie kobiet, preferowanie atrakcyjności i młodości, różnica między wiekiem własnym a preferowanym wiekiem partnerki rośnie wraz z wiekiem mężczyzny, spadek atrakcyjności alternatyw ze wzrostem zaangażowania, wymagane umiejętności lub gotowość do nauczenia się umiejętności rodzicielskich (pojawia się w czasie oczekiwania na dziecko), wiara w dobre geny, preferowanie mniej lub w ogóle niedoświadczonej seksualnie partnerki, ale posiadającej wysoki popęd seksualny i raczej brak wstydliwości czy pruderii, wymaganie chęci zaangażowania i zdecydowanej wierności.

Kobietę, wybierającą partnera długoterminowego (najczęściej z oczekiwaniem trwałości związku) cechuje zwykle: preferowanie mężczyzn z zasobami, preferowanie cech gwarantujących nabycie zasobów, preferowanie specyficznych cech charakteru, poszukiwanie silnych mężczyzn fizycznie i psychicznie, oczekiwanie dużego zaangażowania w związek,

oczekiwanie wsparcia wychowawczego w sytuacji posiadania dzieci, wiara w dobre geny, raczej od razu wydaje na mnie dużo pieniędzy, oczekiwanie niekoniecznie rozrzutnego trybu życia – „raczej daje mi dużo prezentów", „raczej nie skąpy", oczekiwanie zdecydowanie obiecującej kariery i zapewnionej przyszłości zawodowej, szansy na wysokie zarobki, wysokiej ambicji i wykształcenia.

Na podstawie badań przeprowadzonych wśród 10 tysięcy osób z 37 krajów (od Ameryki do Zambii) badacze określili średnią ważność różnych kryteriów w wyborze stałego partnera życiowego (na skali od 0 - cecha nieważna do 3 -cecha konieczna). Dla mężczyzn ważne były, w kolejności malejącej, następujące kryteria: wzajemna miłość i zafascynowanie - 2,81; niezawodność - 2,50; zrównoważenie emocjonalne - 2,47; miłe usposobienie - 2,44; dobre zdrowie - 2,31; wykształcenie i inteligencja - 2,27; towarzyskość - 2,15; pragnienie domu i dzieci - 2,09; kultura osobista, schludność - 2,03; dobra prezencja - 1,91; ambicja i przedsiębiorczość - 1,85; gospodarność - 1,80; dobre perspektywy finansowe - 1,51; podobny poziom wykształcenia - 1,50; wysoka pozycja społeczna - 1,16; dziewictwo - 1,06; to samo wyznanie - 0,98; podobne poglądy polityczne - 0,92; pożądana różnica wieku (lata) - -2,66 (minus). Dla kobiet ważne były, w kolejności malejącej, następujące kryteria: pożądana różnica wieku (lata) - 3,42; wzajemna miłość i zafascynowanie - 2,87; niezawodność - 2,69; zrównoważenie emocjonalne - 2,68; miłe usposobienie - 2,52; wykształcenie i inteligencja - 2,45; towarzyskość - 2,30; dobre zdrowie - 2,28; pragnienie domu i dzieci - 2,21; ambicja i przedsiębiorczość - 2,15; kultura osobista, schludność - 1,98; podobny poziom wykształcenia - 1,84; dobre perspektywy finansowe - 1,76; wysoka pozycja społeczna - 1,46; dobra prezencja - 1,46; gospodarność - 1,28; to samo wyznanie - 1,21; podobne poglądy polityczne - 1,03; dziewictwo - 0,75.

W interesujący sposób opisywane są przez psychologów społecznych taktyki zdobywania partnera (ki) i zwalczania konkurencji. Mężczyźni prezentują zasoby i status: wydawanie dużych sum pieniędzy dla wywarcia wrażenia, jeżdżenie drogim samochodem, przechwalanie się wysokością zarobków, przechwalanie się ważnością pracy. Zwalczając rywala obniżają jego pozycję mówiąc, że: jest biedny, bez ambicji, jeździ tanim samochodem. Często popisują się tężyzną fizyczną, brawurą: napinanie mięśni, pokazywanie sprawności fizycznej, granie roli twardego faceta. Aby okazać zaangażowanie uczuciowe preferują: częste spotkania, listy, telefony, spędzanie dużej ilości czasu, okazywanie zrozumienia, współczucia, wsparcia, objawianie miłości, wierności, zaangażowania, wytrwałości. By pozyskać partnerkę mężczyźni starają się wydać: nie zaangażowani gdzie indziej (ukrywanie obrączki), mniej zainteresowani seksem niż są w istocie, bardziej delikatni, wrażliwi, rozważni, opiekuńczy w stosunku do dzieci.

Kobiece taktyki „wabienia" partnera i zwalczania konkurencji, to: polepszanie wyglądu - kobiety: 20 x częściej stosują kosmetyki, 2 x częściej chodzą do fryzjera, 2 x częściej podejmują dietę poprawiającą sylwetkę, tylko kobiety implantują sobie kolagenowe wkładki w piersiach i robią kolagenowe zastrzyki w wargi, spędzają średnio 1 godzinę dziennie na poprawianiu wyglądu. Zwalczają konkurencję - dewaluując wygląd innych kobiet i podważając ich wierność. Taktyki pozyskiwania stałego partnera to: dochowywanie wierności, unikanie kontaktów seksualnych z innymi mężczyznami, okazywanie wyłączności, wybiórcze okazywanie niedostępności - tylko innym. Sygnalizują dostępność seksualną poprzez seksualizację wyglądu i zachowania.

Współcześnie coraz częściej młodzi ludzie poznają się w sposób wirtualny. Rozwój związku za pośrednictwem Internetu powoduje, że powyższe etapy budowania relacji występują w tej sytuacji w innej kolejności. Montgomery wskazuje, że w kontakcie bezpośrednim budowanie tej relacji rozpoczyna się od oceny wzajemnej atrakcyjności fizycznej, następnie ma miejsce porównywanie zainteresowań, postaw i wartości oraz sprawdzanie tzw. „kompatybilności" (harmonijnego współistnienia). Z czasem rozpoczynają się wzajemne zwierzenia, zwiększanie intymności, a w konsekwencji zaangażowanie seksualne. W budowaniu relacji cybernetycznej związek rozpoczyna się, według Merkle i Richardsona, od sprawdzenia kompatybilności w trakcie przypadkowego spotkania w sieci, następnie rozpoczyna ją się zwierzenia i zwiększanie intymności, potem ocena wzajemnej atrakcyjności fizycznej (czasem ulega ona manipulacji) i ostatecznie zaangażowanie seksualne.

Myers (2003), dokonując analizy badań nad czynnikami, które sprzyjają nierozwodzeniu się, wymienia następującą ich listę, w dużym stopniu związaną z faktami powiązanymi z okresem przedmałżeńskim. Czynniki sprzyjające trwałości są, według badacza, następujące: zawarcie związku małżeńskiego w wieku powyżej 20 lat; oboje partnerzy pochodzą z pełnych rodzin; znali się i spotykali przez dłuższy czas przed małżeństwem; mają podobne wykształcenie; mieszkają w małym mieście lub na wsi; nie mieszkali ze sobą przed zawarciem związku; nie pobrali się z powodu ciąży; są ludźmi wierzącymi i podzielają to samo wyznanie; mają zbliżony wiek.

1.6.PODSTAWY METODYCZNE PROWADZENIA ZAJĘĆ

Cele	· Uświadomienie znaczenia okresu narzeczeńskiego dla ważnych wyborów i odpowiedzialnych decyzji życiowych związanych z zawarciem małżeństwa · Omówienie i analiza zadań w obszarze podejmowania decyzji o wspólnym życiu w trwałym związku w obszarze budowania relacji między partnerami oraz ich rodzinami pochodzenia · Wskazanie czynników warunkujących wysoką jakość małżeństwa, ale ujawniających się już w okresie przed jego zawarciem · Zrozumienie pełnego sensu i wartości przysięgi małżeńskiej · Wskazanie elementów zagrażających odpowiedzialnemu podejmowaniu decyzji o wyborze partnera życiowego
Treści	· Narzeczeństwo jako okres przygotowywania się do zawarcia małżeństwa · Zadania narzeczonych · Czynniki warunkujące trwałość przyszłego związku małżeńskiego z okresu narzeczeństwa (dojrzałość do zawarcia małżeństwa, motywy wyboru partnera, poznanie się, wzory małżeństwa z domu rodzinnego) · „Co przysięgam podczas ceremonii ślubnej?" i jak wypełniać wartość tej przysięgi? · Problem „różowych okularów"
Czas trwania	3

„Narzeczeństwo jest jak światło;
małżeństwo – rachunek za światło, który trzeba zapłacić”

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Refleksje wprowadzające do tematu – w kontekście wstępnych aforyzmów.

2. Praca własna: Na karteczkach każdy indywidualnie odpowiadana pytanie: **Jakie cechy kobiety / mężczyzny zdecydowały o wyborze partnera(ki) na współmałżonka(kę)?**

3. Burza mózgów:
   a) Podanie pytań do dyskusji: „**Co oznaczają dla Ciebie poszczególne słowa Przysięgi Małżeńskiej? Jak myślisz, w jaki sposób można je urzeczywistnić?** Podaj konkretne sposoby wyrażania w małżeństwie: miłości, wierności, uczciwości, trwałości”.
   b) Podział grupy na cztery zespoły. Każdy zespół na otrzymanych dużych arkuszach papieru opisuje sposoby urzeczywistniania jednego z czterech elementów (każdy zespół inny) przysięgi małżeńskiej.
   c) Po jakimś czasie zespoły przekazują sobie planszę (o jedną grupę w prawo) i w dalszej dyskusji dopisują jeszcze takie propozycje, których poprzednia grupa nie podała. Po pewnym czasie następuje kolejna zmiana (plansze przekazywane są o jedną grupę w prawo) i ponowna dyskusja nad otrzymanym pytaniem.
   d) Kiedy plansze wrócą do grup pierwotnych następuje odczytanie wyników pracy grup oraz analiza refleksji, które pojawiają się podczas dyskusji.
   e) Podsumowanie ćwiczenia przez prowadzącego.

4. **Burza mózgów: „Jakie zadania należą do narzeczonych w kontekście przygotowania się do zawarcia małżeństwa?”**
   a) Uczestnicy zastanawiają się nad znaczeniem okresu narzeczeństwa i podają konkretne zadania, które powinny być realizowane w tym czasie.
   b) Podsumowanie i omówienie przez prowadzącego zadań narzeczeństwa.

5. **„Co wpływa na jakość życia małżeńskiego z okresu przedmałżeńskiego?”**
   a) Praca w zespołach – szukanie odpowiedzi na ww. pytanie i zapisywanie ich na dużym arkuszu papieru
   b) Po zakończeniu pracy przedstawiciele zespołów odczytują wyniki prac
   c) Podsumowanie ćwiczenia przez prowadzącego oraz mini wykład

6. **„Z czym kojarzą ci się powiedzenia”:**
   - *Przed ślubem miej oczy całkiem otwarte, a po ślubie na wpół przymknięte,*
   - *Świat w narzeczeństwie oglądany jest przez pryzmat różowych okularów*
   - *Widziały gały, co brały*

a) Dyskusja kierowana na temat powyższych stwierdzeń
b) Podsumowanie prowadzącego: znaczenie stanu świadomości i odpowiedzialności związanych z podejmowaną decyzją o wyborze współmałżonka i zawarciu małżeństwa, szczególnie w kontekście prawa Yerkesa-Dodsona.

7. **„Na ile znasz swojego narzeczonego/narzeczoną? – Jaka jest mapa „świata" twojego narzeczonego / twojej narzeczonej?"**
   a) Rozdanie tekstów „testu" Gottmana (2007) – uczestnicy rozwiązują testy – na ile znają swoich narzeczonych (załącznik 1);
   b) Po zakończeniu analiza w parach wyników testu i sprawdzenie prawdziwości odpowiedzi wskazujących na wzajemną znajomość siebie.
   c) Refleksje uczestników związane z ćwiczeniem. Podsumowanie przez prowadzącego

8. **„Dlaczego właśnie Ty na całe moje życie?"** Analiza motywów wyboru współmałżonka(ki).
   a) Prowadzący rozdaje uczestnikom karty przedstawiające dojrzałe i niedojrzałe motywy wyboru współmałżonka.
   b) Zadaniem wyłonionych par uczestników jest posegregowanie kart na motywy: dojrzałe i niedojrzałe.
   c) Uczestnicy dzielą się refleksjami na temat przedstawionych motywów w kontekście jakości i trwałości związku małżeńskiego, podjętego z wybraną osobą.
   d) Podsumowanie wniosków z ćwiczenia przez prowadzącego.

9. **Planowanie randek.**
   a) Praca w trzyosobowych zespołach.
   b) Odpowiedź na pytanie: „W jaki sposób można doświadczać randek bez seksu? Jak dobrze realizować zadania narzeczeństwa?" Zespoły zapisują swoje pomysły na papierze.
   c) Prezentacja prac przez przedstawicieli zespołów.
   d) Dyskusja na temat wyników pracy – refleksja dotycząca realności randek bez seksu oraz analiza proponowanych pomysłów umożliwiających realizację zadań narzeczeństwa. W dyskusji należy podkreślić wątek dominacji aktywności seksualnej nad innymi formami wzajemnych relacji w okresie przedmałżeńskim (szczególnie w kontekście prawa Yerkesa-Dodsona), jako niewystarczającego i „zagrażającego" aspektu relacji dla pozostałych sfer wzajemnego poznawania się partnerów.

10. **Poznawanie siebie:**
    a) Uczestnicy otrzymują karty z zadaniami dotyczącymi obszarów wzajemnego poznawani siebie (załącznik 2).
    b) Zaznaczają, w których obszarach mogą powiedzieć, że na pewno znają siebie oraz, że znają swojego narzeczonego (narzeczoną). Ważna jest nie tylko odpowiedź krótka potwierdzająca lub zaprzeczająca. Narzeczeni powinni w parach

wymienić kilka przykładów każdej z omawianych sfer.

c) Po zakończeniu analiza i refleksje. Podsumowanie przez prowadzącego.

11. „Jaka jest nasza zgodność?"

a) Prowadzący rozdaje uczestnikom „kwestionariusze zgodności" (za: De Angelis, 2006) (załącznik 3).

b) Zadaniem każdej osoby jest analiza własnych potrzeb i wymagań wobec przyszłego współmałżonka. Każdy wypisuje w poszczególnych rubrykach wymagania, jakie stawia wybrankowi.

c) Zalecenie zadania domowego, które ma polegać na tym, że każdy zastanowi się nad tym, na ile własne wymagania odpowiadają realnym możliwościom uzyskania ich od narzeczonego (narzeczonej).

d) UWAGA! To zadanie może być wykonane tylko w przypadku osób o wysokim poziomie dojrzałości, które po dokonanej refleksji będą mogły rozmawiać o wynikach swojej pracy z własnymi partnerami, przez co mogą wpłynąć na dalszy rozwój związku. W przeciwnym razie istnieje ryzyko zaostrzenia konfliktów lub nawet zerwanie związku, choć czasem byłoby to może nawet wskazane. Ważne jest, by w takiej sytuacji prowadzący nie był poddany „odpowiedzialności" za powstałe trudności.

12. „Co zamierzasz robić, aby nigdy nie doszło do rozpadu waszej miłości i waszego małżeństwa; aby wasz związek małżeński był trwały i szczęśliwy"?

a) Praca indywidualna. Każdy zapisuje odpowiedzi na małych karteczkach (jedna odpowiedź na jednej karteczce)

b) Po zakończeniu prowadzący zbiera karteczki do pudełka, miesza je i rozdaje po jednej trzeciej z nich każdemu z trzech utworzonych zespołów.

c) W zespołach powstają listy zadań małżonków dbających o jakość i trwałość związku

d) Zespoły prezentują wyniki swojej pracy i podkreślają na planszach te, które powtarzają się w każdym zespole.

13. „Co rozumiesz przez pojęcie „nieodpępnienie" od rodziców (zależność od rodziców: psychiczna i ekonomiczna)?"

a) Burza mózgów – prowadzący zapisuje odpowiedzi na tablicy

b) Dyskusja kierowana na temat problemów związanych z zależnością od rodziców w okresie dorosłości.

c) Dyskusja wielokrotna w zespołach: „Jakie są korzyści, a jakie straty dla relacji małżonków ze sobą w sytuacji nieodpępnienia od rodziców"?

ZAŁĄCZNIKI

Załącznik 1

Kwestionariusz „Mapa świata" mojego partnera

Po udzieleniu szczerych odpowiedzi na poniższe pytania, uzyskacie obraz aktualnych map świata partnera. Wynik będzie dokładniejszy, jeśli na pytanie odpowiecie oboje.

Przeczytaj poniższe zdania i zaznacz TAK lub NIE.

1. Znam imiona najlepszych przyjaciół mojego partnera. **TAK NIE**
2. Wiem, czym mój partner aktualnie stresuje się najbardziej. **TAK NIE**
3. Wiem, kto ostatnio zdenerwował mojego partnera. **TAK NIE**
4. Znam największe marzenia mojego partnera. **TAK NIE**
5. Doskonale znam przekonania religijne partnera i jego poglądy w kwestii wiary. **TAK NIE**
6. Potrafię powiedzieć, jaka jest filozofia życiowa mojego partnera. **TAK NIE**
7. Potrafię wymienić krewnych, których mój partner najmniej lubi. **TAK NIE**
8. Wiem, jakiej muzyki mój partner słucha. **TAK NIE**
9. Potrafię wymienić trzy ulubione filmy mojego partnera. **TAK NIE**
10. Mój parter wie, co mnie aktualnie stresuje. **TAK NIE**
11. Potrafię określić trzy najważniejsze wydarzenia z życia mojego partnera. **TAK NIE**
12. Wiem, co było najstraszniejszą rzeczą, która się przydarzyła mojemu partnerowi, kiedy był dzieckiem. **TAK NIE**
13. Potrafię wymienić największe ambicje i oczekiwania mojego partnera. **TAK NIE**
14. Wiem, czym mój partner obecnie się martwi. **TAK NIE**
15. Mój partner wie, kim są moi przyjaciele. **TAK NIE**
16. Wiem, co zrobiłby mój partner, gdyby nagle wygrał dużo pieniędzy. **TAK NIE**
17. Potrafię szczegółowo opisać moje pierwsze wrażenia po spotkaniu z partnerem. **TAK NIE**
18. Od czasu do czasu dowiaduję się, co nowego wydarzyło się w życiu mojego partnera. **TAK NIE**
19. Wiem, że mój partner zna mnie dość dobrze. **TAK NIE**
20. Mój partner zna moje pragnienia i ambicje. **TAK NIE**

Wyniki. Każda odpowiedź TAK to jeden punkt.

10 punktów i więcej:

Na tych obszarach tkwi siła twojego narzeczeństwa (małżeństwa). Mapa świata twojego partnera, jego oczekiwań, lęków i marzeń jest całkiem dokładna. Wiesz, co jest motorem jego działań.

Poniżej 10 punktów:

Mapy świata partnera nie są najmocniejszą stroną waszego narzeczeństwa (małżeństwa). Być może nigdy nie mieliście czasu albo okazji, by się lepiej poznać. A może wasze mapy są już

nieaktualne, ponieważ przez ostatni czas wasze życie bardzo się zmieniło. W obu wypadkach poświęcenie czasu na lepsze poznanie partnera na pewno wzmocni wasz związek.

Załącznik 2

W jakich obszarach znam siebie i swojego narzeczonego / narzeczoną?

- Sposoby rozwiązywania konfliktów
- Hierarchia wartości
- Jakość komunikowania się wzajemnego
- Wady
- Zalety
- Zainteresowania
- Sposoby reagowania w trudnych sytuacjach
- Mocne strony
- Słabe strony
- Ulubione sposoby spędzania czasu wolnego

Załącznik 3

Analizowany obszar funkcjonowania	**Własne potrzeby i wymagania stawiane partnerowi (partnerce)**
Strona fizyczna (powierzchowność, sposób odżywiania, dbałość o kondycję, higiena osobista)	
Strona emocjonalna (uczuciowość, sposób traktowania partnera/ki, umiejętność wyrażania uczuć, radzenie sobie z emocjami)	
Strona społeczno-towarzyska (cechy osobiste, sposób obcowania z ludźmi)	
Intelekt (wykształcenie, zainteresowania kulturalne, zainteresowanie sprawami międzynarodowymi, inne zainteresowania)	
Seksualność (podejście do miłości fizycznej, nastawienie do seksualności, metody planowania rodziny, postawy wobec rodzicielstwa)	
Komunikowanie się i rozwiązywanie konfliktów (sposób komunikowania się z ludźmi, nastawienie, umiejętność wyrażania się w mowie i w piśmie, reakcje i sposoby działania w sytuacjach konfliktowych)	

Codzienność życiowa (gotowanie, sprzątanie, zakupy, finanse domowe, itp.)	
Strona zawodowo-finansowa (stosunek do pieniędzy, stosunek do pracy, rodzaj pracy)	
Samodoskonalenie (nastawienie, działania praktyczne, zainteresowanie doskonaleniem wzajemnych stosunków w parze)	
Sfera duchowa (system wartości, światopogląd, praktyki duchowe, filozofia życia, poglądy moralne i wynikająca z nich postawa)	
Czas wolny (zainteresowania i pasje – ich czasochłonność, indywidualność, finansowanie)	
Inne	

BIBLIOGRAFIA

Ben-Ze'ev A., Miłość w sieci, Poznań 2005.
Braun-Gałkowska M., Miłość aktywna, Warszawa 1985.
Buss D.M., Ewolucja pożądania, Gdańsk 1996.
De Angelis B., Czy będzie z nas dobrana para?, Katowice 2000.
De Angelis B., Ja kocham, ty kochasz, Katowice 2000.
Gottman J.M., Siedem zasad udanego małżeństwa, Kraków 2007.
Fisher H., Anatomia miłości, Poznań 2005.
Kiley D., Syndrom Piotrusia Pana, Warszawa 1993.
Komorowska-Pudło M., Kompetentni Rodzice, Program warsztatów, Szczecin 2015.
Myers D.G., Psychologia społeczna, Poznań 2003.
Nęcki Z., Atrakcyjność wzajemna, Kraków 1996.
Ryś M., Psychologia małżeństwa w zarysie, Warszawa 1999 .
Wojciszke B., Człowiek wśród ludzi, Warszawa 2006.
Wojciszke B., Psychologia miłości, Gdańsk 2010.
Wojciszke B., Psychologia społeczna, Warszawa 2013.
Wosińska W., Psychologia życia społecznego, Gdańsk 2004.

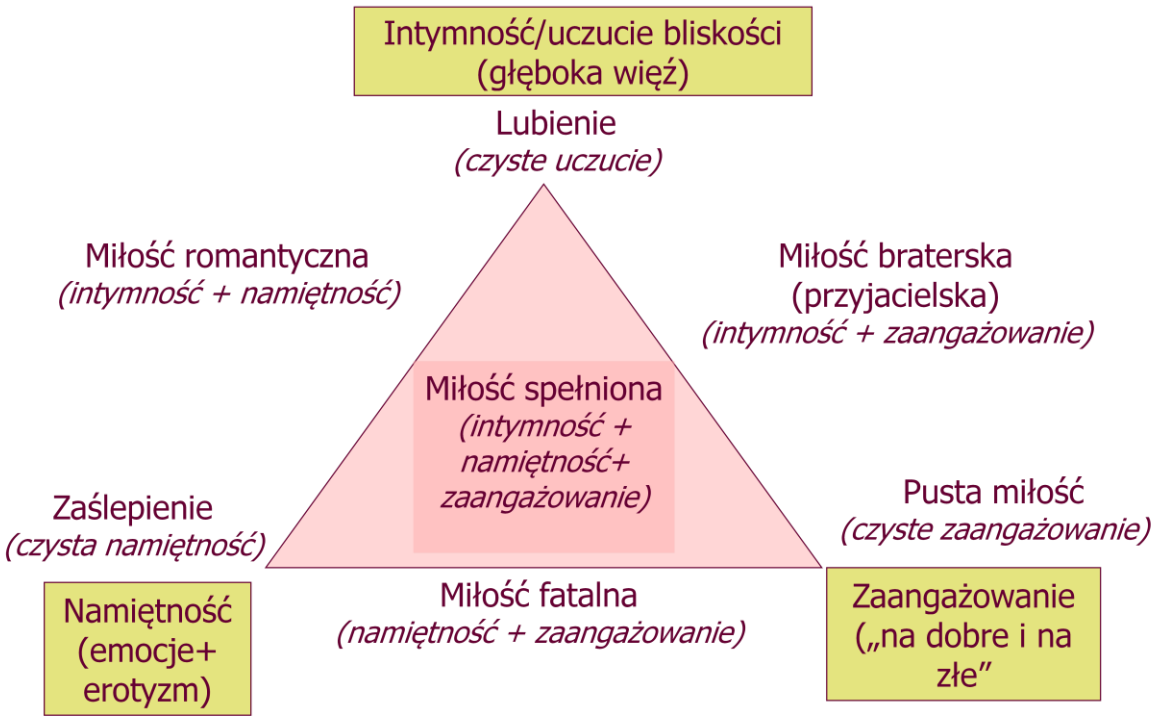
2. MIŁOŚĆ

2.1. SKŁADNIKI MIŁOŚCI

Miłość nie jest jednoznacznie określonym wymiarem, stąd trudność jej zdefiniowania (Kuźma, 2002). Miłość to „bardzo silne i z reguły trwałe powiązanie emocjonalno-poznawcze człowieka z obiektem miłości, wyrażające potrzebę kontaktu z nim, zajmowanie przez ten obiekt centralnego miejsca w życiu jednostki, gotowość do rezygnowania z wielu spraw osobistych" (Szewczuk, 1985, s. 156).

R. Sternberg (2007) podaje, że na miłość składają się trzy główne elementy. Są to: intymność, namiętność i zaangażowanie.

TRÓJKĄT MIŁOŚCI (STERNBERG, 1986)



Intymność to pozytywne uczucia i towarzyszące im działania wyrażające się w bliskości, poczuciu jedności i więzi, wzajemnej zależności partnerów, wzajemnym wsparciu, pragnieniu dobra dla partnera, szacunku, zrozumieniu, wymianie intymnych informacji, dzieleniu się tym, co jest dla partnerów ważne, odczuwaniu szczęścia ze swojej obecności. Namiętność związana jest z popędami wyrażającymi się w pragnieniu połączenia się z partnerem, bliskości, uczuciu podniecenia i pragnienia erotycznego (tamże). B. Wojciszke (2010) określa ją jako konstelację silnych emocji pozytywnych i negatywnych, czyli zachwytu i radości, ale również niepokoju, zazdrości i tęsknoty. Zaangażowanie, określane przez B. Wojciszke zobowiązaniem, to decyzje, uczucia, myśli i działania, które są związane z przekształceniem miłości w trwały związek i jego realizowaniem, mimo możliwości pojawienia się różnych trudności (tamże).

2.2. MIŁOŚĆ DOJRZAŁA TO NIE UCZUCIE – TO POSTAWA

Miłość pomiędzy kobietą i mężczyzną dla K. Wojtyły (2001) była osobowym, wzajemnym stosunkiem partnerów do siebie opartym o uczucie ukształtowane w psychice dwojga ludzi i związanym z żywotnością seksualną człowieka. Na miłość, według autora, składają się upodobanie, pożądanie i życzliwość.

Idealną koncepcję miłości zakorzenioną w kulturze chrześcijańskiej sformułował Św. Paweł: „Miłość cierpliwa jest, łaskawa jest. Miłość nie zazdrości, nie szuka poklasku, nie unosi się pychą; nie dopuszcza się bezwstydu, nie szuka swego, nie unosi się gniewem, nie pamięta złego; nie cieszy się z niesprawiedliwości, lecz współweseli się z prawdą. Wszystko znosi, wszystkiemu wierzy, we wszystkim pokłada nadzieję, wszystko przetrzyma" (*Pierwszy List do Koryntian*, 1991, s. 1302).

E. Fromm (2000) wskazywał, że akt miłości wykracza poza myśl i słowa, a jako działanie stanowi aktywną siłę w człowieku i przejawia się w dawaniu, a nie braniu. Prawdziwa miłość w ujęciu autora wyraża się w trosce o drugą osobę, czynnym zainteresowaniu jej życiem, odpowiedzialności, szacunku i poznaniu. W. Półtawska (1993) uważa, że prawdziwa miłość nastawia się na dawanie, a nie branie. Odznacza się zupełną bezinteresownością, nie krzywdzi, lecz obdarza dobrem.

Z. Rubin (za: Kozłowski, 1988), definiując pojęcie miłości, uważa ją za postawę interpersonalną, która charakteryzuje się większą dbałością o pomyślność innej osoby, troską o jej szczęście i zadowolenie z życia, przywiązaniem, w sensie otrzymywania i dawania troski i opieki oraz intymnością.

M. Ryś (1992, s. 72) mówi o „postawie miłości, którą można by określić jako zgodną organizację procesów percepcyjnych, emocjonalno-motywacyjnych oraz dążeniowych w danej jednostce wobec zjawisk czy osób będących przedmiotem postawy miłości". Według E. Fromma (2000) komponent percepcyjny to poznanie przedmiotu miłości i spostrzeżenie jego wartości, komponent emocjonalno-motywacyjny to szacunek i życzliwość wyrażająca się w pragnieniu dobra dla przedmiotu miłości, a komponent dążeniowy to dążenie do ochrony, zabezpieczenia dobra, przedmiotu miłości, czyli przejście do altruizmu, kiedy biorca przekształca się w dawcę.

„Kulminacyjną formą, a zarazem celem udanej miłości powinno być szczęście", a „miłość dwojga ludzi odmiennej płci mająca podłoże hormonalno-erotyczne może stanowić podstawę związku małżeńskiego" (Kuźma, 2002, s. 24).

Wiele analiz poświęcono określeniu cech miłości dojrzałej i niedojrzałej, wiążąc z tą pierwszą szansę na trwałość związków i wysoką ich jakość. Szczegółowy opis tych cech znajduje się w załączniku 3. Zachowania i cechy składające się na pojęcie miłości niedojrzałej to jednocześnie niektóre czynniki zagrażające trwaniu i rozwojowi miłości między mężczyzną i kobietą.

2.3. RODZAJE I DYNAMIKA MIŁOŚCI

Miłość erotyczna określona jest przez R. Pawłowską (1999) jako pragnienie całkowitego połączenia się, zespolenia z drugim człowiekiem w aspekcie biologicznym i psychicznym, przy czym pomiędzy tymi dwoma aspektami powinna zachodzić pełna

harmonia. W. Bołoz (1999) zwraca uwagę na takie funkcje miłości erotycznej, jak zaspokojenie potrzeby więzi, bliskości i kontaktów seksualnych w relacji między kobietą i mężczyzną.

Interesującą koncepcję proponuje E. Wójcik (za: Ryś, 1992, s. 74), która podaje, że „w każdej miłości dwojga ludzi zawarte są trzy elementy: seks, eros i caritas. Występują one w różnym nasileniu w różnych okresach miłości". Seks jest miłością zmysłową, wyrażaną przez potrzebę fizycznego zbliżenia z partnerem, egoistyczną, nastawioną na zaspokojenie i rozładowanie napięcia seksualnego oraz przeżycie przyjemności. Eros to miłość uczuciowa, wyrażana przez pragnienie bycia razem i poczucie bliskości z ukochaną osobą. Miłość erotyczna pozostaje na płaszczyźnie zainteresowania drugą osobą raczej ze względu na siebie, na własne zadowolenie, niż ze względu na partnera. Nie zapewnia ona trwałości związku dwojga ludzi. Dopiero caritas jest miłością dojrzałą, osobową, życzliwą i głęboką. Wyraża się ona w pragnieniu dobra dla drugiej osoby i dążeniu do pełni jej rozwoju, przy czym osoba kochana traktowana jest całościowo, a nie tylko w kategorii ciała lub uczucia. Na tym etapie miłości ma miejsce poczucie odpowiedzialności za jakość związku i jego przyszłość (tamże).

Wojciszke (2006) opisuje kilka rodzajów miłości: *Eros,* czyli namiętną, seksualną, erotyczną, radosną miłość do partnera. Łączy ona pożądanie i miłość romantyczną. *Mania* to miłość obsesyjna, zazdrosna, irracjonalna, zaborcza i uzależniająca. *Ludus (*łac. gra, zabawa) to miłość wesoła, niepoważna i bez zaangażowania. Jest to odmiana lekkiego pożądania, połączonego z zabawą i wolnością. *Storge* to miłość czuła, braterska, siostrzana, przyjacielska, głęboka, bez okazywania emocji. Jest to pewna forma przywiązania. *Agape* to łagodna, bezinteresowna, pełna oddania, altruistyczna, często duchowa, czułość - inna forma przywiązania. *Pragma* to miłość opierająca się na zgodności i rozsądku, miłość pragmatyczna. Jest pozbawiona poświęceń i wielkich emocji, opiera się na przyjaźni.

B. Wojciszke (2010) stwierdza, że wraz z upływem czasu trwania związku intymnego zmieniają się treści oraz intensywność składników miłości i jest to nieuchronne, naturalne prawo dynamiki tego uczucia i postawy wzajemnej wobec siebie obojga partnerów. R. Sternberg (za: Wojciszke, 2010) opisuje sześciofazowy model miłości: 1. Zakochanie (tylko namiętność). 2. Romantyczne początki (namiętność i intymność). 3. Miłość kompletna (namiętność, intymność i zobowiązanie). 4. Miłość przyjacielska (intymność i zobowiązanie). 5. Związek pusty (tylko zobowiązanie). 6. Rozpad (wycofanie zobowiązania). Wcześniejsze fazy trwają krócej (napędzane głównie namiętnością, szybko przemijającą), a późniejsze dłużej (opierają się one przede wszystkim na intymności i zaangażowaniu). B. Wojciszke (tamże, s. 32) podkreśla, że istnieje wysokie prawdopodobieństwo, iż większość związków młodych ludzi „nie wykracza poza fazę romantycznych początków. Albo miłość romantyczna przemija, albo brakuje wystarczającego zaangażowania, by przetworzyć związek w stałą relację (…), albo jedno i drugie". Natomiast, jeśli związki wychodzą poza pierwszą, druga i trzecią fazę, zwiększają swoją szansę na udany związek i dalszy rozwój miłości.

Wśród wielu zmian w obyczajowości W. Muszyński (2008, s. 10) dostrzega wśród młodych ludzi utratę „umiejętności zachwytu nad drugim człowiekiem, zanika też urok najpiękniejszych uczuć, zachwiana zostaje wartość szacunku dla ciała".

2.4. ZAKOCHANIE CZY MIŁOŚĆ?

Helen Fisher (2004) stwierdza, że miłość romantyczna jest głęboko zakorzeniona w strukturze i chemii ludzkiego mózgu. Wśród cech wskazujących na zakochanie wymienia ona: szczególne znaczenie partnera, skupienie na nim uwagi, przydawanie blasku ukochanej osobie („różowe okulary"), natrętne myśli o niej (obsesyjne), żar emocjonalny związany z partnerem, przypływ wielkiej energii, zmiany nastroju: od ekstazy do rozpaczy, pragnienie związku emocjonalnego bardziej niż seksualnego, szukanie wskazówek, sygnałów o zaangażowaniu emocjonalnym partnera, zmiana priorytetów (styl ubierania się, maniery, wartości) na priorytety partnera, empatia, zależność emocjonalna, przeciwności potęgują namiętność, nadzieja, związek seksualny, wyłączność seksualna, zazdrość - „piastunka miłości", stan przejściowy.

Autorka ta opisuje także tzw. chemię miłości, wskazując na specyficzne, podwyższone działanie hormonów i neuroprzekaźników w układzie nerwowym. Dopamina powoduje silną koncentrację uwagi, wytwarza motywację i wywołuje zachowania ukierunkowane na osiągnięcie celu. Wytwarza euforię, jak również wiele innych uczuć, które przeżywają zakochani, w tym przypływ energii, nadaktywność, bezsenność, utratę apetytu, drżenie, kołatanie serca, przyspieszony oddech, a niekiedy manię, niepokój czy strach. Zależność i łaknienie są symptomami nałogu, a wszystkie silne nałogi mają związek z podwyższonym poziomem dopaminy. Wpływa na pragnienie zbliżenia seksualnego z ukochaną osobą i może podsycać wysiłki ratowania miłosnego związku w sytuacji zagrożenia. Noradrenalina i pochodna dopaminy może się przyczyniać do odczuwanego przez osobę zakochaną stanu upojenia. Niski poziom **s**erotoniny wpływa na nieustanne myślenie o ukochanej osobie. Miłość romantyczna jest mocno spleciona z dwoma innymi popędami: pożądaniem - pragnieniem zaspokojenia seksualnego i przywiązaniem - uczuciami spokoju, bezpieczeństwa i jedności z wieloletnim partnerem. Żądza, zarówno u mężczyzn, jak i kobiet, powstaje pod wpływem specyficznego hormonu - testosteronu. Miłość romantyczna łączy się z naturalnym środkiem pobudzającym, dopaminą, a może także z noradrenaliną i serotonina. A uczucia męsko-damskiego przywiązania są głównie dziełem innych hormonów: oksytocyny i wazopresyny.

2.5. PODSTAWY METODYCZNE PROWADZENIA ZAJĘĆ

Cele	· Zapoznanie z istotą miłości, jej składnikami i dynamiką rozwoju w związku · Ukazanie błędów w rozumieniu miłości i związanego z tym ryzyka rozpadu związku · Wskazanie prawideł dynamiki rozwoju miłości w związku, sprzyjających rozumieniu zmian w jej odczuwaniu i przejawianiu · Analiza wymogów, które stawia przed narzeczonymi miłość dojrzała
Treści	· Składniki miłości (namiętność, intymność i zaangażowanie) · Miłość to postawa a nie tylko uczucie · Dynamika miłości w trakcie trwania związku · Cechy i wymogi miłości dojrzałej

	· Zakochanie, zauroczenie, miłość neurotyczna a miłość dojrzała · Czynniki zagrażające miłości
Czas trwania	4

Moje doświadczenia mówią mi, że największe ludzkie możliwości ujawniają się w klimacie miłości i że rozwój uczucia miłości następuje tylko wskutek doświadczeń interpersonalnych. Potrzeba tworzenia samego siebie, potrzeba rozwoju własnych, naturalnych dyspozycji ujawnić się może w atmosferze właśnie akceptacji, uznania, poczucia bezpieczeństwa
(J.R.Gibb)

Serce stało się miejscem wzajemnego przesilania się miłości i pożądliwości
(Jan Paweł II)

Niech każdy kogo spotkasz, odejdzie od ciebie lepszy i szczęśliwszy
(Matka Teresa)

Miłość otwiera się na drugiego człowieka, stając się tym samym podstawą ludzkich relacji
(Jan Paweł II)

Nie musimy dokonywać rzeczy wielkich – wystarczą małe rzeczy spełniane z wielką miłością
(Matka Teresa)

Tam, gdzie jest miłość, tam zawsze jest służba
(Matka Teresa)

Miłość zaczyna się w domu i rozwija się w domu, tu nigdy nie brak sposobności, aby ją okazać (Matka Teresa)

Człowiek nigdy nie zazna szczęścia kosztem drugiego człowieka, niszcząc jego wolność, depcząc jego godność i hołdując egoizmowi
(Jan Paweł II)

Łatwo kochać ludzi, którzy są od nas daleko, jednak trudniej kochać tych, których mamy blisko
(Matka Teresa)

Wiemy, że jeśli chcemy naprawdę kochać, musimy nauczyć się przebaczać.
(Matka Teresa)

Miłość jest jak roślina, trzeba ją pielęgnować. A słowa miłości są dla tej miłości jak rosa
(Pierre la Mur)
Kochać to nie patrzeć jedno na drugie, lecz patrzeć w tym samym kierunku
(Antoine de Saint-Exupery)

Jeśli kochasz kogoś, możesz być dla niego kimś lub czymś, przedmiotem wzajemnego ukochania, przyjacielem, opiekunem, dobroczyńcą, wreszcie po prostu tylko kimś pomocnym, który wie dlaczego warto istnieć i działać
Kotarbiński

Miłość nie istnieje w sobie, ale w nas, jest naszym osobistym dziełem
Proust

Bez miłości ludzkość nie mogłaby istnieć ani jednego dnia
Fromm

Równość kobiety i mężczyzny to nie znaczy identyczność i jednakowość
Witczak

Nigdy nie przegap okazji, żeby powiedzieć komuś, że go kochasz
Braun

Tylko tą miłość, którą dajemy innym, potrafimy zachować dla siebie
Hubbard

Jeśli cię kochają, staraj się być godnym tej miłości
Owidiusz

Ten kto kocha, pragnie dobra dla drugiej osoby, a ten kto pożąda, pragnie dobra tylko dla siebie
Arystoteles

Miłości trzeba się uczyć. Ten proces nie ma końca. Tylko nienawiść nie potrzebuje instrukcji.
Porter

Ten kto kocha, pragnie dobra dla drugiej osoby, a ten kto udaje, że kocha pragnie tylko dobra dla siebie
Arystoteles

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. **Aforyzmy o miłości**
   a) Uczestnicy odczytują głośno rozdane im aforyzmy
   b) Po usłyszeniu poszczególnych aforyzmów można pobudzić uczestników do refleksji w kontekście miłości, co może okazać się wartościowa formą wprowadzenia do tematu.

c) Zamiast gotowych tekstów można rozdać uczestnikom, podzielonym na pary, tzw. puzzle z fragmentów tekstów aforyzmów do ułożenia (są to pocięte kartki z cząstkami cytatów do ułożenia).

2. **Niedokończone zdanie: *miłość to*…**

a) wypowiedzi pisemne uczestników – zapisywanie na małych karteczkach zakończeń powyższego zdania, przy czym jedno skojarzenie na jednej karteczce
b) na zawieszonej dużej planszy uczestnicy przyklejają swoje odpowiedzi, przy czym różniące się od siebie skojarzenia przyklejane są w układzie pionowym, a podobne czy tożsame w układzie poziomym, obok siebie.
c) Dyskusja podsumowująca nad powstałą „mapa skojarzeń" do pojęcia miłość.

3. **Urny wyborcze na temat miłości** (załącznik1)

a) uczestnicy otrzymują twierdzenia na temat miłości i wybierają po 5 twierdzeń ustosunkowując się do nich w kategoriach odpowiedzi: „zgadzam się z tym twierdzeniem" (zaznaczają „+" przy twierdzeniu), „nie zgadzam się z tym twierdzeniem" (zaznaczają „-" przy twierdzeniu), „mam wątpliwości" (zaznaczają „?" przy twierdzeniu)
b) w tym czasie prowadzący rysuje na tablicy tabelę wyborów, w której po przeliczeniu przez wybraną spośród uczestników „komisję skrutacyjną" zostaną zapisane wybory ilości twierdzeń przy każdej z trzech możliwości odpowiedzi („=, -, ?")
c) prowadzący wywołuje dyskusję kolejno na temat tych twierdzeń, na które padła największa liczba głosów w kategorii „nie wiem" – wyjaśnia wszelkie wątpliwości podawane przez uczestników

4. Czym charakteryzuje się dojrzała miłość? W jaki sposób ujawniają ją małżonkowie wobec siebie?

a) Uczestnicy zapisują na kartkach odpowiedzi (jedno określenie na jednej kartce) i wrzucają do pudełka z serca.
b) Prowadzący odczytuje je i razem z grupą tworzą hierarchię ważności poszczególnych właściwości takiej miłości (układa je na stole od najliczniejszych do najmniej licznych odpowiedzi)

5. Hymn o Miłości św. Pawła

a) Rozdanie uczestnikom (w kolejności) fragmentów hymnu
b) Głośne odczytanie hymnu przez uczestników (w atmosferze refleksji i zadumy)
c) Refleksje na temat treści hymnu oraz własnych odczuć na temat tych treści.

6. Jak zepsuć miłość?

a) Podział grupy na 3-4 zespoły
b) Podanie tematów do dyskusji wielokrotnej:
   - Dlaczego ludzie, którzy pobierają się z miłości bardzo często są po jakimś czasie nieszczęśliwi?
   - W jaki sposób zachowują się wobec siebie?

c) Odpowiedzi na pytania zapisywane są na planszach
d) Odczytanie wyników prac i wspólna dyskusja.

7. Kobieta i mężczyzna w miłości

a) W małych grupach uczestnicy na otrzymanych w kopertach dwóch kolorach karteczek opisują cechy różniące kobietę i mężczyznę w przeżywaniu miłości (dla kobiet wybierają inny kolor karteczek niż dla mężczyzn). Do wykonania zadania mogą być przydatne poniższe pytania:
   - *Jak zachowuje się zakochana kobieta, a jak mężczyzna?*
   - *W jaki sposób wyraża swoje uczucia kobieta, a jak mężczyzna?*
   - *Jak chce być traktowana w miłości kobieta, a jak chce być traktowany w miłości mężczyzna?*
   - *W jaki sposób osoby, które kochają siebie mogą sprawiać sobie wzajemnie radość czy przyjemność oraz okazywać sobie uczucia?*
   - *Czego oczekują od miłości kobiety, czego oczekują od miłości mężczyźni?*
   - *Co kobieta powinna wyrażać wobec małżonka, by on czuł, że jest kochany?*
   - *Co mężczyzna powinien wyrażać, aby jego żona czuła, że jest kochana?*
   - *W jaki sposób przeżywa miłość i wyraża swoje uczucia kobieta, a w jaki sposób mężczyzna?*
   - *Jakim językiem rozmawiają ze sobą zakochani?*

b) Po zakończeniu pracy uczestnicy prezentują swoje odpowiedzi na pytania.
c) Prowadzący, z pomocą uczestników tworzy wspólną mapę potrzeb i sposobów zachowań w miłości osób obojga płci.
d) Na zawieszonej dużej planszy przedstawiciele zespołów przyklejają swoje odpowiedzi, przy czym różniące się od siebie skojarzenia przyklejane są w układzie pionowym, a podobne czy tożsame w układzie poziomym, obok siebie.
e) Podsumowanie: Jakie wnioski można wyciągać z poprzedniego ćwiczenia w związku z różnicami postrzegania miłości przez kobietę i mężczyznę". Wnioski mogą być różne, np. różnice niezależne są od wychowania czy pochodzenia, kobieta i mężczyzna różnią się pod kątem psychiki. Jeśli poznamy typowe cechy kobiety i mężczyzny to pomoże nam zrozumieć i zaakceptować siebie i płeć przeciwną, ułatwi to nam kontakty zarówno na płaszczyźnie uczuciowej, społecznej i rodzinnej.

8. Praca indywidualna - ABC miłości

a) Na kartach metodą A B C wypisać pojęcia pozytywne sprzyjające miłości i co sprzyja rozwojowi miłości w małżeństwie
b) na drugiej kartce wypisują pojęcia negatywne szkodzące miłości i rozwojowi miłości w małżeństwie
c) Po zakończeniu metoda rundy odczytują kolejno najpierw hasła na literę A, potem B i tak do końca. Można na bieżąco uzupełniać swoje karty
d) Podsumowanie ćwiczenia przez prowadzącego.

9. Miłość dojrzała i niedojrzała

a) uczestnicy otrzymują po kilka karteczek z określeniami miłości
b) każdy uczestnik odczytuje w pierwszej rundzie treści tych karteczek, które wskazują na miłość dojrzałą, a w drugiej rundzie te, które wskazują na miłość niedojrzałą
c) jeżeli ktoś ma wątpliwości albo poda nieprawidłowo, grupa może korygować te wybory.
d) Podsumowanie i wspólna dyskusja nad dojrzałością do miłości.

ZAŁĄCZNIKI

Załącznik 1

1	Prawdziwa miłość powinna stawiać wymagania.
2	Miłość to akt woli i świadomy wybór, a zakochanie nie.
3	Prawdziwa miłość jest nagła, intensywna i krótkotrwała.
4	Istnieje miłość wierna i dozgonna.
5	Prawdziwa miłość to poryw uczucia gwałtownego, które zaślepia i zniewala.
6	Miłość i seks są tożsame.
7	Aby „odświeżyć" uczucia lub pogłębić miłość należy wywołać u partnera zazdrość.
8	Miłość nie jest uczuciem, to postawa wobec partnera(ki), łącząca myślenie, emocje i zachowania związane z osobą partnera(ki).
9	Miłość kończy się, gdy wygasa pożądanie seksualne.
10	Mężczyzna powinien oddzielać miłość erotyczną od uczuciowej.
11	Miłość nie może trwać wiecznie.
12	Jeśli ktoś naprawdę kocha, to nie zdradza.
13	Miłość nastawia się przede wszystkim na dawanie, a nie na branie.
14	Miłość wymaga dyscypliny wewnętrznej i osobistego rozwoju.
15	Zupełnie naturalne jest oddzielanie przeżyć seksualnych od miłości.
16	Prawdziwa miłość wiąże się z tęsknotą i cierpieniem.
17	Jeśli ktoś kocha – podporządkowuje się potrzebom partnera.
18	Prawdziwym dowodem na miłość jest seks.
19	Ludzie, którzy się naprawdę kochają, nie kłócą się, ani nie spierają.

Załącznik 2

Hymn o miłości
Z Pierwszego Listu św. Pawła do Koryntian (1 Kor 13, 1-13)

Gdybym mówił językami ludzi i aniołów,
a miłości bym nie miał,
stałbym się jak miedź brzęcząca albo cymbał brzmiący.
Gdybym też miał dar prorokowania i znał wszystkie tajemnice, i posiadł wszelką wiedzę, i miał tak wielką wiarę, iżbym góry przenosił, a miłości bym nie miał,
byłbym niczym.
I gdybym rozdał na jałmużnę całą majętność moją,
a ciało wystawił na spalenie, lecz miłości bym nie miał,
nic mi nie pomoże.
Miłość cierpliwa jest, łaskawa jest. Miłość nie zazdrości, nie szuka poklasku, nie unosi się pychą;
nie jest bezwstydna, nie szuka swego, nie unosi się gniewem, nie pamięta złego;
nie cieszy się z niesprawiedliwości, lecz współweseli się z prawdą.
Wszystko znosi, wszystkiemu wierzy, we wszystkim pokłada nadzieję, wszystko przetrzyma.
Miłość nigdy nie ustaje,
[nie jest] jak proroctwa,
które się skończą, choć zniknie dar języków i choć wiedzy [już] nie stanie.
Po części bowiem tylko poznajemy i po części prorokujemy.
Gdy zaś przyjdzie to, co jest doskonałe, zniknie to, co jest tylko częściowe.
Gdy byłem dzieckiem, mówiłem jak dziecko, czułem jak dziecko, myślałem jak dziecko.
Kiedy zaś stałem się mężem, wyzbyłem się tego, co dziecinne.
Teraz widzimy jakby w zwierciadle, niejasno; wtedy zaś [ujrzymy] twarzą w twarz.
Teraz poznaję po części, wtedy zaś będę poznawał tak, jak sam zostałem poznany.
Tak więc trwają wiara, nadzieja, miłość - te trzy: największa z nich [jednak] jest miłość.

Załącznik 3

Cechy miłości dojrzałej: bezwarunkowa; szanuje dobro drugiego człowieka; szuka czułości; oczekuje wsparcia, zrozumienia; zdolność do przebaczenia; wierna (stała, wieczna, trwała); zrozumienie; zaufanie; uczucie radości; przyjaźń; odpowiedzialność; szczerość; czułość; oddanie; zdolność do poświęceń; bezinteresowność; cierpliwość; dobro; piękno; stan, w którym dla własnego szczęścia potrzebne jest szczęście drugiej osoby; bliskość; wyłączność; współodczuwanie; współrozumienie; współdziałanie; wrażliwość; zrozumienie; umożliwia opanowanie; ma realistyczne spojrzenie na silne strony i słabości drugiej osoby; kontroluje siebie; rodzi łagodność; prowadzi do swobodnego komunikowania się; potrzebuje czasu, aby dojrzeć; bezwarunkowo akceptuje drugą osobę; rozwija szacunek do drugiego człowieka; stawia wymagania; pozwala na bycie sobą, na ukazanie siebie takim, jakim się jest; poza wyglądem dostrzega także inne wartości; kładzie nacisk na piękno wewnętrzne; jest otwarta na potrzeby innych; zwraca uwagę na charakter; troszczy się o społeczny, intelektualny,

emocjonalny i duchowy rozwój drugiej osoby; nie nalega na rozpoczęcie współżycia; nie udaje; pozwala na wzajemne poznanie się; nie popada w panikę, gdy pojawiają się problemy; koncentruje się na uszczęśliwianiu drugiej osoby; aktywne koncentrowanie się na sprawach życiowych i rozwoju tego kogo kochamy; szacunek dla tego kogo kochamy; zdolność widzenia drugiej osoby taką, jaka jest; zdawanie sobie sprawy z niepowtarzalności drugiej osoby; okazywanie ciepła, serdeczności; radość z bycia razem; wyzwala twórczość i altruizm; akceptacja zalet i wad; pragnienie rzeczywistego dobra drugiej osoby; rozwija się powoli; daje poczucie zaufania i bezpieczeństwa; wzmacnia pewność siebie i szacunek dla samego siebie; może czekać, nie musisz robić wszystkiego od razu, nie ucieknie; stopniowy proces uczenia się; troszczy się o wybraną osobę; stanowi szacunek dla uczuć i sumienia drugiej osoby; nie zmusza cię do tego, by robić rzeczy trudne i przykre; wzmacnia charakter; wzmacnia związki z innymi; przetrwa dobry i zły czas; jest uczciwa; uzdatnia dwoje ludzi do wyrażania swoich poglądów bez obawy o odrzucenie; pozwala ci pokazać swoje prawdziwe wnętrze – wiesz, że nadal będziesz akceptowany; pozwala ci pozostać sobą, a jednocześnie umożliwia ci dzielenie się swoimi przeżyciami i doświadczeniami z osobą, która jest dla ciebie kimś naprawdę wyjątkowym; nie oczekuje, że zmienisz się w kogoś innego.

Cechy miłości niedojrzałej: stawia warunki; wybuchowa; egoistyczna; podejrzliwa; niecierpliwa; dąży do zaspokojenia seksualnego; tęsknota; cierpienie; ból; bliskość fizyczna; ranienie się; ograniczanie wolności osobistej; dąży do celu po trupach; krzywdzi innych; bardzo ważny jest wygląd fizyczny; podlega zachciankom i kaprysom; instynkt; ukrywa wady, żeby druga osoba nie przestała kochać; idealizuje obraz drugiej osoby; zadaje ból i cierpienie; nie dostrzega wad drugiej osoby; unika problemów; nieustannie myśli o seksie; z powodu małego zadrażnienia przechodzi w złość; chce jedynie satysfakcji fizycznej; dąży do zaspokojenia własnych przyjemności; proponuje łatwo przejść przez życie; czyni cię takim, jakim nie chcesz być; powoduje rozstanie po zaspokojeniu; koncentruje się głównie na zaspokajaniu potrzeb fizycznych; po prostu przydarza się; stan, z którego nie wynika późniejszy związek; pojawia się nagle i nie trwa zbyt długo; zwykle związek przechodzi równie szybko, jak się pojawi; kiedy się skończy obie strony żałują, że w ogóle się to zdarzyło; wywołuje u obojga partnerów zazdrość i wzajemną nieufność; wydaje ci się, że jesteś oszukiwany przez drugą stronę; denerwuje cię; gdy ta druga osoba przyjaźni się z inną osobą płci przeciwnej; stara się wszystko przyspieszyć; na nic nie może czekać; chcesz wszystko zrobić zanim utracisz swego partnera/partnerkę; koncentruje się na seksie; przyjemności liczą się bardziej niż osobiste uczucia; jeśli nie ma seksu związek się rozpada, staje się bardzo nudny i męczący; powoduje, że robisz rzeczy, które nie zawsze są dobre; celem jest otrzymanie miłości drugiej osoby, więc możesz robić wszystko, czego ona oczekuje, niezależnie od ceny; ogranicza twoje kontakty z innymi ludźmi; pragniesz być tylko z tą jedną osobą i nie masz radości ze spotkania z innymi; twoje nastroje mają tendencję do wahania się wraz z rozwojem waszego związku; powoduje, że często oddaje się marzeniom na jawie; życie pełne jest różnych: a jeśli…; jest po prostu maską i nie pokazuje prawdziwego wnętrza osoby; jeśli nie będziesz zachowywać się tak, jak tego oczekuje ta druga osoba, zostaniesz odrzucony; zdajesz sobie sprawę z tego, że jeśli osoba wybrana nie byłaby taka, jak chcesz, to prawdopodobnie przestała by cię interesować; powoduje, że czujesz się zaplątany w sieć wątpliwości i pytań; masz wrażenie, że omija cię wiele przeżyć, których

chciałbyś doświadczyć; zastanawiasz się, co by było, gdybyś nie był związany; zmuszasz się do ukrywania tego, z czym się nie zgadzasz; jeśli nie zgadzasz się z jakimiś wartościami lub poglądami wyznawanymi przez drugą osobę, to szybko je od siebie odpychasz, gdyż on/ona jest wszystkim, co się liczy.

BIBLIOGRAFIA

Bołoz W., Rozwój i integracja płciowości człowieka, w: red. K. Ostrowska, M. Ryś, Wychowanie do życia w rodzinie, Warszawa 1999.

Fisher H., Dlaczego Kochamy, Poznań 2004.

Fromm E., O sztuce miłości, Poznań 2000.

Kozłowski W., Jak mierzyć miłość? „Przegląd Psychologiczny" 1988, nr 2, 528-529.

Kuźma J., Ewolucyjne przemiany współczesnej rodziny polskiej, w: M. Chymuk, D. Topa, Edukacja prorodzinna, Kraków 2002.

Muszyński W., Małżeństwo i rodzina. Redefinicje i reinterpretacje, w: red. W. Muszyński, E. Sikora, Miłość, wierność i uczciwość na rozstajach współczesności. Kształty rodziny współczesnej, Toruń 2008.

Pierwszy List do Koryntian, Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu, Biblia Tysiąclecia, Wyd. Pallotinum, Poznań-Warszawa 1991.

Półtawska W., Przygotowanie do małżeństwa, Kraków 1993.

Ryś M., Wpływ dzieciństwa na późniejsze życie w małżeństwie i rodzinie, Warszawa 1992.

Sternberg R.J., Dwuskładnikowa teoria miłości, w: R.J. Sternberg, K. Weis, Nowa psychologia miłości, Biblioteka moderatora, Taszów 2007.

Szewczuk W. (red.), Słownik psychologiczny, Warszawa 1985.

Wiśniewska-Roszkowska K., Eros zabłąkany, Warszawa 1989.

Wojciszke B., Człowiek wśród ludzi, Warszawa 2006.

Wojciszke B., Psychologia miłości, Gdańsk 2010.

Wojtyła K., Miłość i odpowiedzialność, Lublin 2001.

3. KOHABITACJA CZY NARZECZEŃSTWO I MAŁŻEŃSTWO?

3.1.CECHY I ZADANIA ZWIĄZKU MAŁŻEŃSKIEGO I KOHABITACYJNEGO

„Małżeństwo jest to społeczny, legalny, seksualny związek, rozpoczynający się publicznym obwieszczeniem i zobowiązaniem, podejmowany z myślą o jego trwaniu. To wszystko jest objęte umową małżeńską, która określa obopólne prawa i obowiązki współmałżonków oraz prawa i obowiązki dotyczące wzajemnych stosunków między współmałżonkami a ich przyszłymi dziećmi" (Stephens, za: Tyszka, s. 695). Według Z. Tyszki (1976) „małżeństwo jest legalnym, względnie trwałym związkiem kobiety i mężczyzny powołanym w celu wspólnego pożycia, współpracy dla dobra rodziny, a więc głównie wychowania dzieci, prowadzenia wspólnego gospodarstwa domowego oraz wszelkiej innej współpracy dla dobra rodziny". W Kościele katolickim małżeństwo jest sakramentem, związkiem nierozerwalnym do chwili śmierci jednego ze współmałżonków. Możliwe jest jedynie stwierdzenie ważności ślubu lub separacja małżonków (*Katechizm…,* Poznań 1994, s. 384-393).

Związek małżeński cechuje się wyłącznością i współzależnością partnerów, względną trwałością, ekskluzywnością seksualną (zakaz pozamałżeńskich związków seksualnych), wspólnotowością (lecz czasem rozłącznością) materialną, równością partnerów związaną z realizowaniem praw i obowiązków oraz oparciem o miłość, wierność i zaufanie.

Najważniejsze zadania, które stawia się małżeństwu to dbałość o wzajemną miłość, współdziałanie partnerów w różnych sferach życia, wzajemna pomoc w realizacji celów indywidualnych, zaspokajanie potrzeb własnych i partnera, tzw. uprawnienia seksualne, stworzenie rodziny (zrodzenie potomstwa) i przekazywanie wartości kulturowych następnym pokoleniom.

W drugiej połowie XX wieku pojawiło się w Europie zjawisko tzw. kohabitacji, czyli wspólne życie bez zawarcia małżeństwa (Slany, 2003). Ważnym powodem upowszechniania się kohabitacji i poprzedzania nią pierwszego formalnego związku jest, według K. Slany, liberalizacja zachowań seksualnych i obniżenie wieku inicjacji seksualnej. Nastąpił wzrost społecznej akceptacji kohabitacji, która jest postrzegana jako alternatywa dla małżeństwa i rodziny, albo jako okres przedmałżeński, porównywalny do narzeczeństwa. Młodzi ludzie coraz częściej powstrzymują się z formalnym zawarciem małżeństwa do zajścia partnerki w ciążę. Na nasilanie się zjawiska kohabitacji w Polsce wskazuje bezpośrednio systematyczny wzrost odsetka urodzeń pozamałżeńskich. Z badań amerykańskich wynika, że około połowa urodzeń pozamałżeńskich pochodzi ze związków kohabitacyjnych (Rostowski, 2009). J. Rostowski podsumowując analizy dokonane przez badaczy z innych krajów podaje, że „tylko niewiele związków kohabitacyjnych prowadzi do zawarcia małżeństwa lub pozostania na całe życie w tym samym związku kohabitacyjnym, a większość kohabitantów żyje kolejno z różnymi kohabitującymi partnerami, niekiedy nawet tworzą seryjne monogamie" (tamże, s. 38). Wielu badaczy twierdzi, że kohabitacja ma związek ze zwiększoną liczbą partnerów seksualnych.

Analiza podobieństw pomiędzy współczesnym małżeństwem i kohabitacją pozwala na stwierdzenie, że w pewnych kwestiach są to związki porównywalne. W obu typach relacji może występować model partnerski lub obciążanie kobiet obowiązkami domowymi, może być mniejszy lub całkowity brak orientacji prorodzinnych. Oba typy związków cechuje utrzymywanie stosunków intymno-seksualnych, wzajemne oczekiwania wynikające z intymności związku, podobny spadek interakcji, czyli zmniejszanie się ilości czasu spędzanego z partnerem, w pierwszej dekadzie trwania związku, obniżanie się poczucia szczęścia z upływem czasu trwania związku, wspólne zamieszkiwanie, posiadanie przynajmniej pewnego poziomu ekonomicznego i stwarzanie środowiska do wychowywania dzieci. Jednakże postrzeganie małżeństwa w sposób bardziej tradycyjny, jako związku formalnego, może w większym stopniu wskazywać na występowanie różnic w porównaniu do nieformalnego związku kohabitacyjnego. Najważniejsza różnica związana jest z legalnością związku i formalnym określeniu relacji. Zdecydowanie częściej małżonkowie decydują się na trwałość związku w porównywaniu do kohabitantów.

3.2.TYPY ZWIĄZKÓW MAŁŻEŃSKICH I KOHABITACYJNYCH

I. Janicka (2014) wymienia cztery modele małżeństwa. Pierwszy model, tradycyjny, jest najlepszy z punktu widzenia trwałości. Obowiązuje w nim większa sztywność podziału ról na kobiece i męskie oraz zależność i podporządkowanie się kobiety (im większa zależność, szczególnie finansowa, tym większa trwałość małżeństwa). W skrajnych sytuacjach nie wymaga się, aby małżonków łączyła więź emocjonalna. Głównym celem takiego małżeństwa jest prokreacja. Współcześnie tego typu związki można jednak spotkać już bardzo rzadko w naszym kręgu kulturowym.

W drugim modelu małżeństwa, partnerskim występuje równość i partnerstwo, małżonków łączy zwykle więź podmiotowa (emocjonalna). Cel rozwoju związku koncentruje się na zaspokajaniu wzajemnych potrzeb psychofizycznych i podtrzymywaniu więzi z małżonkiem. Kobieta w takim związku jest najczęściej kobietą pracującą, co wymaga wzajemnego zaangażowania na rzecz wypełniania obowiązków domowych. W modelu partnerskim Janicka (tamże) wymienia kobiety, które pracują, żeby zarabiać, realizować się, ale bardzo ważne dla nich jest prowadzenie domu. Drugim typem w tym modelu są tzw. kobiety kariery, które nie uwzględniają i nie wykonują w ogóle obowiązków domowych, skupiają się na pracy, często ich związki to odwrócony model tradycyjny. Trzecim typem są kobiety z tzw. generacji kanapkowej, które zmuszone są funkcjonować w trzech płaszczyznach: praca, opieka nad dziećmi i opieka nad starzejącymi się rodzicami. Ta ostatnia pozycja kobiet powoduje najwięcej konfliktów i nieporozumień, często jest to nieakceptowane przez mężczyzn. Takie małżeństwa wymagają dobrej komunikacji związanej z podziałem obowiązków w codziennym funkcjonowaniu rodziny.

Trzeci model małżeństwa, opisywany przez Janicką (tamże) to tzw. związek otwarty. Jest to związek dwojga przyjaciół, autonomicznych względem siebie, którzy zachowują pełną swobodę we wszystkich dziedzinach życia (komunikowanie o wszystkich, nawet bardzo intymnych kwestiach, a także o szczegółach pozamałżeńskiego pożycia seksualnego). Cechuje ich brak ekskluzywności seksualnej, nastawienie na zaspokajanie własnych potrzeb, na budowanie jakości związku, a nie statusu materialnego i posiadanie dzieci. Najwięcej

konfliktów i problemów występuje w tego rodzaju związkach, gdy oboje mają różne wzorce rodzinne.

Czwarty model małżeństwa określony jest jako zmienny. Jest to optymalny model małżeństwa. Nie jest on sztywny i niezmienny (układ między małżonkami zmienia się, gdy zmieniają się warunki życia, oczekiwania i potrzeby partnerów). Model ten związany jest z dynamiką funkcjonowania małżeństwa, najpierw ma ono charakter partnerski, a kiedy rodzi się dziecko pojawia się układ tradycyjny, najlepszy dla tej fazy życia rodziny, kiedy, zaś, dziecko idzie do przedszkola znów zmienia się w model partnerski, a kobieta wraca do pracy. Czasem ujawniają się trudności z powrotem do modelu partnerskiego, kiedy mężczyzna przyzwyczai się do modelu tradycyjnego. Model zmienny sprzyja powodzeniu małżeństwa, zabezpiecza naturalne potrzeby partnerów wyznaczone różnicami płci, a jednocześnie dopuszcza elastyczność w podejmowaniu zadań małżeńsko-rodzicielskich. Oboje małżonkowie czują się potrzebni i niezbędni.

Wśród związków kohabitacyjnych I. Janicka (2014) wyróżnia trwałe związki, które są alternatywą dla małżeństwa, związki tymczasowe bez planów na trwałe pożycie, seryjną kohabitację z kolejnymi partnerami, związki przedślubne zakończone zawarciem małżeństwa oraz związki przerywane, porównywalne do separacji. Na typ kohabitowania może mieć także wpływ przyczyna podjęcia decyzji o życiu w wolnym związku: liberalne postawy wobec wspólnego życia z partnerem, osobista niechęć do życia w małżeństwie, doświadczenia własne związane z małżeństwem rodziców (szczególnie jakością jego funkcjonowania lub jego rozpadem), moda i zmieniające się wymogi społeczno-kulturowe (popularyzowane przez media), problemy finansowe (związane m.in. z brakiem stałej pracy zawodowej), niezależność ekonomiczna kobiet, erotyzacja związków przedmałżeńskich,

3.3. MAŁŻONKOWIE A KOHABITANCI – RÓŻNICE PSYCHOSPOŁECZNE WARUNKUJĄCE TRWAŁOŚĆ ZWIĄZKU

K. Slany (2003, s. 148): „Osoby kohabitujące mają liberalne postawy w stosunku do małżeństwa i rozwodu".

A. Kwak (2005, s. 114): Osoby, które przejawiają postawy i wartości tradycyjne w odniesieniu „do małżeństwa i rozwodu, będą od razu zawierać małżeństwa".

M. Komorowska-Pudło (2011): Postawy wobec miłości, przedmałżeńskich związków partnerskich, małżeństwa, współżycia seksualnego oraz rodzicielstwa były najbardziej dojrzałe wśród kobiet zamężnych, następnie wśród mężczyzn żonatych, nieco mniej dojrzałe u kobiet kohabitujących, a najmniej u mężczyzn żyjących w kohabitacji. Odsetek odpowiedzi wskazujących na postawy dojrzałe wobec wyżej wymienionych sfer zmniejszał się o około dziesięć punktów w skali procentowej w kolejnych wskazanych wyżej grupach.

Z różnorodnych badań, prowadzonych w różnych krajach świata, od lat 70. XX wieku uzyskano pewien obraz cech psychospołecznych charakteryzujących osoby, które nie decydują się na małżeństwo, a podejmują życie w związkach nieformalnych. Osoby te, w porównaniu do tych, którzy zawierają związek małżeński bez doświadczenia wspólnego życia ze sobą przed ślubem, cechują się: dużo niższym zaufaniem do instytucji małżeństwa, rzadszą deklaratywnością zawarcia związku małżeńskiego, niższym poziomem motywacji jego

zawarcia, niższym poziomem skłonności do wypełniania tradycyjnych ról płciowych, większą niechęcią do posiadania dzieci, a większą motywacją do tzw. „karierowości". Kohabitanci są w większym stopniu niż małżonkowie nastawieni na zaspokajanie głównie własnych potrzeb, mają większy problem z zaspokojeniem potrzeb bezpieczeństwa, przynależności i stabilizacji, a jednocześnie oczekują większej niezależności (realizacji siebie i wolności), indywidualnego sposobu spędzania czasu wolnego i oddzielności przyjaciół, częściej obawiają się utraty wolności i niezależności w małżeństwie. W większym stopniu koncentrują się na „JA" niż na „MY". Kohabitanci częściej niż małżonkowie opierają związek jedynie na więziach emocjonalnych (czasem też na wspólnym kredycie ☺), cechuje ich niższy poziom zobowiązań i wspólnotowości (dotyczy spraw materialnych i niematerialnych), podkreślanie własnej indywidualności i równości w wykonywaniu prac domowych, stosowanie tzw. teorii równości (podobne koszty i zyski ze związku), niska motywacja do wspólnego inwestowania oraz nastawienie na indywidualne zarządzanie swoimi dochodami. Mają większe oczekiwania dotyczące podobieństwa wykształcenia i dochodów. Kohabitanci rzadziej niż małżonkowie uczestniczą w obrzędach religijnych (m.in. dotyczących rodziny), częściej piją alkohol, posiadają więcej doświadczeń agresji i przemocy między partnerami. Wielu autorów wskazuje także, że kohabitantów cechuje niższy poziom dojrzałości niż małżonków, są to też częściej osoby znajdujące się w okresie wczesnej niż średniej dorosłości. Otwartość na kohabitację częściej przejawiają mężczyźni niż kobiety.

3.4. ZA CZY PRZECIW KOHABITACJI?

ARGUMENTY WSKAZUJĄCE NA RYZYKO TWORZENIA ZWIĄZKÓW KOHABITACYJNYCH

I. Janicka (2014, s. 269) na podstawie wielu badań przeprowadzonych przez badaczy z całego świata podaje, że „przedślubna kohabitacja nie rokuje pozytywnie dla jakości i stabilności związku małżeńskiego", a wśród kohabitantów polskich zauważyła, iż „zadowoleni z małżeństwa są ci partnerzy, którzy nie mieszkali razem przed ślubem".

A. Booth, D. Johnson, I.N. Edwards: „Badania jednoznacznie wskazują, iż związki zarówno formalne, jak i nieformalne osób uwikłanych – kiedykolwiek – w kohabitację są nietrwałe" (za: K. Slany, 2003, s. 146).

M. Castells: „Prawie połowa związków kohabitacyjnych kończy się w ciągu roku, 40% przekształca się w małżeństwa formalne, z których 50% kończy się rozwodem, zaś 2/3 z nich wchodzi w małżeństwa powtórne, które z wysokim prawdopodobieństwem zakończą się rozwodem" (za: tamże).

L. Bumpass i J. Sweet: „50% par kohabitujących legalizuje związek po upływie 1,5 roku, 40% rozpada się bez zawarcia małżeństwa, a tylko 10% tworzy związki długoterminowe" (za: tamże, s. 147).

A. Booth i D. Johnson: „Osoby, których małżeństwo poprzedzone było kohabitacją, miały niższy poziom satysfakcji z niego, w porównaniu do tych, które wcześniej nie mieszkały razem – rezultatem czego był rozpad związku" (za: tamże, s. 148).

J. Rostowski (2009, s. 38): „Tylko niewiele związków kohabitacyjnych prowadzi do zawarcia małżeństwa lub pozostania na całe życie w tym samym związku kohabitacyjnym, a większość kohabitantów żyje kolejno z różnymi kohabitującymi partnerami, niekiedy nawet tworzą seryjne monogamie".

I. Janicka (2006): Im dłuższy jest czas trwania związku kohabitacyjnego, tym większe ryzyko zmniejszenia jego jakości oraz narastania kryzysów, z którymi kohabitanci sobie nie radzą i w ich wyniku często podejmują decyzję o rozstaniu. „Utrwalone w czasie przedślubnej kohabitacji niezależne wzorce funkcjonowania ograniczają możliwości adaptacji do trwałego związku oraz podjęcia ról męża i żony" (Janicka, 2014, s. 269). Zdecydowanie dużo gorsze perspektywy jakości małżeństwa ma tzw. kohabitacja przedzaręczynowa (bez planów małżeńskich w momencie jej podjęcia) niż pozaręczynowa (podjęta przed zaplanowanym już ślubem) (tamże).

Rhoades, Stanley, Markman (za: Janicka, 2014, s. 270): „Kohabitacja ma istotny wpływ na satysfakcję, komunikację, zaufanie i poświęcenie". W małżeństwach poprzedzonych przedzaręczynową kohabitacją przejawiane były one na niższym poziomie, podobnie było też z zaangażowaniem.

Autorzy analizujący skutki kohabitacji (w Polsce – głównie I. Janicka, 2006; 2014) stwierdzali, że po kilku latach wspólnego życia kohabitanci częściej niż małżonkowie z takim samym stażem życia w związku mieli problemy zdrowotne (zaburzenia psychiczne, emocjonalne / depresyjne, somatyczne – wcześniejsza śmierć). Uzyskiwali mniejsze wsparcie szerszej rodziny i przyjaciół (decyzja o kohabitacji mogła być związana np. z uniezależnieniem się od rodziców). Częściej cechowała ich rozdzielność majątkowa i terytorialna („moje – twoje"). Koncentrowali się głównie na tzw. tylko utrzymywaniem wspólnego domu (bez dodatkowych obowiązków na rzecz „budowania" wspólnego domu). Cechuje ich także zachowywanie wstrzemięźliwości, dystansu i ostrożności w podejmowaniu wspólnych decyzji z obawy o rozstanie. Otrzymywali mniejszą tzw. „premię małżeńską", związaną ze wsparciem przez partnera(kę) i większą energią do zaangażowania w pracę zawodową, co wiąże się z możliwością większej satysfakcji finansowej i emocjonalnej. Mają większy problem z podziałem ról i oczekiwań. Osoby decydujące się na tworzenie związków nieformalnych częściej doświadczają tzw. seryjnych monogamii w kolejnych związkach nieformalnych lub samotności. Częściej też doświadczają samotnego rodzicielstwa lub utraty związku z dziećmi z poprzednich związków. Z badań wynika także, że osoby zawierające małżeństwa, po okresie wspólnego życia w kohabitacji, budują związki o niższej jakości niż te pary, które zawierały małżeństwa bez doświadczenia kohabitacji. Osoby z takim doświadczeniem rzadziej deklarowały wytrwałość w małżeństwie, co wiązało się z większym prawdopodobieństwem rozwodu. Wiąże się to m.in. z wyżej opisanymi właściwościami psychospołecznymi kohabitantów, ale także z tzw. sumowaniem stażu bycia w kohabitacji i w małżeństwie. Pary te szybciej wchodzą w fazę kryzysu małżeńskiego.

3.5. PODSTAWY METODYCZNE PROWADZENIA ZAJĘĆ

Cele	• Analiza uwarunkowań i konsekwencji podejmowania decyzji o życiu w kohabitacji przed zawarciem małżeństwem i zamiast małżeństwa

	• Wskazanie argumentów psychospołecznych (w oparciu o badania naukowe) dotyczących ryzyka podejmowania doświadczeń kohabitacyjnych • Omówienie różnic w motywach, dojrzałości psychospołecznej oraz w postawach wobec partnera i relacji z nim - w związkach małżeńskich i kohabitacyjnych
Treści	• Cechy i zadania związku małżeńskiego i kohabitacyjnego • Typy związków małżeńskich • Małżonkowie a kohabitanci – różnice psychospołeczne warunkujące trwałość związku • Za czy przeciw kohabitacji? Argumenty wskazujące na ryzyko tworzenia związków kohabitacyjnych. Skutki kohabitacji
Czas trwania	3

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. **Urny wyborcze**
   a) Uczestnicy otrzymują twierdzenia na temat małżeństwa i kohabitacji (załącznik1) i wybierają po 5 twierdzeń ustosunkowując się do nich w kategoriach odpowiedzi: „zgadzam się z tym twierdzeniem" (zaznaczają „+" przy twierdzeniu), „nie zgadzam się z tym twierdzeniem" (zaznaczają „-" przy twierdzeniu), „mam wątpliwości" (zaznaczają „?" przy twierdzeniu).
   b) W tym czasie prowadzący rysuje na tablicy tabelę wyborów, w której po przeliczeniu przez wybraną spośród uczestników „komisję skrutacyjną" zostaną zapisane wybory ilości twierdzeń przy każdej z trzech możliwości odpowiedzi („=, -, ?").
   c) Prowadzący wywołuje dyskusję kolejno na temat tych twierdzeń, na które padła największa liczba głosów w kategorii „nie wiem" – wyjaśnia wszelkie wątpliwości podawane przez uczestników.

2. **Oczekiwania od małżeństwa i kohabitacji**
   a) Podział grupy na zespoły.
   b) Każdy zespół, podczas dyskusji, wypracowuje odpowiedź na pytanie: *Czego młodzi ludzie oczekują od małżeństwa, a czego od kohabitacji (związku nieformalnego?)*. Odpowiedzi zapisywane są w dwóch kolumnach – w jednej oczekiwania od małżeństwa, a w drugiej – od kohabitacji.
   c) Po zakończeniu pracy zespoły próbują znaleźć argumenty uzasadniające wartość zawierania małżeństwa bez doświadczania kohabitacji. Pytania pomocnicze do zadania:
      – *Jakie są różnice w oczekiwaniach od małżeństwa i kohabitacji?*
      – *Jakie są podobieństwa w oczekiwaniach od małżeństwa i kohabitacji?*
      – *W jakim stopniu realne jest satysfakcjonujące spełnienie poszczególnych oczekiwań w związkach kohabitacyjnych oraz w związkach małżeńskich? (zespoły*

zaznaczają w skali od 0 do 100% własną ocenę realności spełnienia ww. oczekiwań?)

- *Jakie jest ryzyko, że nie uda się spełnić ww. oczekiwań w małżeństwie i w związku kohabitacyjnym? (zespoły zaznaczają w skali od 0 do 100% własną ocenę realności niespełnienia ww. oczekiwań?)*
- *Które z oczekiwań są na tyle możliwe do spełnienia, że stanowią ważne i przekonujące argumenty za tworzeniem związków małżeńskich bez doświadczania kohabitacji?*
- *Jakie są przyczyny podejmowania decyzji o życiu w związkach nieformalnych?*

d) Dyskusja w zespołach nad znalezieniem argumentów uświadamiających ryzyko podejmowania kohabitacji: *W jaki sposób można uzasadnić ryzyko podejmowania kohabitacji?*

3. List miłosny

a) Podział grupy na 4 zespoły. Każdy z zespołów pisze list do swojego wybranka, w którym opisuje różne „obietnice" udowadniające miłość, przy czym każdy zespół pisze je z innej pozycji:
   1) Zespół: kobiety do narzeczonego, z którym nie zamieszkują i planują ślub bez poprzedzającej go kohabitacji
   2) Zespół: mężczyźni do narzeczonej, z którą nie zamieszkują i planują ślub bez poprzedzającej go kohabitacji
   3) Zespół: kobiety do partnera, z którym zamieszkują i planują ślub po pewnym czasie kohabitowania
   4) Zespół: mężczyźni do partnerki, z którą zamieszkują i planują ślub po pewnym czasie kohabitowania

b) „Obietnice" mogą opierać się m.in. na następujących pytaniach:

- *Jaki(a) chcę być dla ciebie w małżeństwie?*
- *Z czego jestem gotów(gotowa) zrezygnować dla twojego dobra?*
- *Co chciał(a)bym zostawić dla siebie? – Tzn. z czego nie chciał(a)bym rezygnować?*
- *Czego najbardziej oczekuję od ciebie w małżeństwie?*
- *Jak wyobrażam sobie nasz zwyczajny, małżeński dzień?*
- *W jaki sposób chcę spędzać z tobą nasz wolny czas w małżeństwie?*
- *W jaki sposób chciał(a)bym, abyśmy pielęgnowali naszą miłość?*
- *W jaki sposób chciał(a)bym rozwiązywać nasze konflikty?*
- *W jaki sposób chciał(a)bym organizować nasze kontakty z rodzicami, z dalszą rodziną i przyjaciółmi?*
- *W jaki sposób chciał(a)bym zarządzać finansami i ważnymi decyzjami?*
- *Itd.*

ZAŁĄCZNIKI:

Załącznik 1

URNY WYBORCZE	
1	Małżeństwo i rodzina nie są przeżytkiem.
2	Lepsze zdrowie psychiczne i fizyczne mają małżonkowie niż osoby samotne.
3	Małżeństwo to utrata niezależności i bezsensowna niewola.
4	Dla wysokiej jakości związku ważne jest wzajemne dostosowywanie się do zmieniających się potrzeb i wymagań współmałżonków.
5	Narzeczeństwo i zaręczyny to bardzo ważna tradycja, która powinna być podtrzymywana.
6	Istotą małżeństwa jest przede wszystkim pożycie seksualne.
7	W sytuacji pojawienia się trudności między małżonkami najlepszym rozwiązaniem jest rozstanie i próba budowania więzi z inną osobą.
8	Małżeństwo i rodzina to najważniejsza wartość i cel życia człowieka.
9	Życie małżeńskie to jedno z najtrudniejszych i najbardziej wymagających wyzwań, wymagającej stałej pracy nad związkiem.
10	Małżeństwo to „grób" miłości.
11	Tolerancja małżonków wobec obopólnie podejmowanych stosunków pozamałżeńskich jest pozytywnym przejawem funkcjonowania związku małżeńskiego.
12	Małżeństwo ogranicza jednostkę, stanowi zagrożenie dla jej rozwoju indywidualnego.
13	Małżeństwo bardziej niż życie w związku nieformalnym daje poczucie bezpieczeństwa i stabilizacji.
14	Nie ma czegoś takiego, jak mieszkanie na próbę. Życia nie ma na próbę, albo ktoś dorósł do małżeństwa i życia razem, albo nie.
15	Związek nieformalny powinien być typowym związkiem długoterminowym.
16	Kohabitacja sprzyja samotnemu macierzyństwu.
17	Życie w związku nieformalnym (kohabitacyjnym) to idealny wstęp do małżeństwa.
18	Życie w związku kohabitacyjnym to dobry „okres sprawdzania się pary" („dopasowania") przed ślubem.
19	Życie mężczyzny i kobiety w nieformalnym związku jest wartościowym doświadczeniem.
20	Związek nieformalny ma taką samą wartość jak małżeństwo.
21	Ze względu na dobro dziecka kohabitacja jest gorszą formą wspólnego życia niż małżeństwo.
22	Kohabitacja to niedojrzała forma życia dwojga ludzi w związku w dorosłości.
23	Małżeństwo jest bardziej trwałą formą życia kobiety i mężczyzny w związku niż kohabitacja.
24	Związek nieformalny jest lepszy od małżeństwa, gdyż umożliwia łatwiejszą decyzję o rozstaniu, jeśli partnerzy nie chcą dalej być razem.
25	Ci którzy nigdy nie żyli w związkach kohabitacyjnych powinni tego żałować.
26	Małżeństwa osób żyjących kiedykolwiek w kohabitacji są mniej trwałe i mniej szczęśliwe.
27	Życie w różnych związkach kohabitacyjnych przed zawarciem małżeństwa stwarza prawdopodobieństwo braku wierności bądź trwałości w tym małżeństwie.

28	„Małżeństwo na próbę", czyli wspólne życie bez ślubu jest zjawiskiem właściwym.
29	Wspólne mieszkanie przed ślubem pozwala na zbudowanie w przyszłości głębszych więzi małżeńskich.
30	Małżonkowie przejawiają wyższy poziom zaangażowania w związku i wzajemnego poświęcenia niż kohabitanci.
31	Ślub daje tylko papierek, a jak ma się być razem ze sobą, to ślub niczego nie zmienia.
32	W małżeństwie w sytuacji kryzysu jest większa motywacja do walki o związek niż w kohabitacji.

BIBLIOGRAFIA:

Braun-Gałkowska M., Miłość aktywna, IW PAX, Warszawa 1985.

Janicka I., Kohabitacja a małżeństwo w perspektywie psychologicznej, Łódź 2006.

Janicka I., Związki kohabitacyjne, w: Janicka I., Liberska H. (red.), Psychologia rodziny, Warszawa 2014, s. 261-284.

Komorowska-Pudło, Czy kohabitacja to zagrożenie dla jakości i wartości małżeństwa i rodziny? w: red. M.Z. Stepulak, J. Jęczeń, Wartość i dobro rodziny, Lublin 2011, s. 571-582.

Kwak A., Rodzina w dobie przemian, Poznań, 2005.

Rostowski J., Współczesne przemiany rozumienia związku małżeńskiego, w: red. T. Rostowska, Psychologia rodziny. Małżeństwo i rodzina wobec współczesnych wyzwań, Warszawa 2009.

Slany K., Alternatywne formy życia małżeńsko-rodzinnego w ponowoczesnym świecie, Kraków 2003.

Tyszka Z., Rodzina, w: red. W. Pomykało, Encyklopedia pedagogiczna, 1993.

Tyszka Z., Socjologia rodziny, Warszawa 1976.

4. JAKOŚĆ MAŁŻEŃSTWA A FAZY ŻYCIA RODZINNEGO

4.1. PRAWIDŁOWOŚCI I ZAGROŻENIA W RÓŻNYCH FAZACH ŻYCIA RODZINNEGO

W każdym cyklu rozwoju rodziny pojawiają się określone zadania i w każdym z nich mogą pojawić się różnorodne trudności, z którymi rodzina we właściwy dla siebie sposób poradzi sobie, natomiast mogą ujawnić się okoliczności, które spowodują, że powstaną różnego rodzaju zaburzenia. Rodzina może wtedy stać się dysfunkcyjną przez jakiś czas, ale może także ulec rozpadowi. E. Erikson (za: Sęk, 1998) mówiąc o psychospołecznym rozwoju człowieka podkreślał, że nierozwiązany kryzys powstający na danym etapie funkcjonowania człowieka uniemożliwi mu optymalny rozwój w fazach kolejnych. Dopiero przezwyciężenie kryzysu może otwierać pole do podejmowania nowych zadań i realizowania ich w pełnym zakresie.

4.1.1. Okres narzeczeństwa

Okres narzeczeństwa to czas, w którym młodzi ludzie uczą się siebie nawzajem. Powinni dobrze poznać się, szczególnie w obszarze osobowościowym. Wielu autorów podkreśla znaczenie tego okresu dla prawidłowego funkcjonowania małżeństwa i rodziny w przyszłości.

Szczególne zadania dla okresu narzeczeńskiego umożliwiające prawidłowe funkcjonowanie w przyszłym związku to konieczność nauczenia się wzajemnego kontaktu i komunikacji, wzajemna akceptacja, uzgodnienie wartości ważnych dla obojga, szczególnie wartości głównych i związanych ze wspólnie planowanym życiem. Ogromną rolę odgrywa uzyskanie optymalnego poziomu dojrzałości psychospołecznej i umiejętność odseparowania się od rodziny pochodzenia. Jeśli młodzi utrzymują kontakty z rodzicami, czynnikiem sprzyjającym relacjom między nimi jest akceptacja czy tolerancja przyszłych teściów, z wzajemnością kierowana do przyszłych zięciów czy synowych. Niestety, czasem takie relacje nie są możliwe.

Czynniki zagrażające funkcjonowaniu rodziny, pochodzące z tego okresu, to m.in. szybkie wiązanie się z kimś, by uciec od rodziny i jej problemów, unikanie małżeństwa, niezdecydowanie, odkładanie (nierzadko wielokrotne) decyzji o ślubie, podejmowanie decyzji o tworzeniu związków nieformalnych (kohabitacja), ingerencja rodziców lub innych członków rodziny w wybór współmałżonka ich dorosłego dziecka, niedojrzała miłość, uniemożliwiająca racjonalne podejmowanie decyzji (czasem tzw. „różowe okulary").

4.1.2. Ślub i małżeństwo bez dzieci

W pierwszym okresie małżeńskim ważny jest przebieg ceremonii zaślubin, zgodność w tej kwestii zarówno państwa młodych, jak i ich rodziców. Nieporozumienia w tej płaszczyźnie u którejś ze stron, w przypadku niepełnego odseparowania od rodziców lub niedojrzałej osobowości młodych, mogą przez wiele kolejnych lat być przyczyną konfliktów rodzinnych.

Szczególne znaczenie ma podjęcie nowych ról: męża i żony, a w konsekwencji uzgodnienie i akceptacja zadań, które z tymi rolami są związane. Kolejnym zadaniem młodych małżonków jest stworzenie własnego stylu życia, w którym częściowo wykorzystają różne tradycje, ale i nawyki z własnych domów pochodzenia (to tak, jakby zabrali ze sobą zapakowane walizki z domów rodzinnych, kupili nową i wspólnie podejmowaną decyzją przepakowywali to, co jest dla nich ważne i przydatne do trzeciej, zakupionej wspólnie). Ważne jest systematyczne uczenie się wzajemnej komunikacji i rozwiązywania konfliktów w sposób konstruktywny, optymalny dla obu stron. Nie powinni zapominać jednocześnie, aby ostatecznie uzyskać niezależność finansową i emocjonalną od swoich rodziców (to jest jeden z ważniejszych elementów udanego małżeństwa). Ponieważ oboje często stoją u progu podejmowania pracy zawodowej i różnych ambicji z tym związanych, powinni ustalić wzajemny stosunek do tych kwestii.

W tym okresie życia małżeństwa także mogą pojawić się różne zagrożenia dla jego trwałości. Mogą one tkwić w nieodseparowaniu się od własnych rodziców i stawianiu ich przed małżonkiem w hierarchii ważności. Mogą też wynikać z braku zgody na samodzielność zawodową współmałżonka, zazdrości o jego sukcesy i pozycję społeczną. Nierozwiązane wcześniej problemy mogą się nasilić właśnie teraz, szczególnie, jeśli osłabia się wzajemna dbałość o jakość relacji (w porównaniu do okresu narzeczeńskiego). Pojawić się może wtedy tzw. efekt „zdjęcia różowych okularów". Czasem niektórzy mogą pokazywać zupełnie inne oblicze w porównaniu do tego sprzed zawarcia małżeństwa. W wielu przypadkach może się okazać, że partnerzy stawiali sobie zbyt wygórowane oczekiwania od współmałżonka i niespełnianie tych oczekiwań lub rozczarowanie partnerem staje się przedmiotem konfliktów. Niejednokrotnie tzw. miesiąc miodowy staje się miesiącem lub okresem dłuższym pełnym napięć i nieporozumień oraz wątpliwości.

4.1.3. Pojawienie się dziecka w rodzinie

Wraz z podjęciem nowych ról przez współmałżonków – ról rodzicielskich, pojawiają się także nowe zadania z tym związane.

Po pierwsze ważna jest świadomość poczęcia i wcześniejsze przygotowanie się do tej decyzji. Zbyt często, bowiem, małżonkowie nie planują tak ważnego wydarzenia w ich życiu. Dla części spośród nich będzie to pozytywne doświadczenie, połączone z akceptacją i radością, dla innych jednak, może być to sytuacja zaskakująca, która niejednokrotnie krzyżuje im, a szczególnie kobiecie, wiele planów. Coraz częściej też pojawienie się dziecka w życiu kobiety i mężczyzny jest pierwszym etapem ich wspólnego życia, przy pominięciu dwóch poprzedzających go cykli. Zawieranie małżeństwa „pod przymusem" ciąży to doświadczenie coraz bardziej powszechne, jednak zdecydowanie niesłużące jakości zawartego związku, jeśli poczęcie dziecka staje się najważniejszym i/lub jedynym czynnikiem wiążącym oboje rodziców.

Dla prawidłowego funkcjonowania relacji rodzinnych ważny jest zarówno czas oczekiwania na przyjście dziecka na świat, jak czas narodzin i pierwszych lat życia dziecka. Ważna jest, więc, akceptacja ciąży i pełna dbałość obojga o jej przebieg. Istotne jest także renegocjowanie obowiązków rodzinnych i zawodowych obojga małżonków, umożliwiających większe wsparcie dla kobiety oraz włączenie w dotychczasowy model myślenia o związku dwu-

osobowym dziecka, które jest bardzo ważne dla obojga, jednak nie powinno być ważniejsze niż małżonkowie nawzajem dla siebie. Od momentu narodzin tworzą się postawy rodzicielskie obojga, wyznaczające kierunek rozwoju dziecka. Mogą to być postawy rodzicielskie prawidłowe, umożliwiające uzyskanie przez dziecko w przyszłości pełnej dojrzałości osobowej, ale mogą to być niestety także postawy nieprawidłowe, które wiążą się często, choć nie zawsze, z różnymi dysfunkcjami lub patologiami w rodzinie.

Konsekwencje wychowywania dziecka za pomocą nieprawidłowych postaw rodzicielskich zaburza jego rozwój i dojrzałość psychospołeczną. Według E. Eriksona (za: Sęk, 1998) pierwszym roku życia wytwarza się, dzięki optymalnym kontaktom z opiekunami, szczególnie z matką, podstawowa ufność do świata, będąca fundamentem poczucia bezpieczeństwa, optymizmu, zaufania wobec samego siebie i wobec otoczenia. Jeśli relacje dziecka z matką (lub innym stałym opiekunem) nie są prawidłowe może pojawić się u niego poczucie braku bezpieczeństwa i zaspokojenia potrzeb, lęk przed otoczeniem, czy nawet przed porzuceniem, brak wiary w siebie, pesymizm, izolacja, czy stany depresyjne, które będą wyznaczały destrukcyjny wpływ na kolejne lata jego życia. Jeśli rodzice w drugim i trzecim roku życia dziecka wspierają jego rozwój jest ono samodzielne, odważne, ma poczucie własnej odrębności. Przy braku tego wsparcia, nadmiernym wymaganiu, karaniu, czy zawstydzaniu tworzy się u dziecka poczucie własnej małości, zwątpienie, nieśmiałość, niepewność i poczucie braku własnej autonomii. W wieku przedszkolnym, przy ogromnej potrzebie eksploracji świata dziecko przejawia coraz częściej własną inicjatywę do działania. Jeśli dorośli docenią jego trud i wspomogą go w różnych pozytywnych pomysłach, da mu to podstawę do aktywności, stawiania sobie celów w życiu i dążenia do ich realizowania. Jeśli natomiast rodzice będą niszczyli kreatywność dziecka może rodzić się u niego poczucie winy za własne zamiary, za osiągnięcia lub porażki, któremu będzie towarzyszyć lęk przed karą, a w konsekwencji stanowić to może bazę dla tzw. bierności społecznej w przyszłości. J. Bowlby opisuje w teorii przywiązania konsekwencje braku właściwej więzi między matką i dzieckiem w pierwszym roku życia wyznaczające charakter jego więzi z drugą osobą w dorosłości. Jeśli wytwarza się u dziecka tzw. bezpieczny styl przywiązania, dzięki zaspokajaniu przez matkę wszystkich potrzeb w jego dzieciństwie, jego relacje partnerskie w przyszłości będą cechowały się naturalnością, ufnością i pełną otwartością. Osoby te będą dążyły do relacji z innymi ludźmi i będą potrafiły zachowywać cechującą się poczuciem bezpieczeństwa więź lub odpowiedni dystans (w zależności od charakteru tych relacji). Jeśli w kontakcie z matką w pierwszym roku życia wytworzył się u dziecka styl przywiązania nerwowo (lękowo)–ambiwalentny (matki były niekonsekwentne lub apodyktyczne), w dorosłości osoby te będą tworzyły dystans w kontaktach z innymi, będą niepokoić się o relacje małżeńskie, lękać o to, czy partner ich nie opuści, powątpiewać w prawdziwość uczuć partnera, a w skrajnych przypadkach będą wchodzić w związek zależnościowy, w którym zagubią potrzebę własnej autonomii. W przypadku wytworzenia się stylu unikowego, gdy matka nie zaspokajała właściwie potrzeb dziecka (nie zwracała uwagi na jego płacz, potrzeby fizjologiczne, rzadko przytulała, oddawała dziecko w opiekę innym osobom) może w dorosłości pojawić się u niego problem z bliskością wobec innych, z zaufaniem im, z radzeniem sobie z emocjami oraz z ujawnianiem ich wobec innych (zob. Wosińska, 2004; Brzezińska, 2005; Plopa, 2006; Rostowski, 2002).

Wśród zagrożeń w funkcjonowaniu rodziny może pojawić się: brak czasu małżonków dla siebie, poczucie ograniczenia własnej wolności i niezależności (głównie u matki ujawnia-

jącej wynikające z tego stany frustracyjne lub depresyjne), brak zgodności ze współmałżonkiem w sprawach dotyczących zajmowania się dzieckiem i jego wychowania, wpływ dziadków przejmujących role rodzicielskie. Dużym problemem dla sprawnego funkcjonowania rodziny może być przyjście na świat dziecka chorego, z różnymi dysfunkcjami tak w zakresie rozwoju fizycznego, jak i psychicznego.

4.1.4. Rodzina z dzieckiem w wieku szkolnym

W kolejnej fazie życia rodziny, kiedy dzieci wchodzą w wiek szkolny pojawiają się kolejne dla niej zadania. Wiele rodzin zmaga się z problemami dotyczącymi organizacji życia domowego i szkolnego, szczególnie, jeśli oboje rodzice dużą ilość czasu poświęcają własnej pracy.

Ważnym zadaniem jest wspieranie dziecka w nowej roli ucznia, dbałość o ukształtowanie, jak mówił E. Erikson (za: Sęk, 1998), pracowitości u dziecka, przejawiającej się w poczuciu kompetencji i sukcesu oraz poczuciu porządku i reguł. Gdy rodzice, bądź nauczyciele nie doceniają wysiłku dziecka, nie stosują pochwał i zachęty, a oceniają negatywnie lub porównują z innymi (lepszymi) może ukształtować się w nim poczucie niższości, zniechęcenie, brak wiary w sens pracowitości i nieumiejętność doprowadzania rzeczy do końca. Kolejnym zadaniem jest powolne, ale systematyczne odseparowywanie dziecka od rodziców, co sprzyja jego dojrzewaniu psychospołecznemu. Dla rodziny nowe i jednocześnie trudne może być także to, że w sytuacji, gdy dziecko nie wymaga już tak intensywnej opieki, jak we wczesnym dzieciństwie, kobieta często angażuje się bardziej w sferę zawodową i społeczną. Jeśli będzie to powodowało konflikty między małżonkami, a wcześniej ich relacje nie zawsze były prawidłowe, niektórzy mogą decydować się na rozstanie. Może się bowiem okazać, że obecny model funkcjonowania związku kłóci się z dotychczasowymi wyobrażeniami i przyzwyczajeniami obojga. Ważnym czynnikiem warunkującym dobre relacje w małżeństwie jest, obok miłości i prawidłowego współżycia płciowego oraz dobrej komunikacji, wzajemna dbałość współmałżonków o własne potrzeby, o uznanie i szacunek wobec siebie. Brak zgody na uszanowanie decyzji obojga w zakresie zmian pojawiających się w domu rodzinnym i w sferze zawodowej może być przyczyną poczucia, że nie jest się już ważnym współpartnerem tworzonego związku i osobą zasługującą na własną autonomię, oczywiście w ramach nieszkodzących relacjom wszystkich członków rodziny. Problemem jest w tej sytuacji przekraczanie granic niezbędnych dla funkcjonowania rodziny, np. pracoholizm, czy związany z tym często perfekcjonizm jednego lub obojga współmałżonków, powodujący brak ich zaangażowania w życie rodziny.

Dość częstym sygnałem (tzw. objawem w języku systemowej teorii rodziny) występujących problemów w relacjach małżeńskich i rodzinnych stają się niepowodzenia szkolne lub trudności wychowawcze z dzieckiem, a nawet zwiększone ryzyko ujawniania się chorób somatycznych (jest to zwykle nieświadoma reakcja emocjonalna dziecka na napięcia pojawiające się między samymi rodzicami oraz między nim a rodzicami). Niejednokrotnie wizyty u specjalistów w związku z pojawiającymi się zaburzeniami w zachowaniu młodego człowieka uzmysławiają współmałżonkom, że za przyczynę pojawiających się problemów w wychowaniu własnych dzieci należy uznać nieprawidłowe relacje dotyczące ich obojga. Z reguły poprawa tych relacji wiąże się z poprawą w funkcjonowaniu ich dzieci. Niestety, większość do-

rosłych znajdujących się w takiej sytuacji nie korzysta ze wsparcia specjalistycznego, koncentruje się na egzekwowaniu poprawy zachowania u syna czy córki, co w konsekwencji jednak tylko pogłębia istniejące problemy i nasila zaburzenie relacji ich obojga. Niejednokrotnie tego rodzaju cyrkularne powiązania prowadzą do pojawiania się w życiu ich dzieci, a także ich samych doświadczeń patologicznych takich, jak alkoholizm, narkomania, ucieczki z domu, rozwiązłość seksualna, a nawet próby samobójcze.

4.1.5. Rodzina z dzieckiem w wieku dojrzewania

Kiedy dzieci wchodzą w okres dojrzewania, po burzy hormonalnej i zmianach w ciele pojawiają się u nich potrzeby związane z rozwojem sfery psychicznej i społecznej. Ujawnia się to najbardziej w potrzebach uniezależniania się od rodziców tak w formie fizycznej, jak intelektualnej i moralnej. Wzrasta poziom ich autonomii, kształtuje się ich poczucie tożsamości i integralności wewnętrznej, pojawiają się samodzielne decyzje dotyczące własnej przyszłości. To może jednak nastąpić przy sprzyjającej atmosferze wychowawczej w domu. Gdy nastolatek nie ma właściwych punktów odniesienia i wsparcia emocjonalnego w domu rodzinnym zachwiana w wyniku przemian okresu dojrzewania i dorastania równowaga może doprowadzić u niego do spiętrzenia trudności w odnalezieniu się w sferze emocjonalnej i społecznej. W konsekwencji pojawić się może u niego tzw. rozproszona tożsamość, przejawiająca się w zachwianiu obrazu własnego JA, podatności na wpływy presji rówieśniczej, sekt lub innych form oddziaływania. Może pojawić się także problem z określeniem właściwych standardów moralnych i prawnych, problem z określeniem własnych ról i przyjęciem tzw. tożsamości negatywnej, realizowanej poprzez cynizm, nihilizm, uzależnienia, przestępczość, itp. Jak podkreśla E. Erikson (za: Sęk, 1998) warunkiem podjęcia dorosłych ról i związanych z tym wyborów drogi kształcenia i zawodu oraz wyboru współmałżonka i odpowiedniego stylu bycia jest ukształtowanie się poczucia tożsamości.

Najważniejszym zadaniem dla rodziców w okresie dorastania dziecka jest zrozumienie właściwości tego okresu w jego życiu, przypomnienie sobie przebiegu własnego dojrzewania i wspieranie go, oczywiście z zachowaniem tzw. mądrej kontroli nad jego sytuacją szkolną i rówieśniczą. Ważna jest także akceptacja faktu, że dzieci dorośleją i powoli odseparowują się od rodziców. Niestety, z badań własnych wynika, że młodzież szkół ponadgimnazjalnych w ocenie relacji z rodzicami, za pomocą kwestionariusza Analizy Środowiska Rodzinnego (Ryś, 2001), dzieli się na trzy grupy pod względem prawidłowości rodziny pochodzenia. Atmosferę rodzinną tworzoną przez matki określić można jako prawidłową dla 28,7% chłopców i 37,7% dziewcząt, jako nadopiekuńczą dla 38,8% chłopców i 43,4% dziewcząt, a za zaburzoną dla 32,5% chłopców i 18,9% dziewcząt. Natomiast atmosferę rodzinną tworzoną przez ojców określić można jako prawidłową dla 28,7% chłopców i 28,3% dziewcząt, jako nadopiekuńczą dla 26,1% chłopców i 38,4% dziewcząt, a za zaburzoną dla 45,2% chłopców i 33,3% dziewcząt.

4.1.6. Rodzina z dzieckiem dorosłym, opuszczającym dom

Kiedy dzieci dorośleją i opuszczają dom rodzinny rodzice powinni nauczyć się nowych form komunikowania się z nimi i przejść z nimi do relacji partnerskich. Współcześnie coraz

większym problemem staje się „nieodpępnienie" od rodziców tak w sferze finansowej, jak i emocjonalno-społecznej. Młodzi ludzie, których prawa rozwojowe powinny ukierunkować na pełną samodzielność, coraz częściej pozostają w domach rodzinnych w poczuciu zależności od rodziców. Popularnym zwrotem staje się hasło „hotel mama", w którym dorosłe dziecko może się wyspać, najeść i w którym zapewniona jest pełna „obsługa" „gościa-lokatora". Tymczasem zjawisko to (tzw. odroczona dorosłość, związana z narastającym problemem niedojrzałości psychospołecznej, głównie mężczyzn) może w przyszłości stać się przyczyną tworzenia niedojrzałych związków partnerskich i małżeńskich prowadzących, niestety, do niedojrzałych relacji i w konsekwencji do zaburzeń w funkcjonowaniu rodziny czy wreszcie rozpadu związku. Jednym z przykładów takiej niedojrzałości jest tzw. syndrom Piotrusia Pana i Wiecznej Dziewczynki (zab. Kiley, 2007).

Zadaniem rozwojowym wczesnej dorosłości jest według E. Eriksona (za: Sęk, 1998) uzyskanie poczucia intymności, czyli zdolności do utrzymywania bliskich związków, kierowania się zasadą wzajemnego dzielenia się myślami, pracą, uczuciami oraz zdolności do miłości bez utraty poczucia własnej tożsamości. Jeśli dotychczasowy rozwój psychospołeczny nie przebiegał prawidłowo istnieje ryzyko, że młody człowiek wytworzy w sobie poczucie izolacji, przejawiające się w samotności, tworzeniu tzw. związków pustych i powierzchownych, opartych na braku otwartości i ufności wobec nich oraz unikaniu intymności rozumianej jako życzliwa, przyjacielska i związana z poczuciem bezpieczeństwa więź z drugą osobą.

4.1.7. Rodzina w fazie „pustego gniazda"

Kolejna faza życia rodzinnego, tzw. pustego gniazda, wiąże się z koniecznością akceptacji odejścia dzieci z domu, ale także z koniecznością szczególnej dbałości o relacje ze współmałżonkiem. Jeśli w poprzednich latach oboje koncentrowali się przede wszystkim na dzieciach lub sprawach pozarodzinnych i zaniedbywali własne relacje, istnieje ryzyko, że ich związek będzie pusty, obcy, może nawet wrogi, aż w końcu rozpadnie się, szczególnie, że „klej" rodziny w postaci dzieci już nie łączy ich tak, jak wcześniej. Jeśli natomiast w całym okresie małżeństwa pamiętali, że są dla siebie najważniejsi okres ten będzie dla nich „powrotem" do pierwszych lat, kiedy ich miłość opierała się na trzech wierzchołkach tzw. trójkąta miłości Sternberga, czyli na namiętności, intymności i zaangażowaniu (zob. Wojciszke, 2010; Sternberg, Poznań 2001). Jeśli dotychczasowe doświadczenia pozwalały na uzyskanie poczucia satysfakcji z życia powinna pojawić się eriksonowska generatywność, czyli twórcza postawa dzielenia się z innymi własnymi umiejętnościami, otwartością, dbałością o relacje rodzinne i zawodowe. Jeśli, niestety, doświadczenia życiowe nie wiążą się z akceptowanymi kolejami losu, rodzi się według E. Eriksona (za: Sęk, 1998) poczucie stagnacji, w którym relacje z innymi są ubogie, w rodzinie ujawnia się obojętność lub wrogość, a jednostka potrafi koncentrować się jedynie na własnej osobie i własnych niezaspokojonych potrzebach.

4.1.8. Faza „odchodzenia" – zamykanie cyklu życia rodzinnego

Wchodzenie w ostatnią fazę rozwoju rodziny wiąże się ściśle z kierunkiem wyżej opisanego dotychczasowego rozwoju. Jak podkreśla B. Harwas-Napierała (2008) w tej fazie człowiek powinien zdobyć zdolność uzasadnienia sensu swojego życia, przy pełnej akceptacji

innych możliwych i niewykorzystanych wyborów, powinien także pogodzić się z niepowtarzalnością i nieuchronnością własnego istnienia.

Jeśli człowiek ma poczucie satysfakcji z życia i akceptuje swój wiek oraz godzi się z nieuchronnością śmierci osiąga, według E. Eriksona (za: Sęk, 1998) stan integracji. Jeśli czuje się rozczarowany, ma żal z powodu błędów życiowych i straconych szans, ma lęk przed śmiercią i poczucie rozpaczy, osiąga stan desperacji.

Dość często trudności z pogodzeniem się z kolejami życia mają osoby uwikłane w różnego rodzaju doświadczenia dysfunkcjonalności i patologii we własnej rodzinie. Znajduje się tu wiele osób uzależnionych od alkoholu, dokonujących przemocy wobec bliskich, kobiet z doświadczeniem aborcji (zespół PAS i PAD), osób z historią zaburzeń we własnej rodzinie pochodzenia, z których konsekwencjami nie potrafiły sobie przez cały okres swojego życia poradzić. Ci, którzy byli świadomi przyczyn swoich problemów w życiu mieli szansę, za pomocą różnych form wsparcia lub własnej pracy nad sobą, poprawić swoje funkcjonowanie. Niestety, większość społeczeństwa przeżywającego różnorodne problemy nie uświadamia sobie, że ich źródło może tkwić w ich dzieciństwie i różnych przeżyciach z domu rodzinnego.

4.2. UWARUNKOWANIA TRWAŁOŚCI I POWODZENIA MAŁŻEŃSTWA

Wśród różnych czynników warunkujących jakość budowanego przez kobiety i mężczyzn związku małżeńskiego znajdują się różnorodne czynniki, które staną się przedmiotem rozważań podczas kolejnych spotkań w szkole dla narzeczonych.

Do czynników tych należą: więź między małżonkami (współodczuwanie, współrozumienie, współdziałanie, odpowiedni podział ról, formy spędzania czasu wolnego, przyjaźń); miłość małżeńska; komunikacja w małżeństwie i rozwiązywanie konfliktów; współżycie seksualne (dialog, planowanie rodziny, potrzeby seksualne, problemy seksualne); zaspokajanie potrzeb małżonków (miłości, bezpieczeństwa, uznania, szacunku, samorealizacji, itd.); zharmonizowanie osobowości (cechy osobowości, temperament, postawy, obraz siebie, empatia); inteligencja emocjonalna i społeczna; podobieństwo inteligencji intelektualnej; wspólne realizowanie wartości; postawy wobec religii; postawy wobec rodzicielstwa i metod planowania rodziny; posiadanie i wychowywanie dzieci; subiektywnie rozumiany sukces materialny; charakter relacji z rodzinami pochodzenia; czynniki zewnętrzne wpływające na funkcjonowanie związku małżeńskiego (status społeczny i ekonomiczny rodziny, praca zawodowa kobiet, zaangażowanie społeczne)

4.3. PODSTAWY METODYCZNE PROWADZENIA ZAJĘĆ

Cele	· Uświadomienie prawidłowych etapów życia rodzinnego od okresu narzeczeństwa do fazy „pustego gniazda" oraz zagrożeń dla życia małżeństwa i rodziny, które mogą pojawić się w poszczególnych fazach ich trwania

	· Uświadomienie sobie uwarunkowań trwałości małżeństwa w kontekście poszczególnych faz życia rodziny
Treści	· Uwarunkowania trwałości i powodzenia małżeństwa z okresu trwania związku (więź małżeńska, miłość, komunikacja, seksualność, wychowywanie dzieci, relacje z rodziną pochodzenia, praca zawodowa) · Prawidłowości i zagrożenia w poszczególnych fazach życia rodziny
Czas trwania	3

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. **Od czego zależy szczęście w małżeństwie i w rodzinie?**
   a) Prowadzący podaje powyższe pytanie, które staje się przedmiotem burzy mózgów.
   b) Otrzymane od uczestników odpowiedzi wskazują na czynniki niezbędne dla zachowania wysokiej jakości życia w związku.

2. **Więzi w małżeństwie**
   a) Podział grupy na trzy zespoły. Każdy z ich otrzymuje planszę z jednym obszarem więzi. W trakcie dyskusji wypracowuje odpowiedzi na pytanie: *W jaki sposób dbać o więź małżeńską w obszarze:*
      - *współodczuwania*
      - *współrozumienia*
      - *współdziałania*
   b) Po jakimś czasie zespoły przekazują sobie planszę (o jedną grupę w prawo) i w dalszej dyskusji dopisują jeszcze takie propozycje, których poprzednia grupa nie podała.
   c) Po pewnym czasie następuje kolejna zmiana (plansze przekazywane są o jedną grupę w prawo) i ponowna dyskusja nad otrzymanym pytaniem.
   d) Kiedy plansze wrócą do grup pierwotnych następuje odczytanie wyników pracy grup oraz analiza refleksji, które pojawiają się podczas dyskusji.

3. **Zadania rozwojowe rodziny**
   a) Burza mózgów: praca w zespołach nad pytaniem:
      - Jakie są zadania kobiet i mężczyzn tworzących związek w poszczególnych fazach ich wspólnego życia: w narzeczeństwie, w okresie ślubu, gdy urodzi się pierwsze dziecko, gdy pójdzie ono do szkoły, wejdzie w okres dojrzewania, gdy dorośnie, gdy małżonkowie zostaną sami po opuszczeniu domu przez ich dzieci, gdy się starzeją i zbliża się czas śmierci.
   b) Analiza wyników prac i dyskusja.

4. **Zagrożenia w rozwoju i funkcjonowaniu rodziny w poszczególnych fazach życia rodzinnego**
   a) Burza mózgów: praca w zespołach nad pytaniem:

- Jakie są zagrożenia w rozwoju i funkcjonowaniu rodziny w poszczególnych fazach życia rodzinnego: w narzeczeństwie, w okresie ślubu, gdy urodzi się pierwsze dziecko, gdy pójdzie ono do szkoły, wejdzie w okres dojrzewania, gdy dorośnie, gdy małżonkowie zostaną sami po opuszczeniu domu przez ich dzieci, gdy się starzeją i zbliża się czas śmierci.

c) Analiza wyników prac i dyskusja.

BIBLIOGRAFIA:

Braun-Gałkowska M., *Miłość aktywna*, Warszawa 1985.

Brzezińska A., *Portrety psychologiczne człowieka*, Gdańsk 2005.

Harwas-Napierała, J. Trempała B., *Psychologia rozwoju człowieka*, tom 2, Warszawa 2008.

Kiley D., *Syndrom Piotrusia Pana*, Warszawa 2007.

Plopa M., *Więzi małżeństwie i rodzinie. Metody badań*, Kraków 2006.

Rostowski J., *Rola stylów przywiązania partnerów w funkcjonowaniu związków romantycznych-małżeńskich*, w: Rocznik Pedagogiki Rodziny 2002, Tom V, s. 87-104.

Ryś M., *Psychologia małżeństwa w zarysie*, Warszawa 2000.

Ryś M., *Systemy rodzinne. Metody badań struktury rodziny pochodzenia i rodziny własnej*. Warszawa 2001.

Ryś M., *Zespoły zaburzeń po przerwaniu ciąży*, Warszawa 1994.

Sęk H., *Wybrane psychodynamiczne teorie funkcjonowania jednostki i grupy oraz mechanizmy zaburzeń*, w: H. Sęk, *Społeczna psychologia kliniczna*, Warszawa 1998.

Sternberg R., *Miłość jest opowieścią*, Poznań 2001.

Wojciszke K., *Psychologia miłości*, Gdańsk 2010.

Wosińska W., *Psychologia życia społecznego*, Gdańsk 2004.

5. OSOBOWOŚĆ NARZECZONYCH

5.1. PRAWO DO INDYWIDUALNOŚCI I AUTONOMII W HARMONII Z ŻYCIEM W ZWIĄZKU

Maria Ziemska (1999, s. 53) określa małżeństwo jako szczególną grupę społeczną, „którą tworzą dwie osoby odmiennej płci, pozostające w trwałej, bezpośredniej styczności i połączone osobistą więzią uczuciową, a jednocześnie grupę tworzącą „jedność dwóch różnych indywidualności, dwóch niepowtarzalnych osobowości, przez co samo staje się niepowtarzalne". W tych słowach wskazuje na ogromne znaczenie rozumienia i akceptacji w dopuszczalnych granicach różnic pomiędzy ludźmi, a szczególnie, gdy są oni w tak bliskiej wzajemnej relacji narzeczeńskiej, a wkrótce małżeńskiej. Umownie można powiedzieć, że małżeństwo tworzą autonomiczne JA budując zharmonizowany związek MY.

5.1.1. Reguły harmonijnego życia w związku małżeńskim

J. Bradshaw (1994) podaje model zdrowo funkcjonującego małżeństwa ujmując je w postaci pewnych reguł, których spełnienie powinno z wysokim prawdopodobieństwem zagwarantować wysoką jakość wzajemnej relacji zarówno samych małżonków. Małżonkowie decydują się (według autora) powierzyć się sobie wzajemnie; decydują się i wybierają pozostanie ze sobą bez względu na okoliczności (w bogactwie i biedzie, w chorobie i zdrowiu, aż do śmierci), opierają swój związek na bezwarunkowej miłości; nie zawierają go w wyniku pojawienia się sentymentalnego uczucia, a opierają jego tworzenie na decyzji; relacje małżonków opierają się na równości; każdy sam jest odpowiedzialny za swoje działania i za swoje szczęście; małżeństwo łączy dojrzałe osoby – stojące na własnych nogach, niezależne i dające sobie wzajemne oparcie; małżeństwo „to dwoje ludzi grających utwór muzyczny. Każdy gra na *swoim własnym* instrumencie i używa *swoich własnych unikatowych umiejętności,* ale oboje grają tę samą melodię - każdy jest całością i niczego mu nie brakuje - każdy jest niezależny i zaangażowany"; oboje doskonalą się w dbałości o samodyscyplinę dla dobra związku: o prawdomówność i odraczanie własnych potrzeb; dbają o efektywną komunikację. W regułach tych wyraźnie ujawniają się zarówno indywidualność i autonomia męża i żony, jednakże w odniesieniu do umiejętności wykorzystania ich do budowania wzajemnej, harmonijnej relacji.

5.1.2. Harmonizowanie cech osobowości małżonków

Na indywidualność i autonomię małżonków składają się w dużym stopniu, obok doświadczeń z rodzin pochodzenia, ich właściwości osobowościowe, m.in. cechy osobowości, typ temperamentu, potrzeby i system wartości.

Osobowość definiowana jest przez różnych autorów w różny sposób. Według S. Sieka „osobowość to organizacja nabytych i wrodzonych dyspozycji i schematów reagowania jednostki, względnie stała, spoista, specyficzna dla jednostki, powstała jako wynik dojrzewania, uczenia się i przystosowania, determinująca dalszy rozwój i przystosowanie jednostki" (Siek,

1986, s. 14). Osobowość jest konstruktem psychologicznym kształtowanym od najwcześniejszego dzieciństwa, głównie w domu rodzinnym i mało podatnym na zmiany. Elementy struktury osobowości wyróżniane przez poszczególnych autorów są następujące: temperament, charakter, postawy, system nawyków, intelekt, uzdolnienia, systemy psychofizyczne, wola, układy przekonań i oczekiwań, obraz siebie, systemy Ego, ukierunkowania, emocje, uczucia, potrzeby, popędy, instynkty, wartości, mechanizmy obronne, energia i siła życiowa jednostki, dyspozycje, cechy fizjologiczne i morfologiczne organizmu, konstytucja fizyczna osoby (tamże).

Podstawowymi składnikami osobowości są cechy osobowości, które odnoszą się do stałych aspektów funkcjonowania jednostki. Analiza cech osobowości charakteryzujących człowieka w dużym stopniu umożliwia określenie jego predyspozycji do tworzenia prawidłowych, bądź zaburzonych relacji z innymi. W jednej ze współczesnych koncepcji cech osobowości utworzonej przez P. Costę i R. McCrae zostało przedstawionych pięć wymiarów określających cechy człowieka: neurotyczność, ekstrawersja, otwartość na doświadczenie, ugodowość i sumienność. Szczegółową analizę składników tych cech przedstawiają B. Zawadzki, J. Strelau, P. Szczepaniak i M. Śliwińska (1998).

Neurotyczność to wymiar odzwierciedlający przystosowanie emocjonalne lub emocjonalne niezrównoważenie. Wśród składników wysokiego poziomu neurotyczności znajdują się: lęk (wzmożone napięcie, strachliwość, nerwowość, zamartwianie się), agresywna wrogość (skłonność do gniewu i irytacji), depresyjność (skłonność do smutku, bezradności, samotności, poczucia winy), impulsywność (problemy z kontrolowaniem pragnień i popędów), nadwrażliwość (podatność na stres, skłonność do bezradności i panikowania), nadmierny samokrytycyzm (niskie poczucie własnej wartości, wstydliwość, niepewność, niezorganizowanie). Osoby z niskim poziomem neurotyczności cechuje stabilność emocjonalna, spokój, umiejętność radzenia sobie ze stresem. Ekstrawersja to wymiar dotyczący jakości i ilości interakcji społecznych oraz poziomu aktywności, energii i zdolności odczuwania pozytywnych emocji. Do składników ekstrawersji zalicza się: towarzyskość, serdeczność (przyjacielskość), asertywność (tendencje dominatywne i przywódcze), aktywność (tempo, wigor, energię, potrzebę bycia zajętym i zaangażowanym), poszukiwanie doznań (podniet i stymulacji), emocjonalność w zakresie pozytywnych emocji (pogoda ducha, optymizm). Osoby introwertywne, znajdujące się na przeciwległym biegunie, charakteryzuje brak zachowań ekstrawertywnych (a nie ich pełna odwrotność). Introwertycy wykazują rezerwę w kontaktach społecznych, preferują samotność, cechuje ich nieśmiałość, brak optymizmu i często chłód emocjonalny. Otwartość na doświadczenie to wymiar określający tendencję jednostki do poszukiwania i pozytywnego wartościowania doświadczeń życiowych, tolerancję wobec nowości i ciekawość poznawczą. Osoby o dużej otwartości są bogatsze pod względem doświadczeń i przeżyć, mają szerokie zainteresowania, są twórcze, kreatywne, mają bogatą wyobraźnię. Osoby o niskim poziomie otwartości cechuje konwencjonalizm, przyziemność, brak analityczność, konserwatyzm w poglądach. Z kolei ugodowość odnosi się do pozytywnego bądź negatywnego nastawienia do innych ludzi. Osoby o wysokim poziomie ugodowości odnoszą się z sympatią wobec innych, są otwarte na udzielanie pomocy, są bezpośrednie, szczere, skromne, mają łatwość w wybaczaniu i są ustępliwe w konfliktach. Osoby o niskim poziomie ugodowości są egocentryczne i sceptyczne, nastawione na rywalizację, są negatywnie nastawione wobec innych, często antagonistycznie, cechuje je brak zaufania, podejrzliwość, tendencja do mani-

pulowania innymi ludźmi, niechęć do współpracy, nastawienie na rywalizację, agresywność w reagowaniu na konflikty, brutalność, mściwość, bezlitosność, łatwe wpadanie w złość, przekonanie o własnej wyższości, rzeczowość w kontaktach z innymi oraz sceptycyzm, cynizm i intryganctwo. Sumienność charakteryzuje stopień zorganizowania, wytrwałości i motywacji jednostki w działaniach zorientowanych na cel. Osoby o dużej sumienności są wytrwałe, skrupulatne, rzetelne w pracy, posiadają silną wolę, ale też mogą mieć tendencje do pracoholizmu i perfekcjonizmu. Osoby o niskim poziomie sumienności cechują się brakiem celów w życiu, niewiarygodnością, lenistwem, beztroską, niedbałością, słabą wolą oraz większą skłonność do hedonizmu (tamże).

Najbardziej pożądanymi cechami, służącymi budowaniu prawidłowych relacji w małżeństwie są: niski poziom neurotyczności, wysoki poziom ekstrawersji, otwartości na doświadczenie, ugodowości i sumienności (Komorowska-Pudło, 2015). Osoby znajdujące się na przeciwnym biegunie tych wymiarów cechuje większa skłonność do zachowań niesprzyjających prawidłowej atmosferze w rodzinie. Podkreślić jednak należy, że człowiek nie wybiera sobie określonych cech osobowości. W pewnym stopniu są one odziedziczane po własnych rodzicach, w części są ukształtowane w procesie socjalizacji, a jedynie tylko w pewnym stopniu jednostka sama kształtuje własne właściwości. Czyni to w nieco większym zakresie, gdy uświadomi sobie, że poprzez pracę nad sobą we własnym zakresie, czy w procesie terapii może doskonalić własną osobowość. To jednak dotyczy zdecydowanej mniejszości społeczeństwa.

5.2. CECHY DOJRZAŁEJ I NIEDOJRZAŁEJ OSOBOWOŚCI

Dojrzałość oznacza „stan osiągnięcia pełni rozwoju, stan gotowości do czegoś" (Szymczak, 1993, s. 414). Aby określić poziom dojrzałości człowieka należy uwzględnić w tej ocenie stan poszczególnych sfer składających się na pełną dojrzałość: seksualną, biologiczną, psychiczną, społeczną i prawną. Dojrzałość seksualna przejawia się w pojawieniu się popędu seksualnego i zdolności przeżywania satysfakcji seksualnej. Ma to miejsce około 14–15 roku życia u chłopców i między 17 a 25 rokiem życia (czasem jeszcze później) u dziewcząt. Dojrzałość biologiczną, czyli zakończenie procesu wzrastania i rozwoju organizmu oraz uzyskanie zdolności do prokreacji (zapłodnienia i donoszenia ciąży) dziewczyna osiąga przeciętnie około 16–18 roku życia, a chłopak około 18 roku życia. Dojrzałość psychiczna przypada średnio na 18–19 rok życia u dziewcząt i 20–21 u chłopców i wiąże się z umiejętnością podejmowania zadań życiowych oraz ponoszeniem odpowiedzialności za wszelkie konsekwencje tych działań. W ostatnich latach wskazywany jest problem odroczonej dorosłości i wiąże się z przesunięciem wieku osiągania dojrzałości psychicznej na 23-25 rok życia lub później. W przypadku dojrzałości psychicznej mówi się szczegółowo jeszcze o jej trzech elementach: dojrzałości intelektualnej, oznaczającej nabycie dostatecznej ilości wiedzy i zdolności do poprawnego myślenia, dojrzałości emocjonalnej, czyli zdolności do prawidłowych reakcji uczuciowych, do działania na rzecz dobra ukochanej osoby oraz dojrzałości moralnej, charakteryzującej się zrozumieniem i uznaniem porządku moralnego. Dojrzałość prawną osiąga młodzież automatycznie, w momencie ukończenia 18 roku życia. Dojrzałość społeczna oznacza umiejętność radzenia sobie w rolach społecznych: męża i ojca, żony i matki, pracownika i pracodawcy, itp. Aby im podołać, powinno się między innymi osiągnąć pewien status spo-

łeczny związany z ukończeniem nauki szkolnej i zdobyciem zawodu, posiadaniem pracy, możliwością zapewnienia bytu własnej rodzinie, itd. Tę dojrzałość młodzież osiąga najpóźniej, w wieku między 18 a 30 rokiem życia (Komorowska-Pudło, 2001).

Założenie rodziny powinno wiązać się z osiągnięciem dojrzałości we wszystkich sferach przez dorosłych mężczyzn i kobiety. Wśród cech dojrzałej osobowości, warunkującej wysoką jakość funkcjonowania małżeństwa znajdują się poniższe cechy: pozytywny i realny obraz siebie; wiara w walkę z życiem; poczucie równości z innymi; poczucie normalności; poczucie śmiałości; poczucie bycia akceptowanym; akceptowanie siebie oraz innych, ich poglądy i styl życia; brak dominacji nad innymi; sympatia wobec ludzi; działanie na ich rzecz; przyjmowanie ze spokojem oznak uznania i objawów krytycyzmu; liczenie się z dobrem i interesami innego człowieka; autentyczne i autonomiczne zainteresowania; posiadanie przyjaciół, współmałżonka, dzieci; interesowanie się światem wokół siebie; posiadanie Ja idealnego i wzoru moralnego, społecznie aprobowanego oraz działanie zgodnie z tym wzorem; umiejętność wglądu w siebie - poznawanie siebie; poczucie humoru (także z siebie); posiadanie własnego światopoglądu; posiadanie własnej hierarchii wartości; poczucie bezpieczeństwa; naturalność; spontaniczność; odprężenie; inteligencja emocjonalna i społeczna; okazywanie innym sympatii, miłości, zaufania - akceptowanie miłości i opieki ze strony innych; radość z życia; asertywność; opieranie się presji społecznej; oryginalność; indywidualizm; ujawnianie własnej aktywności; ambicja; współzawodnictwo; poczucie odpowiedzialności; patriotyzm; akceptowanie i zaspokajanie własnych potrzeb (fizycznych i psychicznych); rozwiązywanie konfliktów wewnętrznych i zewnętrznych; respektowanie praw innych; skuteczne działanie, zgodne z realistyczną oceną swoich uzdolnień i psychofizycznych możliwości; sprawnie funkcjonujący intelekt; osiąganie stawianych przed sobą realistycznych celów; zdolność rozumienia swojego postępowania i rozumienia zachowania innych osób; zdolność do obrony w sposób właściwy swoich interesów; wydajność w pracy; radość z wolnego czasu; elastyczność w przystosowaniu się do nowych sytuacji; umiejętność zmiany opinii; radzenie sobie z osamotnieniem; odporność psychiczna – zdolność do celowego działania mimo nacisków, pośpiechu, przeszkód, spotykających człowieka frustracji; cierpliwość; samokontrola; spokój; dystans do rzeczywistości; wytrwałość; sumienność; zrównoważenie; logiczne myślenie; umiejętność znoszenia wysiłków; dążenie do osiągnięcia dobrej pozycji społecznej, dobrego statusu zawodowego; dobre przystosowanie seksualne; realizowanie celów życiowych i wartości zbieżnych z grupą społeczno-kulturową, w której się żyje; prawdomówność (Combs, Snygg, Allport, Maslow, Laughlin, Za; Siek, 1986).

Im mniej cech wyżej wymienionych przejawia jednostka lub im bardziej charakteryzuje się ona odwrotnością powyższych właściwości, w tym większym stopniu można ją określić jako niedojrzałą osobowościowo. Cechy te przybierają z reguły charakter skrajności – nadmiaru lub niedoboru. Jednostka taka może mieć m.in. nieadekwatny – zaniżony lub zawyżony obraz siebie; poddaje się i nie „walczy" o siebie i innych w sytuacjach trudnych; dominuje nad innymi lub im się podporządkowuje; jest bardzo nieśmiała; unika ludzi; buntuje się lub nadmiernie „obciąża" w sytuacji krytyki; nie liczy się w ogóle lub z dobrem i interesami innego człowieka lub czyni to nadmiernie; jest samotnikiem; nie interesuje się światem wokół siebie; nie przestrzega norm moralnych lub przyjmuje je nadmiernie surowo; nie ma wglądu w siebie; nie ma zdrowego poczucie humoru; ma zaburzone poczucie bezpieczeństwa; ma problem z naturalnością, spontanicznością i odprężeniem oraz z inteligencją emocjonalną i

społeczną; nie potrafi przyjmować i okazywać innym sympatii, miłości, zaufania; ulega presji społecznej; nie umie współpracować; ma problem z odpowiedzialnością, z akceptacją i zaspokajaniem potrzeb własnych i innych osób, z ustanawianiem i przestrzeganiem granic; ma trudności komunikacyjne i nie potrafi rozwiązywać konfliktów; nie umie racjonalnie korzystać z wolnego czasu; cechuje ją sztywność, perfekcjonizm lub hedonizm; jest nieodporna psychicznie, nie radzi sobie ze stresem, z samokontrolą, z wytrwałością; ma kłopoty z budowaniem intymnych relacji.

5.3. POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI A RELACJE INTYMNE W ZWIĄZKU

Szczególnie istotnym składnikiem osobowości warunkującym funkcjonowanie człowieka w relacji z innymi, a szczególnie z bliskimi osobami, jest jego obraz samego siebie. W literaturze można spotkać różne synonimy tego pojęcia: samowiedza, pojęcie własnego „ja", samoocena, samoakceptacja, poczucie własnej wartości. S. Siek uznaje obraz siebie za „zorganizowany zespół cech, które jednostka nauczyła się na podstawie wcześniejszych i aktualnych doświadczeń uznawać za własne" (Siek, 1983, s. 387). R.W. Sparks dodaje, że obraz siebie to „to, co widzisz i czujesz patrząc w lustro. To, co myślisz, że widzą inni, kiedy patrzą na ciebie" (Sparks, 1994). Zdaniem H. Gasiula cechy te stanowią „opis własnej osoby, który po uwzględnieniu innych – także elementów doświadczenia – staje się podstawą do formułowania samoocen oraz własnej wartościowości, podstawą poczucia własnej tożsamości, przekonania o wpływie na zdarzenia, bazą na której tworzy się samoakceptacja lub nieakceptacja siebie samego" (Gasiul, 1993).

Poziom samooceny jest względnie stałą właściwością jednostki i jest bardzo odporny na zmiany, nawet przy informacjach pozytywnych (Drwal, 1995). Posiadanie świadomości dotyczącej obrazu własnej osoby to jeden z podstawowych czynników osobowości, od którego zależy zachowanie człowieka i jego przystosowanie (Siek, 1986). Samoocena może być niestabilna, albo stabilna adekwatna lub nieadekwatna. Ta, z kolei, może być zawyżona lub zaniżona. Wyróżnia się także samoocenę spójną i niespójną, obraz siebie realny i nierealny, globalny i zróżnicowany. Aby uznać obraz siebie za optymalny, warunkujący dobre przystosowanie, zadowolenie z życia, twórcze działanie i wewnętrzny spokój powinien być on akceptowany, zróżnicowany, stabilny, zbieżny z ideałem siebie i adekwatny (Niebrzydowski, 1989). Osoba o prawidłowym obrazie samego siebie (o adekwatnej samoocenie) ma zdrowe poczucie własnej indywidualności, akceptuje i lubi siebie, akceptuje innych i rzeczywistość, w której żyje, spostrzega siebie jako osobę wartościową i godną szacunku, ma właściwy obraz swoich umiejętności i ograniczeń, nie koncentruje się na udowadnianiu własnej wartości, dostrzega własne błędy i wady, przyjmuje krytyczne uwagi na temat swojej osoby, nie odczuwa konieczności sprawowania kontroli nad innymi, nie chce znajdować się pod zbyt silną kontrolą, funkcjonuje społecznie w sposób naturalny i wolny od lęku, z reguły jest śmiała i pewna siebie, łatwo nawiązuje kontakty społeczne, ma poczucie bezpieczeństwa w kontaktach z innymi, aktywnie uczestniczy w życiu grup społecznych, gdzie zajmuje korzystną pozycję, posiada umiejętność dobrego układania stosunków i relacji międzyludzkich, wykazując przy tym wyższą aktywność, ma gotowość do świadomego kontaktu z tym wszystkim, co istnieje i co pojawia się we własnych uczuciach, pragnieniach, myślach i czynach, opiera się przede wszystkim na własnych doświadczeniach i przekonaniach, a jej uczucia w stosunku do wła-

snej osoby są niezależne od otoczenia (Niebrzydowski, 1989; Siek, 1986a). Adekwatna samoocena, czyli właściwe poczucie własnej wartości sprzyja budowaniu relacji z innymi i jest ważnym wyznacznikiem udanej relacji małżeńskiej. Jeśli narzeczony(a) i później współmałżonek ma problem ze zbyt niskim lub zbyt wysoki poczuciem własnej wartości może się okazać, że ten wymiar osobowości będzie stanowił podbudowę pod nieudane relacje, piętrzenie się sytuacji konfliktowych i w konsekwencji trwałość związku nieudanego lub jego rozpad.

Osoba z niskim poczuciem własnej wartości nie akceptuje siebie, czuje do siebie niechęć, ma tendencje do pomniejszającego siebie mniemania o sobie, do poniżania siebie, często potępia siebie za popełniane błędy, uważa, że zasługuje na karę i spodziewa się ukarania, ma częste poczucie winy, dostrzega w sobie głównie wady i pomniejsza zalety, martwi się o przyszłość, o stan swojego zdrowia, o swój wygląd, posiada skłonności nerwicowe i depresyjne - często jest smutna i przygnębiona, przeżywa wewnętrzne konflikty, niepokoje i napięcia, ma tendencje do zachowań lękowych, reaguje w sposób obronny, charakteryzuje ją impulsywna reaktywność, brak jej pewności siebie, rzadko wierzy we własne siły, nie docenia własnych sukcesów, wyolbrzymia porażki, niewiele rzeczy lub faktów daje jej prawdziwe zadowolenie, ma tendencje do uciekania od życia, a niekiedy myśli o samobójstwie. W odniesieniu do innych osoba ta często ma obniżoną pozycję wśród innych, spodziewa się od innych ludzi mniej, niż to jest uzasadnione, nie interesuje się innymi ludźmi, jest niechętna wobec innych, rzadziej podejmuje aktywność interpersonalną (częściej izoluje się społecznie), może mieć negatywną postawę w stosunku do ludzi i niewłaściwe stosunki z otoczeniem, ma skłonność do poniżania partnerów interakcji, traci zainteresowanie miłością i życiem seksualnym, może wykazywać przejawy agresji do świata, na którym *mści się* za własne złe samopoczucie, ma skłonność do podejmowania zachowań aspołecznych. Jej własna aktywność i ekspansywność jest zmniejszona, nie docenia swoich zdolności czy swojej społecznej atrakcyjności, przypisuje sobie niższe możliwości niż posiada rzeczywiście, realizuje cele znacznie poniżej swoich możliwości, unika trudniejszych zadań, gorzej niż inni realizuje wiele zadań, wielkim wysiłkiem zmusza się do robienia czegokolwiek lub nie jest w stanie nic robić, ma duże trudności z podjęciem decyzji, często jakiekolwiek niepowodzenie generalizuje na każdą podejmowaną działalność (tamże).

Osoba o zawyżonej lub krańcowo wysokiej samoocenie ma, z kolei, przesadnie pozytywne mniemanie o sobie, cechuje ją zarozumiałość, jest zbytnio pewna siebie, domaga się większej aprobaty, uznania i podziwu, nie skłania się do doskonalenia siebie, stawia sobie nierealistyczne cele i oczekiwania, wyraża bezkrytyczną gotowość do podejmowania się trudnych zadań wtedy, gdy możliwości tego nie uzasadniają. W przypadku niepowodzenia reaguje uczuciem frustracji, gniewu lub zniecierpliwieniem, może mieć trudności w utrzymaniu korzystnych stosunków z otoczeniem, ma lekceważący stosunek do innych osób, nie liczy się z opinią otoczenia (tamże).

5.4. RÓŻNICE TEMPERAMENTALNE MAŁŻONKÓW

Temperament to zespół cech psychicznych, charakteryzujących dynamikę emocjonalnego życia człowieka, sposoby zewnętrznego wyrażania uczuć i zachowania, wrażliwość na bodźce zewnętrzne, impulsywność, siłę i trwałość reakcji emocjonalnych oraz tempo przebiegu procesów psychicznych. Temperament to zespół wrodzonych cech osobowości.

Najpowszechniejsza teorią temperamentu jest najstarsza koncepcja Hipokratesa, który stwierdzał, że ludzi można podzielić na cztery grupy, w zależności od dominujących od nich przepływających w ich organizmach soków: krew, flegma, żółta i czarna żółć. Galen w II w. n.e. podzielił tych ludzi na grupy, dodając im specyficzne, znane do dziś określenia: sangwinik – krew (typ silny, zrównoważony, ruchliwy), flegmatyk – flegma (typ silny, zrównoważony, powolny), choleryk - żółta żółć (typ silny, niezrównoważony, ruchliwy), melancholik - czarna żółć (typ słaby, zrównoważony, powolny).

Współcześnie stosuje się w psychologii inne opisy temperamentu, odwołując się do określonych cech opisujących go: żwawość (tendencja do szybkiego reagowania, utrzymywania wysokiego tempa aktywności i łatwej zmiany jednego zachowania w inne, odpowiednio do zmian w otoczeniu), perseweracja (tendencja do kontynuowania i powtarzania zachowań po zaprzestaniu działania bodźca, który to zachowanie wywołał), wrażliwość sensoryczna (zdolność do reagowania na bodźce zmysłowe o małej wrażliwości stymulacyjnej), reaktywność emocjonalna (tendencja do intensywnego reagowania na bodźce wywołujące emocje wyrażająca się w dużej wrażliwości i niskiej odporności emocjonalnej), wytrzymałość (zdolność do adekwatnego reagowania w sytuacjach wymagających długotrwałej lub wysoko stymulującej aktywności i/lub w warunkach silnej stymulacji zewnętrznej) oraz aktywność (tendencja do podejmowania zachowań o dużej wartości stymulacyjnej lub do zachowań dostarczających silnej stymulacji zewnętrznej z otoczenia.

J. Grzybowski (2007) opisuje pięć wymiarów tzw. temperamentów małżeńskich. Każdy z nich prezentuje skrajne bieguny przejawów. Są to: prymalność-sekundalność, aktywność-nieaktywność, wojowniczość-ugodowość, wąskość-szerokość oraz towarzyskość-separatywność. Prymalność oznacza: reakcje szybkie; umiejętność poradzenia sobie „od razu" w trudnej sytuacji, pospieszenie z pomocą; błyskotliwość w odpowiedziach na podchwytliwe pytanie; łatwą zdolność przebaczania; życie szybkie, życie chwilą obecną, pełne wrażeń i bez troski o przyszłość; reagowanie emocjonalnie i szybkie zapominanie tego, o czym mówili przed chwilą; uleganie szybkim podnietom; spontaniczność. Sekundalność oznacza: reakcje wymagające dłuższego zastanowienia przy odpowiedzi na pytanie („refleks szachisty"); potrzebę dłuższego czasu na przebaczenie do końca; naturalną skłonność do wracania myślami do doznanej przykrości; długotrwałe i szczegółowe zapamiętywanie, czy wydarzenia dnia skłaniają ich do najbardziej intymnego zjednoczenia; powolne rozbudzanie seksualne; problemy z wybaczaniem. Aktywność oznacza, że taka osoba: do pracy zabiera się chętnie i energicznie; intensyfikuje swoje działania w obliczu przeszkód; działanie stanowi dla niej wartość; wykonuje swoje prace obowiązkowe nawet wtedy, gdy ich nie lubi; po krótkim odpoczynku szybko odzyskuje siły i jest gotów podjąć się następnego zadanie; osoby aktywne to ci, którzy po pracy zawodowej chętnie podejmują nowe zajęcia; muszą uważać, by nie przytłoczyć nadmiarem swoich pomysłów małżonków mniej aktywnych i zauważyć ich wartość; aktywność jest niewątpliwie szansą tego, co popularnie nazywa się „zrobieniem czegoś w życiu"; jest niezwykle cenna, gdy trzeba coś wykonać szybko i sprawnie; jednakże niesie za sobą niebezpieczeństwo bycia działaczem, „aktywistą", zatracenia się w pracy; zagrożeniem jest pracoholizm; zagrożeniem dla osób z natury aktywnych może być nieraz uszczęśliwianie innych na siłę. Nieaktywność oznacza, że: trudno mu zabrać się do pracy; uskarża się na nią, odwleka jej podjęcie, tłumacząc się potrzebą czynności przygotowawczych; odczuwa wewnętrzny opór, hamujący jego działania; potrzebuje dużo czasu na wypoczynek; woli posie-

dzieć, poczytać, włączyć telewizor; musi włożyć więcej wysiłku w to, by zabrać sie do pracy, niż osoby z natury aktywne; nieaktywność może być wartością, gdy potrzebna jest ostrożność w działaniu, a także, gdy podjęcie się wykonania jakiejś pracy nie jest oczywiste; niesie ogromne zagrożenie pielęgnowania lenistwa, odkładania zadań na później. Osoby wojownicze: *najpierw mówią „nie", a potem się zastanawiają...;* wykorzystują szanse w wytrwałym dążeniem do celu, do prawdy, do zgody; cecha ta jest jednak zagrożeniem, gdy ujawnia się napastliwą agresją w relacjach między ludźmi. Ugodowy: *powie „tak" od razu, a potem zastanawia się, czy to było słuszne i czy naprawdę tego chce;* może być zagrożeniem, gdy przeradza się w fredrowskie „niech się dzieje wola nieba, z nią się zawsze zgadzać trzeba". Wąskość oznacza: wąskie pole świadomości, które przejawia się ścisłością i dokładnością, np. pedanterią i „czepianiem się drobiazgów". Szerokość cechuje: elastyczność poglądów, nieprzywiązywanie uwagi do szczegółów, swoboda w działaniu. Towarzyscy lubią styl życia w grupach, wśród innych, lubią przyjmować i składać wizyty. Separatywni: lubią samotność, preferują czytanie książek, posiedzenie w domu; rozmowy o problemach; koncentrują się skutecznie na swojej pracy; lubią medytować w ciszy; nie lubią nowości.

5.5.POTRZEBY MAŁŻONKÓW

Wzajemne zaspokajanie potrzeby to jeden z ważniejszych obszarów życia w diadzie małżeńskiej. Potrzeba to „stan braku w organizmie czegoś, co jest niezbędne do jego życia" (Szewczuk, 1985, s. 217), to „jakaś rzecz lub jakiś stan rzeczy, którego zaistnienie poprawia dobrostan organizmu" (Reber, 2000, s. 530).

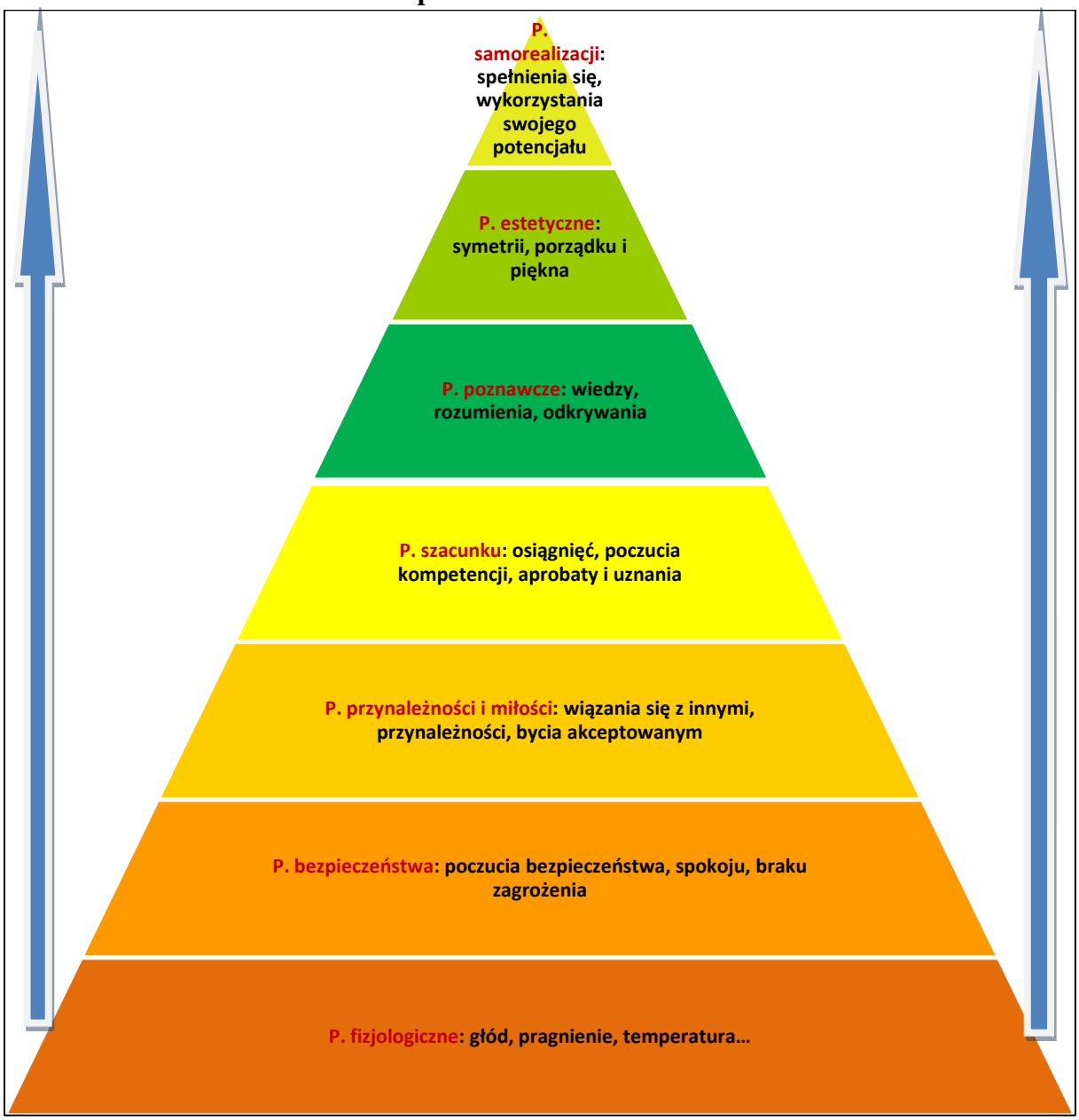
Spośród wielu koncepcji dotyczących tego obszaru życia człowieka analiza potrzeb A. Maslowa pozwala na wskazanie kierunku rozwoju najbardziej niezbędnych właściwości psychofizycznych i społecznych związanych z uzyskaniem przez jednostkę dojrzałości. Według Maslowa człowiek jest naturalną całością – organizmem, który uaktywnia potrzeby w układzie hierarchicznym, rozpoczynając od potrzeb podstawowych (tzw. niedoboru), a na ich bazie rozwijając potrzeby wyższe (tzw. potrzeby rozwoju) (Łukaszewski, Gdańsk 2002, s. 433; Nelicki, 1999, s. 161). Za podstawowe A. Maslow przyjął potrzeby fizjologiczne (oddychanie, zaspokojenie głodu i pragnienia oraz snu i seksu), bezpieczeństwa (spokoju, braku zagrożenia), przynależności i miłości (wiązania się z innymi, poczucia bycia akceptowanym) oraz szacunku (poczucia kompetencji i osiągnięć, aprobaty i uznania przez innych) (Nelicki, 1999, s. 165; Łukaszewski, 2002, s. 433; Franken, 2005, s. 32). Na bazie tych potrzeb rozwijają się tzw. potrzeby rozwoju, czyli poznawcze (wiedzy, rozumienia, odkrywania) i estetyczne (symetrii, porządku, piękna) (Łukaszewski, 2002, s. 434; Franken, 2005, s. 32). Na podłożu zaspokojonych w dzieciństwie potrzeb podstawowych może rozwijać się dopiero proces samoaktualizacji (Nelicki, 1999, s. 171), czyli samorealizacji: spełnienia się i wykorzystania swojego potencjału (Franken, 2005, s. 32). Osoby osiągające taką zdolność cechują się m.in. bardziej adekwatnym spostrzeganiem rzeczywistości, akceptacją siebie i innych, spontanicznością w myśleniu, emocjonalności i zachowaniu, poczuciem autonomii, umiejętnością nawiązywania bliskich, opartych na miłości związków, wysokim poziomem etycznym, kreatywnością i asertywnością (Nelicki, 1999, s. 172-173).

W literaturze można spotkać się z różnorodnymi przykładami potrzeb: głód, pragnienie, utrzymania temperatury ciała, sen, poczucie bezpieczeństwa, granice, normy, spokój,

brak zagrożenia, stabilność, schronienie, wypoczynek i relaks, wiązanie się z innymi, przynależność do kogoś, bycie akceptowanym, bycie docenianym i zauważanym, bycie kochanym, kochanie innego, sympatia, bliskość fizyczna, kontakt emocjonalny, przyjaźń, niezależność, wolność, osiągnięcia, poczucie kompetencji, aprobata, uznanie, szacunek, wiedza, rozumienie, zrozumienie, przewidywalność, odkrywanie, kreatywność, rozwój osobisty, przyjemności duchowe, poczucie symetrii, struktura, ustalony porządek, poczucie piękna, spełnianie się, wykorzystanie swojego potencjału, uczciwość, ciekawość, doświadczanie, aktywność.

W podręczniku metodycznym do programu „Kompetentni rodzice" (Komorowska-Pudło, 2015, s. 35-37) opisano szczegółowo problemy z zaspokajaniem podstawowych potrzeb dziecka przez rodziców i długoterminowe skutki wychowywania się w rodzinach z takimi trudnościami. Dorośli, u których zaspokojone były wszystkie podstawowe potrzeby w ich dzieciństwie, z reguły mają ukształtowaną wrażliwość na potrzeby własne oraz na potrzeby innych ludzi, szczególnie osób, z którymi pozostają w bliskich relacjach. Starają się oni, w miarę możliwości zaspokajać je, by dyskomfort związany z niezaspokajaniem ich nie utrudniał ich funkcjonowania. Natomiast dorośli, którzy żyli w rodzinach nie reagujących właściwie na potrzeby dziecka mogą mieć ograniczone takie umiejętności. Wówczas mogą mieć skłonność do braków m.in. w poczuciu bezpieczeństwa, spokoju, bycia kochanym i akceptowanym i szanowanym oraz w poczuciu własnej wartości i kompetencji. Będzie to, w konsekwencji, wiązało się z różnorodnymi problemami w relacjach psychospołecznych, np. z niepewnością i bojaźliwością, z dominacją i ranieniem innych, z ujawnianiem mechanizmów obronnych, z deficytem uczuć, poczuciem uprzedmiotowienia, alienacji, samotności, neurotyczną potrzebą miłości, lękiem przed odrzuceniem, nawiązywaniem i utrzymywaniem nietrwałych relacji z innymi, nieprawidłową komunikacją interpersonalną, nieumiejętnością radzenia sobie z sytuacjami konfliktowymi, ze stresem, a także z nieumiejętnością funkcjonowania w rolach małżeńskich i rodzicielskich (Forward, 1993; Pospiszyl, 1994; Bradshaw, 1994, 1997; Goleman, 1997; Miller, 1999; Woititz, 2000; Mazur, 2002; Madanes, 2004; *Gdzie się podziało…,* 2006; Firestone, 2007; Ryś, 2008).

Abraham Maslow: Hierarchia potrzeb



5.6.SYSTEM WARTOŚCI MAŁŻONKÓW

System wartości jednostki i proces wartościowania ma ogromny wpływ na podstawowe aspekty funkcjonowania człowieka, m.in. na dojrzały lub niedojrzały charakter wykonywania zadań związanych z nawiązywaniem intymnych relacji w dorosłości.

Wartość w słowniku języka polskiego to „cecha lub zespół cech właściwych danej osobie lub rzeczy, stanowiących o jej walorach cennych dla ludzi, mogących zaspokoić jakieś ich potrzeby" (Szymczak, 1992, s. 660). W psychologii to „własność bądź jakość rzeczy czyniąca ją użyteczną, pożądaną bądź wysoko ocenianą" (Reber, 2000, s. 810) lub „ogólna, abstrakcyjna zasada wyznaczająca wzorce zachowania w danej kulturze lub społeczeństwie, którą (…) członkowie danego społeczeństwa skłonni są wysoko cenić" (tamże).

Autorzy rozważający znaczenie wartości dla funkcjonowania człowieka podkreślają ich ścisły związek z celami życiowymi, z potrzebami, pragnieniami i dążeniami (Ingarden, za: Jusiak 2001, s. 32). „Wartości wyznaczają kryteria oceny, wpływają na decyzje, są podstawą formułowania celów oraz sposobów działania. Wyznaczają światopogląd konkretnego człowieka, są istotnym warunkiem integracji osobowości" (Tomkiewicz, Popławska, 1997, s. 53). „Jednostkowy system wartości, jako osobisty zestaw odniesień do świata wartości wyższych, motywuje, ukierunkowuje, organizuje i modyfikuje ludzkie wybory i działania" (Ostrowska, 1998, s. 5). Można, więc uznać, że uznane przez jednostkę konkretne osobowe lub społeczne zjawiska, przez to, że stają się szczególnie ważne wyznaczają kierunek jego wyborów życiowych i są fundamentem jakości jego relacji ze sobą i z innymi.

M. Rokeach umiejscawiał wartości w centralnym miejscu struktury osobowości. Twierdził, że ich komponenty poznawcze, emocjonalne i behawioralne są podobne, jak w postawach, jednakże są one od postaw ważniejsze. Są bardziej dynamiczne, warunkują postawy i zachowania, pełnią wobec nich rolę nadrzędną. Jeśli zmienia się u jednostki hierarchia wartości jednocześnie zmienia się u niej cały system poznawczy oraz postawy i zachowania (za: Tomkiewicz, Popławska, 1997).

Różni autorzy proponują podobne, choć odmienne w szczegółach, typy wartości. Platon wyodrębnił trzy wartości, tożsame według niego z ideami. Były to prawda, piękno i dobro (za: Brzozowski, 2005). M. Scheler zbudował hierarchię wartości, w której w skali rosnącej umiejscowił kolejno wartości hedonistyczne (przyjemnościowe), utylitarne (cywilizacyjne), witalne, duchowe (estetyczne, porządku prawnego, poznawcze, prawdy) i religijne (Węgrzecki, za: Brzozowski, 2005). E. Spranger wymieniał wartości fizyczne (piękno cielesne, siłę i zdrowie), ekonomiczne (bogactwo i dobra materialne), społeczne (prawo i ład oraz sprawiedliwość i postęp), estetyczne (sztukę, literaturę i muzykę), intelektualne (umiłowanie do nauki, odkrywanie i zdobywanie prawdy), moralne (dobro, miłość, cnotę, postępowanie zgodne z sumieniem, poświęcenie dla innych) oraz religijne (zjednoczenie z Bogiem) (za: Walewander, 1998). M. Rokeach wyróżnił wartości instrumentalne, które związane są z określonymi sposobami zachowania się i wartości ostateczne, związane z własnymi przekonaniami o ostatecznych celach egzystencji. W pierwszej grupie znajdują się wartości moralne (skoncentrowane na stosunkach interpersonalnych, np. miłość, wrażliwość, uczciwość, grzeczność) i kompetencyjne (odnoszące się do samoaktualizacji, np. twórcza wyobraźnia, ambicja), a w drugiej wartości społeczne (pokój na świecie, bezpieczeństwo rodziny, równość) i indywidualne (m.in. harmonia wewnętrzna, mądrość). (za: Tomkiewicz, Popławska, 1997).

Uzyskane w badaniach własnych dane (Komorowska-Pudło, 2014a) wskazują na to, że postawy wskazujące na dojrzałe ustosunkowanie się do budowania relacji w heteroseksualnym związku intymnym przejawiali w największym stopniu respondenci wysoko wartościujący *świętości religijne*. Wszystkie uzyskane dane, istotne statystycznie, wskazują, że im wyższe wartościowanie *świętości religijnych*, tym większa świadomość i nastawienie na dojrzałe wartościowanie miłości, małżeństwa, seksualności i rodzicielstwa. Im niżej respondenci cenili świętości religijne, tym bardziej *hedonistyczne* ujawniali postawy wobec płciowości, tym bardziej negatywnie nastawiali się do instytucji małżeństwa i rodzicielstwa. Wyższa ocena wartości moralnych korelowała z bardziej dojrzałymi postawami wobec miłości, planowania rodziny i rodzicielstwa. Wysoka ocena wartości *prawdy* w wielu aspektach korelowała z mniej dojrzałymi postawami respondentów, choć w części odpowiadała postawom dojrzałym. Wy-

soka ocena pozostałych typów wartości: *hedonistycznych*, *witalnych* i *estetycznych* wiązała się z mniej dojrzałymi postawami wobec wybranych aspektów relacji kobiet i mężczyzn w związku intymnym. Wartości *hedonistyczne* znalazły się wśród najczęściej wysoko ocenianych wartości i stwierdzono w ich przypadku najwięcej związków wskazujących na postawy nie służące trwałości związków i wysokiej ich jakości. Mimo, że w przypadku analizy związku wartości *witalnych* i *estetycznych* danych istotnych statystycznie było niewiele, większość wskazywała na charakter korelacji podobny, jak w przypadku związków postaw z wartościami hedonistycznymi. Jednocześnie też okazało się, że wśród mężczyzn wysoko ceniących wartości *estetyczne* i *witalne* znajdowały się pojedyncze elementy postaw wskazujących na dojrzałe nastawienie do niektórych z nich. Analiza dotycząca jakości związków małżeńskich lub niemałżeńskich, które tworzyli respondenci wskazała, że wymiary świadczące o wysokiej jakości związku, czyli wysoki poziom intymności, samorealizacji i podobieństwa, a niski poziom rozczarowania korelowały częściej z wysokim wartościowaniem *świętości religijnych*, wartości *moralnych* i w pewnym stopniu także wartości *prawdy*. Natomiast wymiary wskazujące na niską jakość związku intymnego korelowały częściej z wysoką oceną wartości *hedonistycznych*, *witalnych* i *estetycznych*.

5.7. PODSTAWY METODYCZNE PROWADZENIA ZAJĘĆ

Cele	· Uświadomienie różnic osobowościowych i temperamentalnych między narzeczonymi i przyszłymi małżonkami oraz ich prawa do autonomii, jednak z zachowaniem zasad harmonijnego życia w związku · Ukazanie nieuświadamianych sobie przez jednostki obszarów osobowościowych (głównie w zakresie poczucia własnej wartości i potrzeb), stanowiących często przyczynę rozpadu związków · Budowanie wspólnego systemu wartości małżonków i rodziny oraz szacunku dla wartości ważnych dla indywidualnych osób, nie sprzeciwiających się dobru małżeństwa · Uświadomienie uczestnikom, że poznanie i zrozumienie siebie umożliwia otwarcie się na pracę nad sobą i wskazuje obszary tej pracy.
Treści	· Prawo do indywidualności i autonomii w harmonii z życiem w związku · Cechy dojrzałej i niedojrzałej osobowości · Poczucie własnej wartości a relacje intymne w związku · Różnice temperamentalne małżonków · Potrzeby małżonków · System wartości małżonków
Czas trwania	8 godz.

Sam kształtuj swoją postawę życiową. Nie pozwól, żeby ktoś inny zrobił to za ciebie.
Nigdy nie przeceniaj swoich zdolności do zmieniania innych.
Nie specjalizuj się w byle czym.
Nastaw się na ciągłą pracę nad sobą.

Traktuj kłopoty jako okazje do samodoskonalenia i rozwoju.
Nie zwlekaj. Rób to, co trzeba, wtedy, kiedy trzeba.
Wartość człowieka mierzy się jego zdolnością do podejmowania wysiłku przemiany własnego życia
(zebrała: Szynalska-Skarżyńska, za: Wandrasz (red.), Katowice 2004)

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. **Poznawanie siebie**
   a) Prowadzący wyświetla powyższy cytat i zachęca do wolnych refleksji na jego temat
   b) Prowadzący podaje kolejno po sobie pytania do rozważenia i wspólnej dyskusji:
      – *W jaki sposób możemy poznać samych siebie i innych?*
      – *Jaki wpływ na naszą ocenę siebie wywierają opinie innych osób?*
      – *Kiedy patrzysz na siebie w lustrze, gdy jesteś uśmiechnięty – widzisz…, czujesz…, myślisz…*
      – *Kiedy patrzysz na siebie w lustrze i widzisz „naburmuszoną" twarz (nasyconą emocjami odczuwanymi negatywnie) – widzisz…, czujesz…, myślisz…*
      – *Kiedy się uśmiecham – inne osoby ….*
      – *Kiedy się krzywię, grymaszę… - inne osoby…*
   c) Podsumowanie

2. **Moje słabe i mocne strony**
   a) Uczestnicy otrzymują listy z cechami charakteru pozytywnymi i negatywnymi. Zaznaczają te, z którymi się utożsamiają (załącznik 1).
   b) W oparciu o poniższe pytania prowadzący wprowadza uczestników w dyskusję:
      – *Których cech jest więcej – pozytywnych czy negatywnych?*
      – *Co w związku z tym pojawia się w waszej refleksji w kontekście własnego funkcjonowania wobec siebie, bliskiej osoby i innych?*
      – *Jak może to wpłynąć na jakość wzajemnej relacji?*
      – *Co każdy może zrobić, by poprawić własną ocenę siebie?*
   c) Jeśli ćwiczenie prowadzone jest przy udziale par narzeczonych można przeprowadzić krótką wymianę refleksji, w odpowiedzi na pytania:
      – *Czy moja wiedza na temat siebie i narzeczonego była do tej pory pełna?*
      – *Które z cech osobowości obojga warto byłoby zmienić, gdyż inaczej mogłyby być niekorzystne dla małżeństwa?*
3. **Odrzucanie i usuwanie słabości**
   a) Prowadzący rozdaje małe karteczki.
   b) Każdy uczestnik zapisuje cechy i właściwości własne, których nie akceptuje, które chce „wyrzucić" z siebie, zmienić w sobie (tego nie będziemy odczytywać głośno).

c) Po napisaniu ww. omówionych cech przez wszystkie osoby, prowadzący prosi, aby każdy podarł karteczki na jak najdrobniejsze części i wyrzucił do kosza, który prowadzący ustawia na środku Sali.
d) Każdy uczestnik musi wyrzucić swoje karteczki sam, jednocześnie odrzuca, wytrząsa symbolicznie ciałem, głosem, wykrzykując swoje odczucia, związane z wyrzuceniem tych karteczek.
e) Po zakończeniu ćwiczenia prowadzący wystawia kosz na zewnątrz Sali.
f) Od tego momentu możemy zacząć pracować nad poczuciem własnej wartości.

4. „Co w tobie lubię?"

a) Narzeczeni mają za zadanie napisać: co lubią wzajemnie u siebie, jakie widzą u siebie nawzajem pozytywne właściwości.
b) Po zakończeniu ćwiczenia dzielą się wspólnie ze sobą swoimi odpowiedziami na pytanie.
c) Podsumowanie – refleksje uczestników grupy na temat ćwiczenia.

5. „Wzmacnianie siebie"

a) Każdy uczestnik otrzymuje kartkę z niedokończonymi zdaniami, które uzupełnia w odniesieniu do własnej osoby (załącznik 2).
b) *Moje mocne strony to… Ja (własne imię) … cenię w sobie … ja … potrafię … Jestem najbardziej dumna/dumny z … i najbardziej lubię robić … Ja (własne imię) … jestem pewna/pewien, że potrafię osiągnąć sukces. Ja (własne imię) … potrafię osiągnąć sukces, którym będzie … Ja (własne imię) … jestem niepowtarzalna/niepowtarzalny. Moją największą zaletą jest … Ja (własne imię) … potrafię poradzić sobie z niepowodzeniem. Ja (własne imię) … czułam/ czułem się ważna/ważny, gdy …. .*

6. „Wzmacniające cytaty i afirmacje"

a) Prowadzący rozkłada na stolikach lub zawiesza na ścianie cytaty i afirmacje wzmacniające poczucie własnej wartości. Uczestnicy spacerują po sali, czytają je i wybierają dwa, które szczególnie im się spodobały. Aby było szybciej może też sam rozdać każdemu po kilka cytatów (załącznik 3).
b) Siedząc w kole, każdy po kolei odczytuje cytat, z zachowaniem odpowiedniej atmosfery („teatralnej").
c) Jeśli trzeba, uczestnicy mogą podzielić się podczas tego ćwiczenia pojawiającymi się refleksjami (można je omawiać bezpośrednio po odczytaniu kolejnych cytatów).

7. Mój sukces

a) Prowadzący zachęca uczestników do zajęcia wygodnej pozycji i zamknięcia oczu.
b) Podaje polecenie do refleksji i związane z nim pytania:
   - *Przypomnij sobie jakieś bardzo ważne wydarzenie w twoim życiu, związane z osiągnięciem przez ciebie osobistego sukcesu*
   - *Zastanów się, co pomogło ci osiągnąć ten sukces?*

- *Przypomnij sobie, co wtedy czułe(a)ś?*
- *Jakie przychodzą ci do głowy myśli związane z ta sytuacją?*
- *Zapamiętaj to i po otworzeniu oczu zapisz te uczucia i myśli, które towarzyszyły temu wspomnieniu*

c) Po zakończeniu wizualizacji grupa dzieli się swoimi odczuciami i refleksjami.

8. Wzmacniające rozmowy w kręgu

a) Podział grupy na dwa zespoły. Oba tworzą dwa kręgi. Jeden znajduje się w środku, drugi na zewnątrz. Uczestnicy stają twarzą do siebie w parach (jedna osoba z pary znajduje się w kręgu wewnętrznym, druga w zewnętrznym).

b) Prowadzący podaje temat do rozmowy dla par: *Opowiedzcie sobie, co potraficie najlepiej zrobić na rzecz domu*. Przez około 4 minuty każda para dzieli się swoimi sukcesami w tym zakresie.

c) Po wskazanym czasie prowadzący przerywa rozmowę i proponuje, by każda osoba z kręgu zewnętrznego przesunęła się o jedną osobę w prawo. Potem następuje kolejna rozmowa (już w nowo utworzonych parach).

d) Kolejne tematy do dyskusji w parach (które przy każdym temacie tworzone są na nowo, poprzez przesunięcie się kręgu zewnętrznego o jedną osobę w prawo):

- *Co w sobie lubię?*
- *Za co zostałem kiedyś pochwalony?*
- *Co mogę uznać za swój osobisty sukces?*
- *Co udało mi się zrobić, mimo że bardzo się tego bałem*
- *Co mógłbym dobrego zrobić dla innych*
- *Co chciałbym zostawić po sobie niematerialnego, a jednocześnie wartościowego moi dzieciom (w ich zasobach)?*
- *itp.*

e) Po zakończeniu ćwiczenia (gdy spotkają się ze sobą pary wyjściowe) prowadzący podsumowuje doświadczenia uczestników poprzez ich refleksje na temat odczuć i myśli ujawniających się podczas odbytych rozmów.

9. Ofiarne Serce

a) Prowadzący proponuje, by każdy uczestnik narysował na kartce A4 serce.

b) Następnie podaje kolejne polecenie: *Proszę, abyście w narysowane przez siebie serce wpisali takie własne właściwości, które możecie dać innym osobom w trudnych dla nich sytuacjach. Mają to być właściwości niematerialne.*

c) Po zakończeniu pracy każdy uczestnik odczytuje swoje właściwości według polecenia: *„Kiedy będziesz w trudnej sytuacji, ja mogę ofiarować ci…."*

d) Refleksje uczestników na temat własnych odczuć i myśli po tym ćwiczeniu.

10. ABC siły i mocy

a) Uczestnicy zapisują, na otrzymanych od prowadzącego kartkach A4 w kratkę lub w linię, alfabet w układzie pionowym – od A do Ż, z pominięciem np. ą, ć.

b) Zadaniem uczestników jest wpisanie pod każdą litera alfabetu słowo określające to, co może ich wzmocnić w trudnej dla nich sytuacji i ogólnie dać więcej siły wewnętrznej. Słowa te mają odnosić się do właściwości niematerialnych. Np. A – akceptacja, M – miłość, …
c) Po wypełnieniu list przez uczestników następują rundy, podczas których każdy kolejno odczytuje swoje właściwości. Runda pierwsza dotyczy tylko litery A. Potem runda 2 – dotycząca litery B, itd., aż do Ż.
d) Prowadzący zachęca jednocześnie uczestników do zapisywania przy poszczególnych liter takich haseł, których sam nie napisał, ale które może uznać za przydatne dla siebie, choć odczytują je inne osoby.
e) W ten sposób powstaje Abecadło Własnej Mocy i Siły, które prowadzący poleca zatrzymać i sięgać po nie w trudnych dla siebie sytuacjach.

11. Hierarchia wartości narzeczonych

a) Pary uczestników (narzeczonych) otrzymują w kopertach nazwy różnych wartości (załącznik 4).
b) Zadaniem każdej pary jest „zbudowanie" wspólnej hierarchii wartości dla każdej pary. Wybierają te wartości, które są ważne dla nich obojga i układają w kolejności od najważniejszej do mniej ważnych.
c) Po zakończeniu pary dzielą się swoimi refleksjami, korzystając z poniższych pytań:
   - *Czy łatwo, czy też trudno było wam ułożyć wspólną hierarchię wartości?*
   - *W jakim stopniu różniliście się między sobą w wartościowaniu poszczególnych spraw?*
   - *Które z wartości były dla was najważniejsze, a które najmniej ważne?*
   - *Czy uznajecie te same wartości za najważniejsze w waszym życiu?*
d) Podsumowanie ćwiczenia przez prowadzącego.

12. System Wartości Rodziny (za: G. Kowalczyk)

a) Rozdanie uczestnikom wykazów wartości rodziny (załącznik 4) oraz po pięć małych karteczek.
b) Uczestnicy wybierają z listy po pięć wartości wg nich najważniejszych i zapisują je na karteczkach (każdą wartość na innej kartce).
c) Uczestnicy podchodzą do arkuszu dużego papieru i przyklejają swoje karteczki – jedna pod drugą, jeśli różnią się od tych, które są już przyklejone i obok już wiszącej, jeśli ich wartości są podobne.
d) Prowadzący odczytuje wyniki pracy uczestników i podsumowuje ją.
e) Podział grupy na 4 zespoły. Każdy zespół będzie pracował w zakresie jednej z czterech wartości, które uzyskały najwięcej wyborów.
f) Naprowadzające pytania, postawione przez prowadzącego, do pracy w zespołach:
   - *Jakie znaczenie ma ta wartość dla życia całej rodziny i poszczególnych jej członków?*
   - *Jakimi sposobami można pielęgnować i rozwijać tę wartość w rodzinie?*

- *Jaka może być własna rola (uczestnika zajęć) – w rozwijaniu tej wartości w relacjach rodzinnych?*

g) Odpowiedzi na poszczególne pytania powinny być zapisane drukowanymi literami na paskach papieru, które potem uczestnicy przykleją do papieru wokół hasła określającego daną wartość, czyli np. MIŁOŚĆ
h) Prowadzący podsumowuje pracę zespołów.

13. Mój temperament

a) Rozdanie uczestnikom „mini-testów", które wypełniają i obliczają wyniki (załącznik 5)
b) Po wykonaniu zadania uczestnicy dzielą się refleksjami.
c) Podanie zadania domowego – zachęcenie do poczytania indywidualnego w domu o typach temperamentu w kontekście uzyskanych wyników testu.

ZAŁĄCZNIKI

Załącznik 1

JESTEM:

- Ambitny
- Bezkompromisowy
- Cierpliwy
- Czuły
- Delikatny
- Dobry
- Dokładny
- Dostosowujący się
- Dowcipny
- Elokwentny
- Empatyczny
- Entuzjastyczny
- Gospodarny
- Hojny
- Inteligentny
- Konsekwentny
- Lojalny
- Mądry
- Miły
- Niezawodny
- Odpowiedzialny
- Odważny
- Opanowany
- Opiekuńczy
- Ostrożny
- Oszczędny
- Otwarty na innych
- Pogodny
- Pokorny
- Powściągliwy
- Pracowity
- Praktyczny
- Przebaczający
- Przyjacielski
- Radosny
- Refleksyjny
- Rzetelny
- Samodzielny
- Samokontrolujący się
- Serdeczny
- Skromny
- Spokojny
- Stały w uczuciach
- Sympatyczny
- Szczery
- Taktowny
- Tolerancyjny
- Towarzyski
- Troskliwy
- Twórczy
- Uczciwy
- Uczynny
- Ufny
- Uprzejmy
- Ustępliwy
- Wdzięczny
- Wierny
- Wrażliwy
- Współczujący
- Współdziałający
- Wymagający
- Wytrwały
- Wyrozumiały
- Z poczuciem humoru
- Zadbany
- Zapobiegliwy
- Zaradny
- Zorganizowany
- Zrównoważony

JESTEM:

- Agresywny
- Awanturniczy
- Bałaganiarski
- Bezkrytyczny
- Bezwstydny
- Chaotyczny
- Chciwy
- Chłodny
- Dominujący
- Dziecinny
- Egoistyczny
- Flegmatyczny
- Gadatliwy
- Hałaśliwy
- Kłótliwy
- Kombinator
- Konfliktowy
- Lekkomyślny
- Leniwy
- Materialista
- Mściwy
- Narzekający
- Nieumiejący przebaczyć
- Niecierpliwy
- Niekonsekwentny
- Niekontrolujący się
- Niemiły
- Nieodpowiedzialny
- Niesłowny
- Niesumienny
- Niesympatyczny
- Nietolerancyjny
- Nieustępliwy
- Niewytrwały
- Niezaradny
- Nudny
- O słabej woli
- Opryskliwy
- Oschły
- Plotkarz
- Pochmurny
- Pochopny
- Podejrzliwy
- Przekorny
- Przekupny
- Rozkapryszony
- Rozrzutny
- Roztargniony
- Skąpy
- Smutny
- Spięty
- Strachliwy
- Sztywny
- Uparty
- Uzależniony od czegoś
- Wulgarny
- Wybuchowy
- Wygodny
- Wyniosły
- Zahamowany
- Zakompleksiony
- Zarozumiały
- Zazdrosny
- Złośliwy
- Zmienny
- Zrzędliwy

Załącznik 2

Moje mocne strony to……..

Ja (własne imię) ……. cenię w sobie …….

Ja ……. potrafię ……..

Jestem najbardziej dumna/dumny z ……..

i najbardziej lubię robić ……..

Ja (własne imię) ……. jestem pewna/pewien, że potrafię osiągnąć sukces.

Ja (własne imię) ……. potrafię osiągnąć sukces, którym będzie ……..

Ja (własne imię) ……. jestem niepowtarzalna/niepowtarzalny.

Moją największą zaletą jest ……..

Ja (własne imię) ……. potrafię poradzić sobie z niepowodzeniem.

Ja (własne imię) ……. czułam/ czułem się ważna/ważny, gdy ……..

……..

Załącznik 3

- ✓ *Moim dążeniem jest kochać siebie z każdym dniem bardziej*
- ✓ *Troszczę się o siebie najlepiej, jak potrafię*
- ✓ *Akceptuj siebie całkowicie i bez zastrzeżeń przez jeden cały dzień, a zobaczysz co się wydarzy*
- ✓ *Możesz nauczać, ale nie możesz zmuszać*
- ✓ *Aby coś zrobić, trzeba zacząć - Horace Greely*
- ✓ *Jeżeli zdecydujesz się i wybierzesz cel, a potem sporządzisz plan, to osiągnąłeś już swój cel w pięćdziesięciu procentach - Bodo Schafer*
- ✓ *Wszyscy ludzie uśmiechają się w tym samym języku – anonim*
- ✓ *Nie będziesz miał nic, dopóki jesteś niczym – John McDonald*
- ✓ *To ty wywierasz największy wpływ na swoje życie. Bądź dla siebie mądrą inspiracją - Maya Phillips*
- ✓ *Proszę daj mi pogodę ducha, abym godził się z tym, czego zmienić nie mogę, odwagę, abym zmieniał to, co zmienić mogę i mądrość, abym odróżniał jedno od drugiego - modlitwa anonimowa*
- ✓ *Jesteśmy tym, co robimy najczęściej. Doskonałość nie jest zatem uczynkiem, ale zwyczajem – Arystoteles*
- ✓ *Gdyby Pan Bóg chciał, żeby ludzie byli ograniczeni, nie obdarzyłby ich wyobraźnią - Albert Einstein*

- ✓ *Są tylko dwa sposoby na życie: pierwszy, to życie tak, jakby nic nie było cudem; drugi, to życie tak, jakby wszystko było cudem - Albert Einstein*
- ✓ *Im więcej masz, i im bardziej jesteś za to wdzięczny, tym więcej będzie ci dane - Ewa Foley*
- ✓ *Wdzięczność otwiera pełnię życia, sprawia, że to, co mamy wystarcza. Zamienia opór w akceptację, chaos w porządek, konfuzje (zamieszanie) w klarowność. Może zamienić posiłek w ucztę, mieszkanie w dom, obcego w przyjaciela. Wdzięczność nadaje sens przeszłości, przynosi pokój dzisiaj i tworzy wizję jutra - Melody Beattie*
- ✓ *Wszystko, co masz teraz w życiu, jest wszystkim, czego potrzebujesz - Melody Beattie*
- ✓ *Aby czegokolwiek dokonać, należy zacząć. Aby zacząć, trzeba podzielić swój cel na mniejsze, wykonalne cele i zacząć od pierwszego z nich – Mark Twain*
- ✓ *W każdym z nas tkwi źródło obfitości i ziarna wielkości. W każdym z nas tkwi jakieś marzenie. Czeka, abyśmy je odkryli i zrealizowali. Kiedy pielęgnujemy swoje marzenie i potem inwestujemy w miłość, twórczą energię, upór i pasje – w siebie samych, osiągamy autentyczny sukces - Ewa Foley, za Russell H. Conwell*
- ✓ *Uśmiechaj się, a świat będzie się uśmiechał do ciebie - Ewa Foley*
- ✓ *Nie możesz zabronić ptakom smutku krążyć nad twoją głową, ale możesz nie dopuścić do tego, by uwiły gniazdo w twoich włosach - przysłowie chińskie*
- ✓ *Jeżeli coś ma wartość, noś to w sercu. Nie wolno nam porzucać pragnień. To one ożywiają naszą kreatywność, miłość, zapewniają zdrowie i długie życie - Aleksander Bogomolec*
- ✓ *Otwarty umysł jest kluczem do otwartego serca - Ewa Foley*
- ✓ *Im bardziej skupiam się na braku i na tym, czego nie mogę mieć, tym gorzej się czuję i tym bardziej się boję, że „nie starczy" - Ewa Foley*
- ✓ *Jesteś tym, kim mówisz, że jesteś, i to jest jedyne ograniczenie twojej mocy - Ewa Foley*
- ✓ *To ty jesteś reżyserem swojego filmu. To ty piszesz swój własny scenariusz - Ewa Foley*
- ✓ *W co wierzysz w swoim sercu, tego doświadczasz w swoim życiu - Ewa Foley*
- ✓ *Paradoksalnie jedyną drogą do zmiany jest absolutne zrezygnowanie ze zmiany, czyli pełne zaakceptowanie siebie takimi, jakimi jesteśmy teraz, w tym momencie - Ewa Foley; ponieważ wszystko, co w naszym życiu naprawdę zaakceptujemy, zmienia się - Katherine Mansfield*
- ✓ *Każdy z nas ma swój własny świat i inaczej spostrzega rzeczywistość, a wszystkie te światy są równie prawdziwe – NLP*
- ✓ *Wiedza sama sobie nie jest potęgą, staje się nią dopiero wiedza stosowana - Bodo Schafer*
- ✓ *Pochwała oczyszcza, miłość żywi, wdzięczność wszystko pomnaża - Robert Coon*
- ✓ *Urzeczywistnione może być wszystko, co można sobie wyobrazić - mądrość tybetańska*
- ✓ *Myśli wysokiej jakości produkują wysokiej jakości rezultaty. Myśli niskiej jakości produkują rezultaty niskiej jakości - Ewa Foley*
- ✓ *Doceń wszystkie błogosławieństwa swojego życia. Zrób swój duchowy remanent - Ewa Foley*

- ✓ *By przeżyć, trzeba nam czterech uścisków dziennie. By zachować zdrowie - trzeba ośmiu uścisków dziennie. By się rozwijać - trzeba dwunastu uścisków dziennie - Virginia Satir*
- ✓ *Świat zewnętrzny jest wynikiem naszych myśli i uczuć. Uświadomienie sobie tego pomaga zrozumieć, że jesteśmy przyczyną wszystkiego, co wokół siebie widzimy*
- ✓ *Jest mała różnica między ludźmi, ale ta mała różnica powoduje dużą różnicę. Tą małą różnicą jest nastawienie. Duża różnica - to czy jest ono pozytywne, czy negatywne - Clement Stone*
- ✓ *Cokolwiek potrafisz lub myślisz, że potrafisz, rozpocznij to. Odwaga ma w sobie geniusz, potęgę i magię - Johann W. Goethe*
- ✓ *Jak człowiek myśli w swym sercu, takim się staje – przysłowie*
- ✓ *Jesteś tym, czym głębokie twe pragnienie. Jakie twe pragnienie, taka twoja wola. Jaka twoja wola, taki czyn – Upaniszady*
- ✓ *Lepiej, żebyś zapomniał i uśmiechał się, niż pamiętał i był smutny - Christian Rosetti*
- ✓ *Jeżeli zawsze robisz to, co zawsze robiłeś - to zawsze będziesz dostawać to, co zawsze dostawałeś. Jeżeli chcesz czegoś nowego, zrób coś nowego – NLP*
- ✓ *Wyobraźmy sobie, jak cicho byłoby w lesie, gdyby śpiewały tylko najzdolniejsze ptaki – Katie Chernoff*
- ✓ *Kiedy jestem zadowolony z siebie, nie boję się, że zmiany będą przerażające. Kiedy nie jestem z siebie zadowolony, obawiam się zmian i to jest przerażające - Brock Tully*
- ✓ *Zważaj na swoje myśli, stają się wszak słowami. Zważaj na swoje słowa, stają się czynami. Zważaj na swoje czyny, stają się nawykami. Zważaj na swoje nawyki, kształtują charakter. Zważaj na swój charakter, on staje się twoim losem - Frank Outlaw*
- ✓ *Poczucie miłości własnej sprzyja rozwojowi następujących emocji i uczuć: miłość, dobroć, tolerancja, akceptacja, równość, skromność, wiara w siebie, delikatność i opanowanie. Brak poczucia miłości własnej wyzwala: poczucie winy, konkurencyjność, nietolerancję, osądzanie, stres, irytację, depresję i niepokój – Mary-Lou Johnson*
- ✓ *Moim najlepszym związkiem jest związek ze sobą.*
- ✓ *Więcej rzeczy osiągamy dzięki modlitwie, niż świat jest w stanie wymarzyć - Alfred Lord Tennyson*
- ✓ *Najważniejszą rzeczą w życiu jest określenie tego, co jest najważniejsze - Ewa Foley*
- ✓ *Nieprawdziwe jest wszystko to, czego podstawą jest lęk. Jest to fałszywa rzeczywistość tworzona przez fałszywe przekonania. Rzeczywistość tę można zmienić, ujrzawszy, czym ona naprawdę jest - iluzją i błędnym tworem. Potem odwróć się i idź w przeciwnym kierunku - Ewa Foley*
- ✓ *Wizualizacja to umiejętność takiego korzystania z wyobraźni, aby przywołane obrazy stały się rzeczywistością - Ewa Foley*
- ✓ *Nie sztuka walczyć z bykiem, kiedy się nie boisz. Nie sztuka również nie walczyć, kiedy się boisz. Walczyć, kiedy się boisz - jest sztuką - anonimowy torreador*
- ✓ *Miłość własna jest podstawą większości pozytywnych emocjonalnych reakcji w życiu. Brak miłości własnej jest podstawą większości negatywnych emocjonalnych reakcji w życiu – Mery-Lou Johnson*
- ✓ *Nigdy nie porównuj siebie do innych, bo tego rodzaju porównania nie uszczęśliwiają - prowadzą do pychy i rozpaczy - Kardynał Godfried Danels*

- ✓ *Uczynić pierwszy krok przed końcem dnia; „Niech nad waszym gniewem nie zachodzi słońce" - Kardynał Godfried Danels*
- ✓ *Jedyna rzecz, nad którą zawsze panujesz, to twoje myślenie właśnie w tej chwili. Twoja myśl, ta która przemknęła ci teraz przez mózg, jest całkowicie pod twoją kontrolą.*
- ✓ *Uwalniam się i wybaczam.*
- ✓ *Nigdy, od początku świata, nie było osoby takiej jak ty, więc nie ma niczego, ani nikogo, z kim mógłbyś się porównywać i współzawodniczyć*
- ✓ *Zdolność przebaczania jest uzdrawiającym narzędziem, które wszędzie noszę ze sobą.*
- ✓ *Wszystkie moje doświadczenia są częścią bogactwa i pełni mojego życia.*
- ✓ *Jestem siłą sprawczą swojego życia.*
- ✓ *Myśli tworzą obraz mego życia.*
- ✓ *Sami tworzymy nasze uczucia, decydujące o wyborze naszych myśli. Potrafimy dokonywać rozmaitych wyborów i doświadczać różnorodnych przeżyć.*
- ✓ *Aby osiągnąć sukces, musisz uwierzyć, że masz powodzenie, zamiast myśleć, że jesteś kiepski.*
- ✓ *To, co widzimy w naszym świecie, jest odzwierciedleniem stanu naszych umysłów*
- ✓ *Zdaję sobie sprawę z mocy moich słów*
- ✓ *Ludzie są na tyle szczęśliwi, na ile sobie pozwolą - Abracham Linkoln*
- ✓ *Rozumiejąc, że role matki i ojca nie są identyczne - możemy stać się lepszymi rodzicami - Anne Moir, David Jessel*
- ✓ *Mądrzy ciągle się uczą, głupcy najczęściej wszystko umieją - Apolinary Despinoix*
- ✓ *Nie ma geniuszu bez ziarna szaleństwa – Arystoteles*

Załącznik 4

- Bóg
- Ciepło rodzinne
- Dobroć
- Dostatnie życie
- Działalność społeczna
- Dziecko
- Elegancja
- Godność
- Harmonia
- Honor
- Inteligencja
- Kariera
- Kraj
- Logiczność
- Ład rzeczy
- Małżeństwo
- Mądrość
- Miłość bliźniego
- Miłość erotyczna
- Miłość małżeńska
- Obiektywność
- Otwarty umysł
- Pieniądze
- Pokój
- Pomaganie innym
- Posiadanie
- Posiadanie dzieci
- Praca zawodowa
- Prawdomówność
- Przyjemność
- Radość życia
- Rodzina
- Rozrywka
- Rozumienie
- Rzetelność
- Seks
- Siła fizyczna
- Sport
- Sprawność
- Stabilizacja materialna
- Szczerość
- Uczciwość
- Uporządkowanie
- Uprzejmość
- Uroda
- Wiara
- Wiedza
- Wychowywanie dzieci
- Wygoda
- Wypoczęcie
- Zbawienie
- Zdrowie
- Życie pełne wrażeń
- Życie towarzyskie
- Życie wieczne
- Życzliwość

Załącznik 5

Jaki mam temperament?

Zastanów się przez chwilę, jakie właściwości temperamentalne posiadasz. Zaznacz te, które do ciebie pasują. Po zakończeniu zadania sprawdź, które określenia możesz przypisać do każdej z grup temperamentów wymienionych w kluczu. Ćwiczenie to odnosi się do powszechnej, ale historycznej już koncepcji, w związku z tym proszę podejść do tego w nienaukowy i niediagnostyczny sposób, ale wykorzystać to ćwiczenie dla ogólnej orientacji, związanej z postrzeganiem różnic w reagowaniu i tempie zachowań własnych i narzeczonego.

1. przedsiębiorczy
2. wytrwały
3. ugodowy
4. delikatny
5. pokrzepiający
6. niewymagający
7. planista
8. pewny
9. uporządkowany
10. życzliwy
11. odważny
12. pogodny
13. idealista
14. wylewny
15. rozjemca
16. grzeczny
17. słuchacz
18. zadowolony
19. perfekcjonista
20. żywotny
21. chłodny
22. niezdyscyplinowany
23. niezaangażowany
24. kapryśny
25. niecierpliwy
26. niepopularny
27. twardogłowy
28. bezbarwny
29. złośnik
30. naiwny
31. zatroskany
32. przewrażliwiony
33. sceptyk
34. niestały
35. bałaganiarz
36. powolny
37. samotnik
38. niemrawy
39. mściwy
40. ugodowiec
41. elastyczny
42. wesoły
43. poświęcający się
44. opanowany
45. pełen szacunku
46. wrażliwy
47. cierpliwy
48. spontaniczny
49. uprzejmy
50. wierny
51. czarujący
52. stały
53. niezależny
54. stanowczy
55. meloman
56. nieustępliwy
57. lojalny
58. szef
59. sympatyczny
60. śmiały
61. wstydliwy
62. apatyczny
63. obraźliwy
64. lękliwy
65. niepewny
66. odludek
67. chaotyczny
68. pesymista
69. nie mający celu
70. nastawiony negatywnie
71. izolujący się
72. nietaktowny
73. niezorganizowany
74. zamknięty w sobie
75. nastrojowy
76. uparty
77. pyszałek
78. podejrzliwy
79. niespokojny
80. krytykant
81. żywy
82. przekonywający
83. towarzyski
84. rywalizujący
85. powściągliwy
86. samodzielny
87. nastawiony na sukces
88. zorganizowany
89. szczery
90. dowcipny
91. dyplomatyczny
92. kulturalny
93. nieszkodliwy
94. cięty
95. działacz
96. rozmowny
97. przywódca
98. organizator
99. pracowity
100. taktowny
101. buńczuczny
102. beznamiętny
103. oporny

104. zapominalski
105. niezdecydowany
106. niestały
107. wybredny
108. megaloman
109. dyskutant
110. denerwujący
111. pracoholik
112. bojaźliwy
113. dominujący
114. nietolerancyjny
115. mamrot
116. próżny
117. leniwy
118. zapalczywy
119. dystansujący się
120. przebiegły
121. analityczny
122. spokojny
123. o silnej na woli
124. urzekający
125. zaradny
126. pełen werwy
127. promotor
128. nieśmiały
129. optymista
130. autorytatywny
131. drobiazgowy
132. pewny siebie
133. inspirator
134. głęboki
135. towarzyski
136. tolerancyjny
137. energiczny
138. ujmujący
139. popularny
140. zrównoważony
141. apodyktyczny
142. pamiętliwy
143. powtarzający się
144. zuchwały
145. wtrącający się
146. skryty
147. ociągający się
148. na wszystko pozwala
149. wyobcowany
150. nonszalancki
151. lizus
152. gadatliwy
153. przygnębiony
154. obojętny
155. manipulant
156. nieufny
157. donośny
158. roztargniony
159. pochopny
160. zmienny

Poniżej podane cyfry odnoszą się do przymiotników określających temperament.
Sangwinik:
5,12,14,20,22,29,30,34,35,42,48,51,67,73,79,81,83,90,96,101,104,106,116,124,126,127,129,133,135,137,138,139,143,145,148,151,152,157,158,160
Choleryk:
1,8,11,25,27,53,54,56,58,60,72,76,77,82,84,86,87,89,95,97,99,102,103,108,109,110,111,113,114,118,120,123,125,130,132,141,144,146,155,159
Melancholik:
2,4,7,9,13,16,19,24,26,32,37,39,43,45,46,50,55,57,61,63,65,68,70,71,74,75,78,80,88,92,98,100,107,121,131,134,142,149,153,156
Flegmatyk:
3,6,10,15,17,18,21,23,28,31,33,36,38,40,41,44,47,49,52,59,62,64,66,69,85,91,93,94,105,112,115,117,119,122,128,136,140,147,150,154

Bibliografia

Bradshaw J., Zrozumieć rodzinę, Warszawa 1994.

Bradshaw J., Toksyczny wstyd, Warszawa 1997.
Brzozowski P., Skala Wartości Schelerowskich – SWS. Podręcznik, Warszawa 1995.
Brzozowski P., Uniwersalna hierarchia wartości – fakt czy fikcja?, „Przegląd Psychologiczny" 2005, 3 (48), s. 261-276.
Drwal R.Ł., Adaptacja kwestionariuszy osobowości, Warszawa 1995.
Firestone R.W., Nietoksyczne rodzicielstwo, Warszawa 2007.
Forward S., Toksyczni rodzice, Warszawa 1993.
Franken R.E., Psychologia motywacji, Gdańsk 2005.
Gasiul H., Psychologia osobowości, Warszawa 1993.
Gdzie się podziało moje dzieciństwo, pr. zbior., Kielce 2006, Charaktery.
Goleman D., Inteligencja emocjonalna, Poznań 1997.
Grzybowski J., Temperamenty małżeńskie, Poznań 2007.
Janicka I., Kohabitacja a małżeństwo w perspektywie psychologicznej, Łódź 2006.
Jusiak R., Wartości preferowane przez nauczycieli szkół sandomierskich, Roczniki Nauk Społecznych, tom XXVII-XXIX, zeszyt 2, 2000-2001, s. 29-61.
Komorowska-Pudło M., Seksualność młodzieży przełomu XX i XXI wieku, WAM, Kraków 2013.
Komorowska-Pudło M., Od poczęcia do dojrzewania, Szczecin 2001.
Komorowska-Pudło M., System wartości Schelerowskich a postawy dorosłych wobec wybranych aspektów relacji w heteroseksualnych związkach intymnych, „Fides et Ratio", 2014, nr 1 (17), s. 57-90.
Komorowska-Pudło M., Satysfakcja seksualna małżonków a jakość ich relacji w innych sferach funkcjonowania związku, „Fides et Ratio" 2014, nr 4 (20), s. 162-195.
Komorowska-Pudło M., Kompetentni rodzice, Szczecin 2015.
Łukaszewski W., Motywacja w najważniejszych systemach teoretycznych, (W:) Psychologia. Podręcznik akademicki, tom 2, red. J. Strelau, Gdańsk 2002, s. 427-440.
Madanes C., Przemoc w rodzinie, GWP, Gdańsk 2004.
Mazur J., Przemoc w rodzinie. Teoria i rzeczywistość, Warszawa 2002.
Miller A., Zniewolone dzieciństwo. Ukryte źródła tyranii, Poznań 1999.
Nelicki A., „Organizmiczna" koncepcja Abrahama H. Maslowa, (W:) Klasyczne i współczesne koncepcje osobowości, red. A. Gałdowa, Kraków 1999, s. 159-175.
Niebrzydowski L., Psychologia wychowawcza, Warszawa 1989.
Oleś P., Wartościowanie a osobowość. Psychologiczne badanie empiryczne, Lublin 1989.
Ostrowska K., Wokół rozwoju osobowości i systemu wartości, Warszawa 1998.
Plopa M., Więzi w małżeństwie i rodzinie. Metody badań, Kraków 2006.
Pospiszyl I., Przemoc w rodzinie, Warszawa 1994.
Reber A.S., Słownik psychologii, Warszawa 2000.
Ryś M., Relacje wewnątrzrodzinne i ich wpływ na dalsze życie człowieka w świetle badań psychologicznych, (w:) red. T. Mazan, K. Mazela, M. Walaszczyk, Rodzina wiosną dla Europy i świata, Łomianki 2008, s. 613-616.
Siek S., Struktura osobowości, Warszawa 1986.
Sparks R., Istota poczucia własnej wartości, Łódź 1994.
Szymczak M. (red.), Słownik języka polskiego, PWN, Warszawa 1992.

Tomkiewicz A., Popławska E., Postawy wartościujące studentów polskich i amerykańskich, Roczniki Nauk Społecznych 1997, zeszyt 2, tom XXV, s. 45-66.

Walewander E., Potrzeba wychowania do wartości, Roczniki nauk Społecznych 1998, tom XXVI, zeszyt 2, s. 5-13.

Woititz J.G., Lęk przed bliskością, Gdańsk 2000.

Zawadzki B., Strelau J., Szczepaniak P., Śliwińska M., Inwentarz osobowości NEO-FFI Costy i McCrae, Adaptacja polska. Podręcznik, Warszawa 1998.

Ziemska M., Postawy rodzicielskie, Warszawa 2009.

6. INTELIGENCJA EMOCJONALNA I SPOŁECZNA FUNDAMENTEM UDANYCH RELACJI

6.1.ISTOTA I NATURA EMOCJI

Emocja to proces: naturalny, nagły, zakłócający, zazwyczaj mimowolny, świadomy lub nieświadomy, objawiający się najczęściej zespołem zmian cielesnych i psychicznych (wrażenia, spostrzeżenia, uwaga, pamięć, myślenie, podejmowanie decyzji, rozwiązywanie problemów) w odpowiedzi na ocenę zdarzenia lub psychologiczną sytuację, najczęściej ważną dla jednostki, odczuwany pozytywnie lub negatywnie, w zależności od zgodności lub niezgodności z celami lub interesami jednostki, uruchamiający gotowość do realizacji działania (Szewczyk, 1985; Przetacznik-Gierowska, 1984).

Można je podzielić na: przyjemne, wygodne (+) oraz nieprzyjemne, niewygodne (-) Dawniej stwierdzano, że emocje i uczucia są pozytywne lub negatywne. Obecnie w psychologii zwraca się ważną uwagę na neutralność i naturalność emocji, a to, co powoduje, że jednostka nadaje im określony kierunek na (+) lub (-), to jej myśli, jej ocena dotycząca sytuacji, w wyniku której pojawił się dany stan emocjonalny.

Przeżywanie uczuć silnych i długotrwałych łączy się z trwałym stosunkiem do przedmiotów, zjawisk i ludzi, a takie doświadczenia pojawiają się dość często w rodzinach, w których występują różne zaburzenia. Emocje i uczucia o wielkiej sile często wpływają na zachowanie dezorganizująco. Mogą wywoływać stany niepokoju, chaos myśli, zawężenie pola świadomości i niemożność skutecznego działania.

Prawo Yerkesa-Dodsona (krzywa Gausa) wskazuje, że wraz ze wzrostem emocji (motywacji) wzrasta sprawność poznawcza i behawioralna. Jest ona najlepsza przy średnim poziomie emocji (motywacji), jednakże spada wraz z dużym nasileniem się emocji (motywacji) (Przetacznik-Gierowska, 1984). Oznacza to, że przy wysokim poziomie napięcia emocjonalnego nie powinno się podejmować ważnych decyzji, czy rozwiązywać konfliktów lub problemów, gdyż sprawność poznawcza zbliża się w takiej sytuacji do niskiego poziomu.

Emocje w życiu człowieka są zjawiskiem właściwym i najczęściej są informacją na to, co przeżywają poszczególne osoby w określonych sytuacjach. Są zazwyczaj krótkotrwałe, mają względnie jednorodny charakter (tzn. w danym momencie występuje zazwyczaj tylko jedna emocja). Impulsywność dominuje w emocjach nad refleksją.

6.2.AKCEPTACJA EMOCJI A KONTROLA ZACHOWAŃ

„Wszystkie stany emocjonalne należy zaakceptować, a pewne działania należy ograniczać. Często nie pozwalamy sobie na te uczucia i emocje, których wolelibyśmy nie mieć, lecz w takiej sytuacji nie poznamy tego, co naprawdę czujemy, a poznamy tylko to, co uważamy, że powinniśmy czuć" (Nash, za: Sakowska, 1999, s. 31).

Dzięki wiedzy o moich emocjach i uczuciach potrafię się kontrolować, mogę nauczyć się sposobów uwalniania od nich i wyrażania ich bez wyrządzania szkody innym. (…)

Jedynie świadomie przyjmując istnienie emocji potrafimy je kontrolować i nie dopuścić do sytuacji, gdy wtłaczane do wewnątrz pękną, wydostaną się na zewnątrz i zdominują nasze działania (Sakowska, 1999, s. 31-32).

Nietraktowanie życia emocjonalnego jako prawidłowości, może prowadzić do dwu skrajnie różnych, ale tak samo nieprawidłowych sposobów traktowania stanów emocjonalnych: jako „panów" nas samych lub jako naszych „wrogów". Uczucia i emocje „w roli panów" oznaczają bierne przechodzenie z jednego stanu emocjonalnego do drugiego, pełne podporządkowywanie się emocjom, nadmierną koncentrację na uczuciach i emocjach, obnoszenie się ze stanami emocjonalnymi - „zalewanie" bliźnich własnym wnętrzem. Uczucia jako „nasz wróg" oznaczają unikanie ich, zaprzeczanie nim, zamrażanie ich w sobie, jednak one nadal istnieją, czekają na „swój czas", „wibrują" w relacjach z sobą i z innymi, wywierając na nie niszczący wpływ (konflikty, depresje, zaburzenia psychosomatyczne, choroby fizyczne, itd.) (Sakowska, 1999, s. 32-34).

Z uczuciami ani nie należy walczyć, ani bezwolnie się im poddawać. Trzeba nauczyć się je rozpoznawać i prawidłowo wyrażać (tzn. tak, aby nie ranić innych) (Sakowska, 1999).

6.3.EMOCJE CZŁOWIEKA – SPOSOBY ICH ROZUMIENIA, OKREŚLANIA I „WENTYLACJI"

Ważne jest, by mieć świadomość, co wywołuje emocje. To, jakie emocje odczuwamy, zależy od naszej interpretacji danego przeżycia. Nasze myśli wpływają na emocje.

Źródła procesów emocjonalnych: czynniki wpływające na zakłócenie albo też na przywrócenie zakłóconej homeostazy, działanie bodźców bólowych, zmiany w nasileniu działania bodźców, jeśli występowaniu emocji pozytywnych czy też negatywnych towarzyszą jakieś bodźce obojętne, to po pewnym czasie, zgodnie z zasadą warunkowania same one nabierają charakteru bodźców emocjonalnych, ocena słowna (pochwały, nagany), bodźce nowe i nieznane (Przetacznik-Gierowska, 1984).

D. Burns (2005) opisuje związek myślenia z emocjami. Zwraca uwagę, że wielu ludzi ma problem z kontrolowaniem własnych emocji, a nasilenie się tych trudności może mieć silny związek z zaburzeniami nastroju, łącznie z depresją. Opisuje on tzw. zniekształcenia poznawcze: myślenie „wszystko albo nic" (skłonność do oceny wszystkich cech jako czarne lub białe); nadmierne uogólnianie (wniosek, że to, iż coś się komuś przydarzyło raz oznacza, że będzie mu się to przydarzać wciąż i bez końca, że zdarzenie będzie się mnożyć); czarne okulary (wybiera się tylko negatywne szczegóły i na nich wyłącznie skupia się uwagę, co prowadzi do postrzegania całej sytuacji w negatywnym świetle); tendencyjny wybór faktów (skłonność do przekształcania przeżyć i doświadczeń neutralnych lub nawet pozytywnych, w negatywne); nieuzasadnione wnioski - błąd jasnowidza (wyciąga się pochopne, niczym nieuzasadnione wnioski, które nie mają żadnego oparcia w zaistniałej sytuacji); przesadzanie i bagatelizowanie; rozumowanie emocjonalne (przeżywane emocje są brane za dowód prawdy); stwierdzenia typu „powinienem", „powinno się", „muszę", „trzeba"; etykietowanie (przyklejanie etykiet różnym ludziom oznacza tworzenie całkowicie negatywnego obrazu samego siebie opartego na własnych błędach); ksobność (człowiek bierze odpowiedzialność za to, co negatywne, nawet jeżeli nie ma do tego żadnych podstaw). Dopóki człowiek

cierpiący na zaburzenia nastroju nie będzie potrafił zracjonalizować swoich myśli, dopóty jego problemy z funkcjonowaniem psychospołecznym dalej się będą rozwijać.

Aby pomóc innym w radzeniu sobie z różnymi stanami emocjonalnymi ludzie stosują różnorodne sposoby, jednakże bardzo często są one niewłaściwe. Należą do nich następujące sposoby reagowania na emocje innych osób: zaprzeczanie, filozofowanie, udzielanie rad, dopytywanie, obrona drugiej osoby, wyrażanie żalu (użalanie się), wchodzenie w rolę „psychoanalityka" (Sakowska, 1999). Właściwą reakcją na emocje jest empatia. Człowiek potrzebuje zrozumienia, kiedy przeżywa silne uczucia. Nie jest wtedy w stanie nikogo słuchać. Nie przyjmuje rady, pocieszenia ani konstruktywnej krytyki. Najczęściej potrafimy sami sobie pomóc, jeśli jesteśmy wysłuchani i otrzymamy empatyczną odpowiedź (tamże, s. 35-44).

W psychologii wyróżnia się trzy stany emocjonalne:

1. *Nastroje* - To stany emocjonalne nie skierowane na jakiś określony przedmiot. Wywołane przez różne wydarzenia, które mają dla człowieka znaczenie dodatnie albo ujemne. Źródłem ich może być także samopoczucie fizyczne. Nadają wszystkim innym przeżyciom człowieka określone zabarwienia. Nastrój jest przeżyciem niezbyt silnym, a jednocześnie długotrwałym.
2. *Afekty* - To procesy emocjonalne silne, a jednocześnie krótkotrwałe (np. utrata panowania nad sobą). Na ogół wyrażają się w czynach gwałtownych (wybuch złości, gniewu).
3. *Namiętności* - To uczucia długotrwałe i bardzo silne. Niekiedy wywierają istotny wpływ na całokształt zachowania się człowieka, prowadzą do podporządkowania im całej aktywności. Mogą prowadzić do zawężenia pola świadomości (bardzo wysoki poziom aktywacji ośrodkowego układu nerwowego), do zachowań przynoszących szkodę jednostce i jej otoczeniu. np. stan podobny do uzależnienia od komputera u dzieci (Przetacznik-Gierowska, 1984).

6.4.INTELIGENCJA EMOCJONALNA I SPOŁECZNA

Od końca XX wieku w psychologii popularne stało się pojęcie inteligencji emocjonalnej i społecznej, rozumianej jako pewnego rodzaju zdolności.

Mayer i Salovay (za: Goleman, 1997) wymieniają cztery zdolności składające się na inteligencję emocjonalną:

1. Zdolność do rozpoznawania emocji - rozpoznawanie emocji na podstawie przejawów fizjologicznych, wyglądu, tonu głosu; adekwatne wyrażanie emocji; rozróżnianie emocji właściwych (adekwatnych i prawdziwych) od niewłaściwych.
2. Zdolność do rozumienia emocji - wiedza o emocjach, ich przyczynach i przebiegu; zdolność do nazywania emocji, interpretacji znaczenia, jakie niosą emocje w danej sytuacji.
3. Zdolność do wykorzystywania emocji jako czynnika wspomagającego myślenie - umiejętność kierowania uwagi na istotne informacje – koncentrowanie się na zadaniu, motywowanie się do działań (podporządkowywanie emocji obranym celom).

4. Zdolność do regulowania emocji własnych i cudzych - regulowanie przejawów emocji; wywoływanie emocji u innych ludzi; zdolność do świadomego włączania lub ignorowania emocji, w zależności od ich oceny.

Część autorów wyróżnia, a część włącza w skład inteligencji emocjonalnej tzw. inteligencję społeczną. Do szczegółowych zdolności określających inteligencję społeczną J.D. Mayer i P. Salovay zaliczają zdolność do: rozumienia innych ludzi, rozpoznawania intencji ich działań, przewidywania zachowań innych ludzi, rozumienia relacji między ludźmi, określania cech osobowości innych ludzi na podstawie informacji społecznych, przyjmowania perspektywy poznawczej innego człowieka, wyboru odpowiednich zachowań w sytuacjach społecznych, kontaktów z innymi ludźmi, rozwiązywania problemów interpersonalnych, odpowiedniego zachowania się w sytuacjach społecznych, wpływania na przebieg interakcji i zachowanie innych ludzi oraz rozumienia, przyswajania i stosowania norm, reguł, przepisów regulujących życie społeczne (tamże).

D. Goleman (1997) wskazuje, że brak inteligencji emocjonalnej i społecznej (tzw. analfabetyzm emocjonalny) może prowadzić do pojawienia się następujących konsekwencji: podatność na niepokój i depresje (u rodziców i dzieci), zamykanie się w sobie, problemy z uwagą i myśleniem, zaburzenia łaknienia, uleganie presji społecznej, problemy w życiu seksualnym, agresywność, przemoc, przestępstwa, samobójstwa, nieprzystosowanie do życia społecznego, izolacja społeczna, zaburzenia w relacjach małżeńskich i rodzinnych, konflikty, rozwody, kłopoty zdrowotne, uzależnienia, trudności w pracy zawodowej.

Osoby pochodzące z rodzin o zaburzonym funkcjonowaniu mają najczęściej problemy z własnymi emocjami. Często nie potrafią uzasadnić ich pojawiania się, a największe trudności sprawia im ich kontrolowanie. Wielu ludzi uważa, że nie powinno się odczuwać i okazywać emocji, postrzegając ich ujawnianie za doświadczenia niewskazane. Tymczasem, posiadanie inteligencji emocjonalnej i społecznej jest jednym z ważniejszych elementów przeciwdziałających zaburzeniom życia rodzinnego i czynnikiem wzmacniającym radzenie sobie z problemami wszystkich osób funkcjonujących w rodzinie.

6.5.STRES A FUNKCJONOWANIE CZŁOWIEKA

Organizm posiada złożony system ostrzegawczy informujący nas o niebezpieczeństwie i chroniący przed zniszczeniem - reakcja stresowa jest jego częścią. Symptomy sygnalizujące nadmierny stres ostrzegają nas przed nadmiernym zużyciem organizmu i zagrażającym mu niebezpieczeństwem. Symptomy stresu są sprzymierzeńcami człowieka. Zostały inteligentnie zaprojektowane dla naszego dobra i ochrony.

H. Selye wyróżnia stres konstruktywny i destruktywny. Stres (szczególnie: powtarzający się i długotrwały) ma ogromny, niekorzystny wpływ na zdrowie psychiczne, emocjonalne i fizyczne. Jest zawsze szkodliwy. Stres dotyka wszystkich. Wzmożone wydzielanie przez organizm hormonów (gł. adrenaliny) oraz nadmierne zużycie tlenu i cukru przez komórki powoduje spadek energii. Kiedy zasoby energii ulegną wyczerpaniu, osoba poddana stresowi potrzebuje czasu – krótszego lub dłuższego – na odzyskanie sił. Konsekwencją długotrwałego stresu może być obniżona efektywność lub wypalenie się.

Powtarzanie się tej sekwencji (stresu) prowadzi na dłuższą metę do powiększenia nadnerczy, które wytwarzają adrenalinę.

Stres chroniczny: osłabia naturalny system immunologiczny organizmu, powoduje zmniejszenie ilości naturalnych przeciwbólowych substancji w mózgu (endorfin = endogennej morfiny), powoduje zmniejszenie ilości naturalnych uspokajających substancji w mózgu. Wg Kenneth Pelletier do 90% wszystkich chorób może mieć związek ze stresem.

Skutki stresu:

W sferze fizjologii:

- Zaburzenia trawienia: niestrawność, „histeryczna kulka w przełyku", nadkwasota – zwiększone wydzielanie przez żołądek kwasu solnego, bóle żołądka, wrzody żołądka (przy zaniedbaniu choroby wrzodowej - rak żołądka), reakcje jelitowe (biegunki, zaparcia, stan zapalny okrężnicy – często nieregularnie występujące i bez wyraźnej przyczyny), bębnica (wytwarzanie gazów w przewodzie pokarmowym – wzdęcia po posiłkach)
  Objawy skórne: rumieniec i bladość, trądzik, półpasiec – „obudzenie" przetrwałego wirusa wietrznej ospy, świerzbiączka
- Objawy naczyniowe: przyspieszone bicie serca, choroby serca (dusznica bolesna, zawał serca), wysoki poziom cholesterolu, miażdżyca, zakrzepica, nadciśnienie tętnicze, tężyczka (mrowienie, sztywnienie kończyn, niekontrolowane, bolesne skurcze mięśniowe – niski poziom wapnia oraz magnezu, sodu, potasu i dwutlenku węgla z powodu zaburzeń oddychania, m.in hiperwentylacji [przy szybkim i głębokim oddychaniu dochodzi do zaburzenia równowagi między tlenem i dwutlenkiem węgla]).
- Zaburzenia układu mięśniowo-kostnego: drżenie ciała, napięcie mięśni, bóle w plecach, szyi i innych częściach ciała, sztywność i niemożliwość wykonywania ruchów (napięcia mięśni wzdłuż kręgosłupa powodujące często zmianę wzajemnego usytuowania kręgów)
- Astma – ataki wywołane są często przez sytuację stresową.
- Objawy moczowo-płciowe: zapalenie pęcherza moczowego – problem zbyt małej ilości picia w ciągu doby, częste oddawanie moczu.
- Choroby alergiczne: alergie skórne (zaczerwienienia, plamy, obszary wysuszonej skóry, wysypka, miejsca swędzące, alergie pokarmowe (głównie uczulenia na jajka, czekoladę, ryby, śmietanę, mleko)
- Inne: bladość, pocenie się, suchość w ustach i gardle, bóle głowy, nudności, zmęczenie, osłabienie (aż do omdleń), pogorszenie samopoczucia, wypadanie włosów (wyłysienie) – braki cynku, zaburzenia snu (całkowita bezsenność).

W sferze filozofii życiowej: bezradność, kwestionowanie wartości, bezosobowe podejście do wykonywanych zadań

W sferze psychiki (emocji): lęk (często irracjonalny), poirytowanie, niecierpliwość, nadpobudliwość, rozdrażnienie, wahania nastroju (wybuchy płaczu, gniewu), depresja, zamykanie się w sobie, nerwowość, złość, zakłopotanie, zachowania maniakalne, nerwice

W sferze sprawności myślenia: luki w pamięci, zapominanie, niemożność skoncentrowania się, trudności w podejmowaniu decyzji, ogólny brak zainteresowań, obsesyjne trzymanie się pewnych pomysłów, brak satysfakcji życiowej, nieprawidłowy obraz samego siebie.
W sferze zachowań: trudności z mówieniem, impulsywność, trudności w panowaniu nad sobą, ciąg porażek, kumulujące się niepowodzenia, drżenie, tiki nerwowe, pośpiech, agresja, wysoki i nerwowy śmiech, brak poczucia humoru, zgrzytanie zębami, częste uleganie wypadkom, trwonienie pieniędzy, intensywne palenie papierosów, picie dużych ilości kawy, picie dużych ilości alkoholu, nieuzasadnione zażywanie leków, problemy z odżywianiem się: brak apetytu, nadmierny apetyt – tzw. wilczy głód, anoreksja i bulimia
W sferze seksualnej: osłabienie lub zanik popędu płciowego, bezpłodność, zaburzenia cyklu miesiączkowego u kobiet, brak orgazmu, impotencja, przedwczesny wytrysk nasienia, suchość pochwy.

6.6.WZAJEMNE OKAZYWANIE SOBIE UCZUĆ A JAKOŚĆ ZWIĄZKU

Miłość, rozumiana jako integracja namiętności, intymności i zaangażowania, nie jest doświadczeniem, które po pojawieniu się będzie zawsze trwałe i niezmienne. Zgodnie z teorią R. Sternberga charakter miłości zmienia się w czasie (zob. rozdział 2), a trwałość zależy od obojga osób, które ta miłość połączyła. Najważniejszymi czynnikami budującymi trwałość miłości jest systematyczne jej wzajemne okazywanie.

J. Szopiński (1980), budując wzorzec jakości więzi między małżonkami mówił o współodczuwaniu, współrozumieniu i współdziałaniu. Wszystkie działania małżonków ukierunkowane na budowanie jakości związku związane są z okazywaniem emocji i uczuć. Nie zawsze dokonywane jest to wprost. Często są one elementem służącym podtrzymaniu motywacji (nawet łacińskie źródło pojęcia emocji – *emovere* i motywacji – *movere* jest wspólne), czyli gotowości i chęci działania na rzecz partnera i związku. Szczegółowa analiza Skali Więzi Małżeńskiej J. Szopińskiego umożliwia zrozumienie, co to znaczy okazywanie miłości i składających się na nią uczuć. Wysoki poziom współodczuwania wiąże się z takimi właściwościami relacji, jak wyczuwanie nastrojów i samopoczucia współmałżonka, przebaczanie wyrządzonych przykrości, poczucie ufności, odczuwanie tęsknoty, pamięć o wspólnych rocznicach, umiejętność sprawiania radości współmałżonkowi, okazywanie czułości i troskliwości, empatia, potrzeba bliskości, radość z powodzeń współmałżonka, wyrozumiałość, poczucie bezpieczeństwa, dbałość o nastrój związany z doświadczeniami seksualnymi oraz o potrzeby współmałżonka w tej sferze. Wysoki poziom współrozumienia wiąże się ze wspólnym rozwiązywaniem problemów, z wzajemnym zrozumieniem, z rozmowami o wszystkich sprawach, o własnych osiągnięciach, obawach i kłopotach, z zainteresowaniem przyczynami trosk współmałżonka, z wyrażaniem własnych życzeń, z otwartością i taktem w kierowaniu różnych uwag do małżonka oraz z umiejętnością przyjmowania takich uwag od niego, z okazywaniem zadowolenia z bycia ze współmałżonkiem, z otwartością na rozwiązywanie konfliktów, na przyjmowanie porad, z podobnymi poglądami dotyczącymi wychowywania dzieci oraz ich ilości, z docenianiem pracy domowej i zawodowej współmałżonka. Wysoki poziom współdziałania małżonków

obejmuje wspólne podejmowanie inwestycji, robienie zakupów, stosowanie wspólnie uzgodnionych metod planowania rodziny, otaczanie opieką współmałżonka, wspólne spędzanie wolnego czasu, wspólne rozrywki, wspólną troskę o porządek w domu, współpracę w wychowaniu dzieci, wspólne dyskusje, kompromisy, podobieństwo systemów wartości i zasad moralnych, docenianie osiągnięć współmałżonka, dochowywanie wierności, szukanie rozwiązań w sytuacjach trudnych, posiadanie wspólnych przyjaciół, wzajemne wsparcie,

6.7.PODSTAWY METODYCZNE PROWADZENIA ZAJĘĆ

Cele	· Ukazanie natury emocji i konieczności ich akceptowania · Zapoznanie z konsekwencjami braku inteligencji emocjonalnej i społecznej · Uświadomienie konieczności nauczenia się rozpoznawania uczuć własnych i partnera oraz reagowania na nie w sposób adekwatny do sytuacji włączając w to jednocześnie własną kontrolę przeżywanych stanów emocjonalnych · Podkreślenie znaczenia okazywania sobie wzajemnych uczuć · Kształtowanie umiejętności radzenia sobie ze stresem
Treści	· Istota i natura emocji oraz ich znaczenie w człowieka · Inteligencja emocjonalna · Emocje – sposoby ich rozumienia, określania i „wentylacji” · Akceptacja emocji a kontrola zachowań · Okazywanie sobie uczuć · Stres i radzenie sobie z nim
Czas trwania	6

Natura dała nam jeden język, a dwoje uszu, abyśmy słuchali dwa razy tyle, co mówili.
Zenon z Kition

„Jedną z najbardziej podstawowych potrzeb jest potrzeba, aby nas rozumiano.
Nie spodziewamy się, że inni ludzie będą się z nami zgadzać, ani też niekoniecznie szukamy pochwały czy potwierdzenia.
Byłoby to pewnie miłe, ale możemy się bez tego obejść, dopóki wiemy, iż jest ktoś, kto nas rozumie, kto wie, co czujemy i docenia nasze prawdziwe pragnienia i intencje.
Nikt bez kogoś takiego nie przetrwa długo sam.
*Kiedy znajdujemy kogoś, kto szcz*erze *chce nas zrozumieć, taką parę uszu, które są prawdziwie otwarte, by słuchać, to znaleźliśmy perłę.*
Jest to perła olbrzymiej wartości i zrobimy prawie wszystko, by utrzymać i pielęgnować tę relację”.
T. Marshall

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. **Jakie znamy emocje?**
   a) Burza mózgów: Jakie znamy emocje i uczucia?
      Prowadzący zapisuje wszystkie odpowiedzi na tablicy
   b) Jak można podzielić uczucia?
   - przyjemne, wygodne (+)
   - nieprzyjemne, niewygodne (-)

   c) Prowadzący wyjaśnia różnicę pomiędzy pojęciami dawnymi: pozytywne i negatywne, a podkreśla znaczenie oceny zjawiska i łączeniem go z emocjami przyjemnymi i nieprzyjemnymi. Wskazuje, że czasem p[przy jednej emocji mogą być różne znaki (+) lub (-).

2. **Tydzień moich emocji:**
   a) Przypomnij sobie wszystkie emocje, które pojawiły się u Ciebie w ostatnim tygodniu.
   b) Zapisz je w dwóch kolumnach. W pierwszej spisz te, którym nadajesz znak „+" (tzw. odczucia wygodne), a w drugiej te, którym nadajesz znak „-" (tzw. odczucia niewygodne)
   c) Których emocji: „+" czy „-" miałeś więcej?
   d) Przypomnij sobie jedną konkretną sytuację, z którą wiążesz emocje niewygodne.
   e) Nazwij te emocje.
   f) Jakiego rodzaju myśli pojawiały się u ciebie w związku z tymi emocjami? Zapisz te myśli.
   g) Jakie reakcje fizjologiczne pojawiły się u Ciebie podczas uruchomienia się tych emocji?
   h) Jakiego rodzaju reakcje behawioralne (zachowania) uruchamiałeś:
      - w stosunku do siebie
      - w stosunku do partnera
      - w stosunku do przedmiotów?

   i) Przypomnij sobie jedną konkretną sytuację, z którą wiążesz emocje wygodne (+).
   j) Nazwij te emocje.
   k) Jakiego rodzaju myśli pojawiały się u ciebie w związku z tymi emocjami? Zapisz te myśli.
   l) Jakie reakcje fizjologiczne pojawiły się u Ciebie podczas uruchomienia się tych emocji?
   m) Jakiego rodzaju reakcje behawioralne (zachowania) uruchamiałeś:
      - w stosunku do siebie
      - w stosunku do partnera
      - w stosunku do przedmiotów?

   n) Omówienie wniosków z ćwiczenia – dyskusja o związku emocji z różnymi sferami funkcjonowania człowieka i problemie niekontrolowania własnych emocji.

3. **Emocje naszych partnerów**
   a) Praca indywidualna: Jakie emocje pojawiały się najczęściej u mojego narzeczonego (narzeczonej) w trakcie ostatnich kilku dni? (proszę zapisać je na kartkach – jedna emocja na jednej kartce)
   b) Segregujemy ww. emocje na „+" i „-".
   c) Jaka była moja reakcja na emocje „-" mojego narzeczonego (w zakresie własnych emocji, reakcji fizjologicznych, myśli, wypowiedzi, zachowań)? – Dyskusja i wnioski
   d) Jaka była moja reakcja na emocje „+" mojego narzeczonego (w zakresie własnych emocji, reakcji fizjologicznych, myśli, wypowiedzi, zachowań)? – Dyskusja i wnioski.

4. **Omówienie istoty emocji i uczuć – mini wykład**

5. **Lista uczuć**
   a) Uczestnicy otrzymują listy z nazwami emocji (załącznik 1). Ich zadaniem jest zaznaczyć, jak często je odczuwają i jak często je okazują innym.
   b) Po wykonaniu ćwiczenia - Dyskusja z wykorzystaniem poniższych pytań:
   – *Czy umiem nazwać wszystkie emocje?*
   – *Czy i jak okazuję własne emocje?*
   – *Jak prawidłowo wyrazić emocje?*
   – *Dlaczego ludzie nie okazują wszystkich emocji?*

6. **Wyrażanie uczuć**
   a) Jak wyrażają emocje: złości, strachu, radości – kobiety, mężczyźni, dzieci?
   b) Po krótkiej refleksji dyskusja o różnicach w odczuwaniu i okazywaniu emocji przez osoby różnej płci oraz w różnym wieku

7. **„Wyobrażenia":**
   a) Burza mózgów: Co dzieje się w sytuacji tłumienia, „przytrzymywania" silnego uczucia wibrującego w człowieku? – Dyskusja i wnioski
   b) Można pokazać konsekwencje destrukcyjnego stresu na zdrowie i funkcjonowanie człowieka

8. **Burza mózgów: Jakie są najczęstsze źródła emocji – dlaczego one się pojawiają?**
   a) Prowadzący zapisuje odpowiedzi na tablicy
   b) Analiza refleksji dotyczących oczywistych i mniej świadomych źródeł emocji u dzieci i rodziców oraz prawa do ich odczuwania.

9. **Analiza sytuacji budzącej emocje – cz. 1** (ćwiczenie, za: Sakowska, 1999):
   a) Wyobraźmy sobie, że dziecko wraca ze szkoły. Jest wyraźnie zdenerwowane. Oświadcza, że: *„szkoła jest wstrętna, pani od historii niesprawiedliwa, bo zrobiła niezapowiedziany sprawdzian. Pewnie chciała się zemścić na klasie, bo było*

trochę głośno. Wszystko jest do niczego. Wojtek się ze mną pokłócił i potem nagadał na mnie głupot innym chłopakom. Teraz oni się ze mnie śmieją".

b) Jak najczęściej odpowiadamy dziecku?

c) Każdy z uczestników zapisuje swoją odpowiedź, która będzie analizowana po kolejnym ćwiczeniu

10. Analiza sytuacji – cz. 2 (ćwiczenie, za: Sakowska, 1999):

a) „*Wyobraź sobie, że masz bardzo atrakcyjną pracę - w pełni możesz realizować w niej swoje zainteresowania i zdolności, panuje tam bardzo dobra, pozbawiona rywalizacji atmosfera, no i, co nie jest bez znaczenia - jest ona bardzo dobrze opłacana. Pewnego dnia dyrektor zwołał wszystkich pracowników i przedstawił Wam aktualną sytuację firmy. Okazuje się, że macie szansę na jeszcze lepsze funkcjonowanie, poszerzenie rynków zbytu, nowe kontakty itd. Oznacza to, że w krótkim czasie musicie się do tego solidnie przygotować - trzeba będzie pilnie wykonać wiele różnych dodatkowych prac. Dyrektor prosi Was o dołożenie wszelkich starań i pełną mobilizację. Bez wewnętrznych oporów przystępujesz do realizacji zadań - cenisz przecież sobie tę pracę, a również masz świadomość, że lepsze prosperowanie firmy ma wpływ na Twoje wynagrodzenie. Życie płata jednak figle. Po powrocie do domu stwierdzasz, że Twoje dziecko jest chore. Wizyta u lekarza potwierdza Twoje obawy - dziecko musi leżeć, przyjmować w określonych godzinach lekarstwa - po prostu wymaga stałej opieki. Powinnaś wziąć zwolnienie lekarskie i zostać w domu, z drugiej zaś strony masz pełną świadomość, że prace, które zostały Ci powierzone do wykonania, możesz zrobić tylko Ty (jesteście bardzo samodzielnymi pracownikami). Co tu robić? Na szczęście masz grono życzliwych krewnych i przyjaciół, i korzystając z ich pomocy ustalasz „grafik" dyżurów przy dziecku. Ze świadomością, że pociecha ma już zapewnioną opiekę, od następnego dnia sumiennie przystępujesz do pracy. Oczywiście kilka razy w ciągu dnia telefonujesz do domy, aby sprawdzić, czy wszystko jest w porządku. Po kilku dniach sekretarka oznajmia Ci, że szef pilnie prosi Cię do siebie. Nie spodziewasz się niczego złego, więc wchodzisz zupełnie spokojna. I tu przykra niespodzianka - nie zważając na obecność innych osób w gabinecie i nie dopuszczając Cię do głosu, dyrektor bardzo ostrym tonem stawia Ci szereg różnych zarzutów (błędy w sprawozdaniu, niewłaściwie sformułowane wnioski, opóźnienie w przedstawieniu założeń programowych itd.). Jakby tego było mało (cały czas nie dopuszcza Cię do głosu), oświadcza, że właśnie przeglądał wydruki komputerowe rozmów prowadzonych z poszczególnych telefonów — właśnie z Twojego telefonu tych rozmów jest wyjątkowo dużo, a sądząc po efektach Twej pracy, podejrzewać należy, że nie są to głównie rozmowy służbowe. Na koniec stwierdza, że jest bardzo niezadowolony, radzi Ci się zastanowić, czy zależy Ci na tej pracy - bo on się zastanawia, czy jemu zależy na takim pracowniku. Nie pozwala Ci na żadne wyjaśnienia i wyprasza z gabinetu. Wychodzisz. Nie ukrywasz zdenerwowania i o tym, co Cię spotkało, opowiadasz różnym osobom. Twoi rozmówcy reagują w różny sposób."*

b) Po usłyszeniu każdej wypowiedzi krótko zapisz swoją wewnętrzną reakcję - to, co pomyślałe(a)ś i poczułe(a)ś, a nie to, co faktycznie odpowiedział(a)byś). Nie ma złych, ani dobrych reakcji, nie uruchamiaj więc »cenzora«, co powinnaś poczuć. Ważne jest to, co naprawdę czujesz". Znakiem „+" lub „-" zaznacz swoją chęć lub niechęć do kontynuowania rozmowy w danym momencie i na ten temat z daną osobą.
   - Kolega z innego działu: „*Nie histeryzuj i nie przesadzaj. Przecież nic się takiego nie stało. Na pewno robisz z igły widły, bo jesteś przewrażliwiona. No, głowa do góry*." Jaka jest twoja reakcja wewnętrzna? Jak oceniasz tę sytuację? (ZAPRZECZANIE)
   - Koleżanka: „*No cóż, widzisz jak to jest — raz się jest na wozie, raz pod wozem. Niestety, życie nie jest usłane różami. Musisz się z tym pogodzić*.„ Jaka jest twoja reakcja wewnętrzna? Jak oceniasz tę sytuację? (FILOZOFICZNIE)
   - Koleżanka z pokoju: „*Posłuchaj. Weź to sprawozdanie i inne prace do domu, posiedź nawet w nocy, ale zrób to, i jutro z samego rana idź do szefa. Przeproś go, pokaż mu, co zrobiłaś, i obiecaj, że więcej taka sytuacja już się nie powtórzy. Ponadto zorientuj się w innych pokojach, czy rzeczywiście z Twojego telefonu tych rozmów było najwięcej. Na pewno nie i wtedy będziesz miała argument dodatkowy. A tak w ogóle, to najlepiej powiedz w domu, żeby to do Ciebie dzwonili, a nie odwrotnie*.„ Jaka jest twoja reakcja wewnętrzna? Jak oceniasz tę sytuację? (RADY)
   - Inna koleżanka z pokoju: „*Opowiedz mi dokładnie, jak to było. Co właściwie szef Ci zarzucał? Czy to zdarzyło się po raz pierwszy, czy przedtem też już czepiał się Ciebie? Jakie błędy zrobiłaś w tym sprawozdaniu? A ile razy dzwoniłaś do domu? Rzeczywiście tak dużo?"* Jaka jest twoja reakcja wewnętrzna? Jak oceniasz tę sytuację? (DOPYTYWANIE)
   - Mąż: „*Ja tam faceta rozumiem. On jest od tego, żeby pilnować porządku. To on jest odpowiedzialny za całość zakładu. Sama mówiłaś, że od czasu, jak jest dyrektorem, dużo zmieniło się u Was na lepsze. Praca to praca*.„ Jaka jest twoja reakcja wewnętrzna? Jak oceniasz tę sytuację? (OBRONA DRUGIEJ OSOBY)
   - Mama: „*Tak mi Cię strasznie żal, biedactwo kochane. Popatrz, jakiego masz pecha - tak się poświęcasz dla tej pracy i teraz taka zapłata. Inni to mają szczęście - nic nie robią, a awansują. A Tobie, dziecko, to ciągle się kłody walą pod nogami. Bardzo mi Cię żal.*" Jaka jest twoja reakcja wewnętrzna? Jak oceniasz tę sytuację? (ŻAL)
   - Koleżanka psycholog: „*Słuchaj, znam Cię już tyle czasu i uważam, ze to zupełnie inny problem. Ty po prostu masz trudności w relacji z facetami. Może to wynika z urazów z dzieciństwa? Trzeba by się przyjrzeć, jakie były Twoje relacje z ojcem"*. Jaka jest twoja reakcja wewnętrzna? Jak oceniasz tę sytuację? (PSYCHOANALITYK — AMATOR)
   - Sąsiad, sąsiadka podczas spaceru z psem: „*To musiało być dla Ciebie bardzo przykre i trudne - być zaatakowanym w obecności innych, i to bez możliwości*

wyjaśnienia. Wygląda na to, że mocno wytrąciło Cię to z równowagi.„ Jaka jest twoja reakcja wewnętrzna? Jak oceniasz tę sytuację? (ODPOWIEDŹ EMPATYCZNA)

c) Jakie masz refleksje w związku z tym ćwiczeniem?
d) Podsumowanie ćwiczenia: Tym, czego ludzie – w każdym wieku – potrzebują najbardziej, gdy „miotają" nimi silne uczucia, jest poczucie zrozumienia przez drugą osobę.

11. Ponowna analiza sytuacji z ćwiczenia 10 – cz. 3 (ćwiczenie, za: Sakowska, 1999):

a) Wyobraźmy sobie, że dziecko wraca ze szkoły. Jest wyraźnie zdenerwowane. Oświadcza, że „*szkoła jest wstrętna, pani od historii niesprawiedliwa, bo zrobiła nie zapowiedziany sprawdzian. Pewnie chciała się zemścić na klasie, bo było trochę głośno. Wszystko jest do niczego. Wojtek się ze mną pokłócił i potem nagadał na mnie głupot innym chłopakom. Teraz oni się ze mnie śmieją".*
b) Jak najczęściej odpowiadamy dziecku?
c) Uczestnicy odczytują swoje wypowiedzi i zastanawiają się razem z grupą, jaką postać miała ta odpowiedź – opierając się na analizie sytuacji z ćwiczenia 11.
d) Wszyscy uczestnicy redagują „właściwy" komunikat empatyczny w odpowiedzi na komunikat dziecka.

12. Jakie uczucia okazuję narzeczonemu / narzeczonej?

a) Rozdanie każdemu uczestnikowi testu (załącznik 2), opisującego różne zachowania wobec partnera. Zadaniem każdego z nich jest zaznaczenie odpowiedzi cyfrą odzwierciedlającą częstotliwość tych zachowań.
b) Po zakończeniu poprzedniej części ćwiczenia prowadzący rozdaje każdemu uczestnikowi testu (załącznik 3), opisującego różne zachowania, które kierowane są do uczestnika od jego partnera. Zadaniem każdego z nich jest zaznaczenie odpowiedzi cyfrą odzwierciedlającą częstotliwość tych zachowań.
c) Po zakończeniu ćwiczenia pary narzeczonych analizują wzajemnie swoje odpowiedzi. Dyskusja nad wynikami w parach narzeczonych – zwrócenie uwagi na adekwatność odpowiedzi do odczuwanej rzeczywistości, np. na ile okazuję, a na ile wydaje mi się, że okazuję uczucia. Na ile partnerzy odbierają adekwatnie, to, co jest zamiarem we wzajemnym przekazie.

ZAŁĄCZNIKI

Załącznik 1 - Lista uczuć (za: PARPA i IPZiT, Warszawa 1994)

Każdy z przeżywanych stanów z listy opisz dwiema cyframi:
Pierwsza – A – określa częstotliwość przeżywania
Druga – B – określa twoje zachowanie wobec innych, czyli to, jak często okazujesz uczucie innym

Do opisania listy posłuż się skalą: A – czuję, B - okazuję

1 – nigdy 2 – rzadko 3 – czasem 4 – często 5 – niemal bez przerwy

RADOŚĆ	…	…	WESOŁOŚĆ	…	…	ROZBAWIENIE	…	…
PRZYJEMNOŚĆ	…	…	ROZKOSZ	…	…	ZADOWOLENIE	…	…
AKCEPTACJA	…	…	ADORACJA	…	…	FASCYNACJA	…	…
ZACHWYT	…	…	ŻYCZLIWOŚĆ	…	…	SYMPATIA	…	…
STRACH	…	…	OBAWA	…	…	PRZERAŻENIE	…	…
LĘK	…	…	NIEPOKÓJ	…	…	WZRUSZENIE	…	…
ZDZIWIENIE	…	…	ZASKOCZENIE	…	…	ROZCZAROWANIE	…	…
NIEDOWIERZANIE	…	…						
SMUTEK	…	…	ŻAL	…	…	ZADUMA	…	…
TĘSKNOTA	…	…	PRZYGNĘBIENIE	…	…	ROZPACZ	…	…
LITOŚĆ	…	…						
NIESMAK	…	…	WSTRĘT	…	…	OBRZYDZENIE	…	…
ODRAZA	…	…	WSTYD	…	…	ZNUDZENIE	…	…
GNIEW	…	…	ZŁOŚĆ	…	…	WŚCIEKŁOŚĆ	…	…
IRYTACJA	…	…	NIECHĘĆ	…	…	PRZYKROŚĆ	…	…
ZAZDROŚĆ	…	…						
CZUJNOŚĆ	…	…	NAPIĘCIE	…	…	NIEPEWNOŚĆ	…	…
OCZEKIWANIE	…	…						
SPOKÓJ	…	…	ROZLUŹNIENIE	…	…	ROZLENIWIENIE	…	…
BEZWŁAD	…	…						
BEZPIECZEŃSTWO	…	…	ZAUFANIE	…	…	PEWNOŚĆ	…	…
WIARA	…	…	NADZIEJA	…	…			

Załącznik 2 (w oparciu o: Szopiński, 1980, Plopa, 2006)

Poniżej opisane są różne zachowania. Ustosunkuj się do każdego stwierdzenia, oznaczając występowanie zdarzenia cyfrą, wskazującą na częstotliwość w prawej kolumnie w odpowiedzi na pytanie: **Jak często zachowujesz się tak w stosunku do narzeczonego / narzeczonej?**

1 – nigdy
2 – bardzo rzadko
3 – rzadko
4 – niekiedy
5 – często
6 – bardzo często
7 - zawsze

1	Wyczuwam nastroje partnera(ki).	
2	Wspólnie z partnerem(ką) rozwiązuję różne problemy.	
3	Przebaczam partnerowi (partnerce) wyrządzone mi przykrości.	
4	Rozumiem się z partnerem(ką) w wielu sprawach.	
5	Dzielę się z partnerem (partnerką) radością ze swoich osiągnięć.	
6	Tęsknię w dłuższej rozłące za partnerem(ką)	
7	Rozmawiam z partnerem(ką) o wszystkim - nie mamy przed sobą tajemnic.	
8	Staram się pamiętać o wspólnych rocznicach / miesięcznicach.	
9	Staram się poznać przyczynę smutku partnera(ki).	
10	Chętnie spędzam z partnerem(ką) wolny czas.	
11	Wyczuwam czym mogę sprawić partnerowi (partnerce) radość.	
12	Wyrażam bez obawy swoje życzenia partnerowi (partnerce).	
13	Jestem dla małżonka(ki) / partnera(ki) czuły(a) i troskliwy(a).	
14	Przeżywam kłopoty partnera(ki).	
15	Daję partnerowi (partnerce) do zrozumienia, że jest mi z nim (nią) dobrze.	
16	Zwracam uwagę na samopoczucie partnera(ki) w różnych sytuacjach.	
17	Mówię partnerowi (partnerce) o wszystkich swoich obawach, kłopotach, troskach.	
18	Okazuję partnerowi (partnerce), że doceniam jego (jej) osiągnięcia.	
19	Czuję się z partnerem(ką) dobrze i bezpiecznie.	
20	Mówię do partnera(ki), że go (ją) kocham.	
21	Spoglądam na partnera(kę) i uśmiecham się do niego (niej).	
22	Pozytywnie wyrażam się o partnerze(ce) przy osobach trzecich.	
23	Zwracam się do partnera(ki) w sposób pieszczotliwy.	
24	Ufam swojemu partnerowi(ce).	
25	Łatwo mi być czułym(ą) w stosunku do partnerki(ra).	
26	Bezpiecznie się czuję, dzieląc się moimi myślami i uczuciami z partnerem(ką)	
27	Zawsze mogę liczyć na zrozumienie ze strony partnera(ki).	
28	Mam dla partnera(k) wiele życzliwości.	
29	Moje kontakty z partnerem(ką) pełne są ciepła i serdeczności.	
30	Wyznaję partnerowi(ce) swoje uczucia wobec niego (niej).	
31	Prawię partnerowi(ce) komplementy.	
32	Przytulam się do partnera(ki) i całuję go (ją).	
33	Interesuję się potrzebami partnera(ki).	
34	Adoruję partnera(kę).	
35	Chwalę partnera(kę) za wykonaną pracę.	
36	Robię partnerowi (partnerce) drobne, miłe niespodzianki.	

Załącznik 3 (w oparciu o: Szopiński, 1980, Plopa, 2006)

Poniżej opisane są różne zachowania. Ustosunkuj się do każdego stwierdzenia, oznaczając występowanie zdarzenia cyfrą, wskazującą na częstotliwość w prawej kolumnie w odpowiedzi na pytanie: **Jak często mój (moja) narzeczony(a) zachowuje się tak w stosunku do mnie?**

1 – nigdy
2 – bardzo rzadko
3 – rzadko
4 – niekiedy
5 – często
6 – bardzo często
7 - zawsze

1	Wyczuwa moje nastroje.	
2	Wspólnie z ze mną rozwiązuje różne problemy.	
3	Przebacza mi wyrządzone przeze mnie przykrości.	
4	Rozumiem się ze mną w wielu sprawach.	
5	Dzieli ze mną radość z moich osiągnięć.	
6	Tęskni za mną po dłuższej rozłące.	
7	Rozmawia ze mną o wszystkim - nie mamy przed sobą tajemnic.	
8	Stara się pamiętać o wspólnych rocznicach / miesięcznicach.	
9	Stara się poznać przyczynę mojego smutku.	
10	Chętnie spędza ze mną wolny czas.	
11	Wyczuwa, czym może sprawić mi radość.	
12	Przyjmuje bez obaw informacje o moich życzeniach.	
13	Jest dla mnie czuły(a) i troskliwy(a).	
14	Przeżywa ze mną moje kłopoty.	
15	Daje mi do zrozumienia, że jest mu (jej) ze mną dobrze.	
16	Zwraca uwagę na moje samopoczucie w różnych sytuacjach.	
17	Mówi mi o wszystkich swoich obawach, kłopotach, troskach.	
18	Okazuje mi, że docenia moje osiągnięcia.	
19	Czuje się ze mną dobrze i bezpiecznie.	
20	Mówi do mnie, że mnie kocha.	
21	Spogląda na mnie i uśmiecha się do mnie.	
22	Pozytywnie wyraża się o mnie przy osobach trzecich.	
23	Zwraca się do mnie w sposób pieszczotliwy.	
24	Ma do mnie zaufanie.	
25	Łatwo mu być czułym(ą) w stosunku do mnie.	
26	Bezpiecznie się czuje, dzieląc się ze mną swoimi myślami i uczuciami.	
27	Zawsze może liczyć na zrozumienie z mojej strony.	
28	Ma dla mnie wiele życzliwości.	
29	Okazuje mi ciepło i serdeczność.	
30	Wyznaje mi swoje uczucia wobec mnie.	
31	Prawi mi komplementy.	
32	Przytula się do mnie i całuje mnie.	
33	Interesuje się moimi potrzebami.	
34	Adoruje mnie.	
35	Chwali mnie za wykonaną pracę.	
36	Robi mi drobne, miłe niespodzianki.	

BIBLIOGRAFIA

Burns D.D., Radość życia, Poznań 2005.

Faber A., Mazlish E., Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły, Poznań 1996.

Goleman D., Inteligencja emocjonalna, Poznań 1997.

Plopa M. (2006), *Więzi w małżeństwie i rodzinie*, Kraków, Oficyna Wydawnicza „Impuls".

Przetacznik-Gierowska M., Makiełło-Jarża G., Podstawy psychologii ogólnej, Warszawa 1984.

Sakowska J., Szkoła dla rodziców i wychowawców, Warszawa 1999.

Szewczuk W., Słownik psychologiczny, Warszawa 1985.

Szopiński J. (1980), *Skala Więzi Małżeńskiej*, (w:) *Psychologia w służbie człowieka,* red. Z. Ratajczak, s. 101-106, Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN.

7. KOBIETA I MĘŻCZYZNA – DWA RÓŻNE ŚWIATY

7.1. KSZTAŁTOWANIE SIĘ PŁCIOWOŚCI I JEJ INTEGRACJA

Zróżnicowanie płciowe to odmienne właściwości anatomiczne, fizjologiczne i psychiczne kobiet i mężczyzn. Jak podaje S.L. Bem (2000), wokół męskości lub kobiecości tworzy się struktura osobowości. Zróżnicowanie płciowe wpływa bezpośrednio na sposób funkcjonowania danej osoby, jej wygląd, sposób komunikowania się z innymi, styl bycia, przeżywania różnych sytuacji życiowych, a także odczuwania i wyrażania miłości. Płciowość, obejmując całą osobę ludzką, powoduje, że człowiek poznaje, czuje, myśli i działa jako mężczyzna lub jako kobieta, którzy – mimo istniejących różnic – są w każdym aspekcie wobec siebie równi. A. Moir i D. Jessel (1993, s. 32-33) wskazują, że ukształtowany w okresie prenatalnym żeński lub męski kształt mózgu wraz z określonym płciowo układem hormonalnym „będzie miał zasadnicze znaczenie dla postaw, zachowań, intelektualnego i emocjonalnego funkcjonowania jednostki".

Kobiecość i męskość określa się obecnie w psychologii jako dwa oddzielne wymiary osobowości. Odrzucono tezę „o dychotomii ról seksualnych, w myśl której (…)" były one „pojmowane jako bipolarne końce jednego kontinuum" (Kuczyńska, 2002, s. 385).

Wyraźne różnice w psychologicznym funkcjonowaniu płciowym występują wśród opisanych przez S.L. Bem (2000) osób określonych seksualnie, gdzie ich cechy psychiczne odpowiadają w pełni ich płci biologicznej. U osób androgynicznych, niezależnie od płci biologicznej, cechy kobiece i męskie są nasilone w podobnym, wysokim stopniu. Brak wyraźnych cech określających płeć psychiczną lub odwrócenie cech psychicznych w odniesieniu do płci biologicznej występuje u osób opisanych przez autorkę jako nieokreślone seksualnie (niski wskaźnik kobiecości i męskości) i krzyżowo określone seksualnie (męskie kobiety i kobiecy mężczyźni). W jednych z badań, w wyborze partnera młode kobiety częściej zwracały uwagę na cechy androgyniczne u mężczyzny, przy czym zależało im, by ich wybranek był zarówno silny, odważny, zdecydowany, zaradny, jak i wrażliwy, troskliwy oraz czuły (Mandal, 2000).

Biorąc pod uwagę złożoność pojęcia *płeć,* należy uwzględnić wszystkie składające się na nią elementy. Są to: płeć chromosomalna, powstała z połączenia chromosomów płciowych od ojca i od matki – XX lub XY; płeć genetyczna, związana z genotypem danej osoby; płeć gonadalna, określona przez obecność jajników lub jąder; płeć gonadoforyczna, związana z właściwym ukształtowaniem narządów płciowych wewnętrznych; płeć genitalna, dotycząca określenia narządów płciowych zewnętrznych; płeć hormonalna, związana z procesem maskulinizacji mózgu w przypadku wytwarzania przez jądra testosteronu lub z procesem feminizacji mózgu, gdy w organizmie dziecka są jajniki nie wytwarzające, w oczywisty sposób, testosteronu; płeć somatyczna (fenotypowa), określana na podstawie drugo- i trzeciorzędowych cech płciowych; płeć metaboliczna, odnosząca się do określonego, dla danej płci, funkcjonowania enzymów w organizmie; płeć socjalna, określana prawnie po urodzeniu się dziecka; płeć psychiczna, ukształtowana głównie podczas procesu socjalizacji (a szczególnie w procesie wychowania w rodzinie), odnosząca się do subiektywnej oceny

własnego odczucia odnoszącego się do posiadanej płci w kontekście płci metrykalnej i ściśle związana z procesem identyfikacji płciowej; płeć społeczna, odnosząca się m.in. do pełnienia określonych kulturowo ról płciowych (Lew-Starowicz, 2004; Imieliński, Dulko, 2001; Dulko, 2006; Zwoliński, 2006).

Szczególnym zadaniem rozwoju psychoseksualnego jest osiągnięcie identyfikacji płciowej umożliwiającej optymalne funkcjonowanie w relacjach między osobami różnych płci. Według Z. Lew-Starowicza (2004, s. 254) „identyfikacja seksualna oznacza akceptowane poczucie przynależności do własnej płci i realizowanie określonej roli płciowej (męskiej lub żeńskiej)". Na proces identyfikacji płciowej i właściwą ocenę płci psychologicznej duży wpływ wywierają rodzinne i rówieśnicze środowisko, w którym wzrasta dziecko oraz „interakcje seksualne w okresie dojrzewania" (tamże), a szczególne znaczenie ma wychowywanie dzieci w rodzinach pełnych, gdzie mają one styczność z wzorcami męskości i kobiecości (Napora, 2003).

7.2. PŁASZCZYZNY RÓŻNIC MIĘDZY KOBIETAMI I MĘŻCZYZNAMI

Mężczyźni i kobiety – tożsami jako osoby – różnią się pomiędzy sobą w każdej sferze ich funkcjonowania w sferze cielesnej, psychologicznej i społecznej. Poniżej zostaną opisane konkretne przykłady tych różnic.

7.2.1. Różnice w seksualności

Podstawowe różnice pomiędzy kobietami i mężczyznami w sferze seksualności zostały opisane w rozdziale 10 (Seksualność małżonków). W tym miejscu zostaną zasygnalizowane niektóre z nich oraz inne, nieopisane we wspomnianym rozdziale.

Mężczyzn cechuje: większa siła popędu seksualnego (który ujawnia się zdecydowanie wcześniej niż u kobiet) i szybsza pobudliwość, a także agresywność, która powstaje u nich w wyniku podniecenia seksualnego. Poziom testosteronu zwiększa się u nich dwudziestokrotnie w porównaniu do poziomu testosteronu u kobiet. Mają oni większe potrzeby seksualne zarówno w zakresie autoerotyzmu, jak i częstotliwości współżycia. Częściej przejawiają się u ich tendencje do zachowań promiskuitycznych (związki seksualne z różnorodnymi partnerkami, bez zobowiązań) i częściej mają skłonność do traktowania miłości jako gry lub zabawy. Przy wyborze dziewczyny do utworzenia wspólnego związku partnerskiego chłopcy i młodzi mężczyźni kierują się głównie jej urodą, a dopiero później jej cechami charakteru. Wcześniej podejmują inicjację seksualną i mają więcej partnerek seksualnych, częściej podczas inicjacji nie są zaangażowani emocjonalnie w związek z partnerką. Mężczyźni szukają zarówno fizycznych, jak i emocjonalnych korzyści z bycia w związku. Posiadanie partnerki pozwala im odczuwać, że są przez kogoś chciani, a także uzyskać status społeczny wśród swoich rówieśników, którzy mają wiele doświadczeń z różnymi partnerkami. W większym stopniu niż kobiety utożsamiają tę dziedzinę życia z przeżyciami hedonistycznymi (z: przyjemnością i rozkoszą, dowodem miłości, pożądaniem fizycznym i żądzą, przyjemnością, zabawą, rozrywką, rozładowaniem napięcia). Ze względu na to, że mają

wzrokowy charakter pobudliwości przejawiają większą gotowość do przedmiotowego traktowania czasopism lub innych źródeł o treściach erotycznych i pornograficznych w celach podniecenia seksualnego i uzyskania satysfakcji seksualnej. Mężczyźni nieco częściej chcieliby zakładać związki nieformalne w porównaniu do swoich równolatek – kobiet. Częściej planują małżeństwo z poprzedzającą je kohabitacją. Ciekawość, presja mody młodzieżowej, presja rówieśników, alkohol oraz media okazały się czynnikami motywującymi częściej młodych mężczyzn niż kobiety do rozpoczęcia życia płciowego. Częściej doświadczali inicjacji seksualnej po krótkim okresie trwania takiego związku bądź nawet bezpośrednio po zapoznaniu się z partnerką, chcą seksu po krótszym okresie znajomości, a nawet bez znajomości. Młodzieżowe związki partnerskie chłopców szybciej ulegały rozpadowi niż związki dziewcząt po doświadczeniu inicjacji. Mężczyźni częściej skłonność do oddzielania seksu od uczuć (Komorowska-Pudło, 2013; 2014; Moir Jessel, 1993; Obuchowska, Jaczewski, 1992; Kozłowski, 1988; Jundziłł, 1999; Muszyński, 2008; Szafrańska, 2008; Wróblewska, 1996; Franken, 2005; Slany, 2008; Wojciszke, 2010; 2014).

Seksualność kobiet w większym stopniu wyraża się w połączeniu z miłością i czułością lub jedynie w postaci miłości i czułości. Szybciej rozwijają się one w dziedzinie związków uczuciowych. Kierują się w miłości realizmem i racjonalną spekulacją, mają też skłonność do zachowań zaborczych i obsesyjnych w tej sferze. W wyborze partnera kierują się głównie jego cechami charakteru i walorami intelektualnymi. W ostatnich dekadach przejawiają większą aktywność w wyborze partnera, co spotyka się z aprobatą społeczną. Cechuje je wyższy poziom intymności oraz samoświadomości w związku. Otwierają się przed partnerami głębiej i wcześniej. Pragną związków o charakterze seksualnym z partnerami monogamicznymi, a nie z przypadkowymi partnerami, jednakże aby spełnić swoje potrzeby emocjonalnej intymności, często akceptują związki z partnerami niemonogamicznymi. W większym stopniu niż mężczyźni kojarzą współżycie płciowe z przeżyciami emocjonalnymi, do których należą: romantyczne przeżycie i namiętność. Silniej reagują na materiały (obrazy medialne, książki) o charakterze romantycznym. Częściej planują małżeństwo jako jedyną formę związku. Wiedza kobiet o seksualności ma bardziej naukowy charakter niż wiedza mężczyzn. Młode kobiety przejawiają bardziej dojrzałe postawy wobec miłości i przedmałżeńskich związków partnerskich oraz wobec przedmałżeńskiego współżycia płciowego niż mężczyźni, rzadziej akceptowały podejmowanie współżycia przed zawarciem małżeństwa, choć w przypadku podejmowania tej formy aktywności różnica pomiędzy młodymi ludźmi obu płci okazała się niewielka. Miłość okazała się motywem podjęcia życia seksualnego wskazywanym dużo częściej przez kobiety niż mężczyzn, one też dużo częściej podejmowały aktywność płciową z partnerem, z którym tworzyły młodzieżowy związek partnerski. Kobiety w dużo większym stopniu niż chłopcymężczyźni przejawiały dojrzałe postawy wobec małżeństwa, w większym stopniu deklarowały swą gotowość do jego zawarcia w przyszłości, częściej potępiały zdrady popełnione przez małżonków i w większym stopniu opowiadały się za trwałością własnego małżeństwa w przyszłości. Także postawy wobec odpowiedzialnego rodzicielstwa okazały się wśród nich o wiele bardziej dojrzałe. Kobieca seksualność rozwija się wolniej i dłużej, wyższy jest poziom wrażliwości na erotyczne bodźce dotykowe i słuchowe, większa potrzeba otrzymywania czułości i pieszczot, bogatsze i bardziej zróżnicowane strefy erogenne, większa potrzeba wyłączności,

silniejsza skłonność do monogamii, jej miłość w miarę upływu czasu staje się bardziej zmysłowa, zróżnicowana i dużo w niej emocji (Komorowska-Pudło, 2013; 2014; Moir Jessel, 1993; Obuchowska, Jaczewski, 1992; Kozłowski, 1988; Jundziłł, 1999; Muszyński, 2008; Szafrańska, 2008; Wróblewska, 1996; Franken, 2005; Slany, 2008; Wojciszke, 2010; 2014).

7.2.2. Różnice w umysłowości (funkcjonowaniu poznawczym)

Mężczyźni kierują się w myśleniu głównie logiką, nastawiają się na zrozumienie zjawisk, charakteryzuje ich skupienie, lepsze myślenie przestrzenne i rzeczowość. Mają problem z zapamiętywaniem imion. Myślą raczej abstrakcyjnie, są zdolni do myślenia jednotorowego, kiedy nad czymś pracują, mogą wyłączyć wszystko inne i skoncentrować się na jednej rzeczy rozwiązując problem do skutku. Przewyższają kobiety pod względem wyobraźni przestrzennej, mają większe osiągnięcia w dziedzinie matematyki, mają lepszą koordynację ręka-oko, konieczne na przykład przy grze w piłkę. Zmierza w kierunku myślenia niż odczuwania, jego umysł jest raczej teoretyczny. Cywilizacja stworzona przez samych mężczyzn byłaby abstrakcyjną, zimną, techniczną, niehumanitarną. Mózg mężczyzny ma przewagę w radzeniu sobie z przedmiotami, pytaniami teoretycznymi, ma większą specjalizację w ramach poszczególnych ośrodków kory mózgowej, jest mu łatwo analizować mniejsze i prostsze jednostki informacyjne. U mężczyzn większą część mózgu zajmuje substancja biała (u kobiet szara). Na zdolności przestrzenne ma wpływ wysoki poziom testosteronu.

U kobiet mózg jest szerzej wyspecjalizowany, harmonijny, działający jako całość. Kobiety wypadają lepiej w testach sprawności werbalnej, są też przystosowane do otrzymywania szerszego zakresu informacji zmysłowych, do łatwiejszego łączenia informacji ze sobą, do kładzenia nacisku na relacje między ludźmi i na procesy komunikacji. Mózg kobiety lepiej radzi sobie ze złożonym informacjami, kobiecie łatwiej jest rozpoznać takie informacje, jak emocjonalny odcień głosu, gestykulacji, czy mimiki twarzy, potrafią zauważyć to, o co proszą inni, nawet nie mówiąc o tym. Kobieta ma większą umiejętność rozumienia metafor, skłonność do domyślania się. One lepiej i szybciej uczą się języków obcych, zapamiętują imiona. Kobiety opierają swoje myślenie głównie na wyczuciu i intuicji, a nie na czystej logice. Zwykle mają podzielną uwagę, potrafią wykonywać kilka rzeczy jednocześnie, ale trudniej im się skupić nad czymś jednym i zupełnie wyłączyć. Na sprawność umysłową kobiet mogą wpływać fazy cyklu miesiączkowego. Testy wzrokowe i przestrzenne kobiety wykonywały najgorzej w okresie przedowulacyjnym, kiedy poziom estradiolu jest najwyższy, podobnie niski poziom wykonania testów przestrzennych obserwowano w środkowej fazie lutealnej, która również charakteryzuje się wysokim poziomem hormonów żeńskich. Wyniki uzyskane w okresie menstruacji, w którym poziom hormonów żeńskich jest najniższy wskazywały na lepsze wykonywanie funkcji niewerbalnych i muzycznych. Im wyższy estrogen, tym wyższy poziom inteligencji w skali werbalnej, a niższy poziom wykonania zadań przestrzennych.

7.2.3. Różnice w emocjonalności

Mężczyzn cechują trudności w okazywaniu uczuć, w rozumieniu uczuć innej osoby, zamykanie się w sobie w sytuacji trudnej, mają problem z oddalaniem się. Jeśli mężczyzna popełnia błąd, a kobieta się tym zdenerwowała, on zwykle zaczyna się wtedy złościć na kobietę. Jego złość jest wprost proporcjonalna do jego pomyłki. Na cierpienia drugiego człowieka mężczyzna opowiada poszukiwaniem dla niego praktycznego rozwiązania. Płacz dziecka zmusza mężczyznę do poszukiwania przyczyn i środków zaradczych. Mężczyzna pragnie być potrzebnym. Brak poczucia, że jest komuś potrzebny oznacza dla mężczyzny powolną śmierć. Mężczyzna pragnie być akceptowany, obdarzany zaufaniem, pragnie wdzięczności, bez niej traci motywację. Jeśli nie zaspokoi tych potrzeb przyjmuje pozę obojętności, popada w egoizm. Mężczyzna jest bardzo wrażliwy na niepowodzenia. Gdy rośnie w nim strach przed niepowodzeniem ukrywa swoje lęki, boi się porażki. W takiej sytuacji staje się nieczuły na cudze problemy, reaguje mocno, nieempatycznie, czym maskuje swój lęk. Często w takich sytuacjach wybucha gniewem bądź uporczywym milczeniem. Mężczyzna w dziedzinie uczuć oscyluje między potrzebą bliskości i tęsknotą a niezależnością i oddalaniem się. Zbliżenie do partnerki może spowodować w nim zagubienie się w odczuciach i potrzebach, zatraca gdzieś poczucie własnej tożsamości, stąd oddalenie pozwala mu odbudować swoją autonomię. Kobiety często mylnie interpretują to oddalenie jako chęć odejścia i niechęci wobec siebie. Mężczyzna milknie z wielu różnych przyczyn, na przykład musi przemyśleć problem i znaleźć jego praktyczne rozwiązanie, jest zdenerwowany lub napięty, boi się, musi się odnaleźć. Mężczyźni zanim zaczną mówić najpierw milcząco przeżywają to, co usłyszeli lub czego doświadczyli. Odpowiedź najpierw formują w środku, a dopiero potem ją wypowiadają. Proces ten może trwać kilka minut, kilka godzin, a może się zdarzyć, że odpowiedzi nie będzie. Mężczyzna, który potrzebuje ciszy sygnalizuje to krótkim stwierdzeniem: wszystko dobrze, nie ma problemu, nic się nie stało, chodź cała jego postawa jest sprzeczna z tymi sygnałami. Kobieta nie powinna w takiej sytuacji krytykować jego potrzeby do odłączenia się, próbować mu pomagać w rozwiązaniu problemu sugerując rozwiązania, męczyć go pytaniami dotyczącymi jego uczuć, okazywać zniecierpliwienia. Mężczyzna jest postrzegany jako aktywny, odważny, rozsądny, pewny siebie, opanowany, powściągliwy, przebojowy, agresywny, arogancki, bezwzględny i racjonalny. Mężczyźni ukrywają swój prawdziwy ból najczęściej nieświadomie, wykorzystując złość jako sposób pominięcia bolesnych uczuć strachu, zranienia, smutku, winy i żalu. Stosują obojętność, aby ukryć złość. Aby nie odczuwać bólu i zranienia bywają źli i apodyktyczni. Aby uniknąć strachu i niepewności, pod płaszczykiem spokoju i chłodu ukrywają złość, strach, wstyd i brak odwagi. Wówczas mogą demonstrować pewność siebie, aby nie poddać się wrażeniu, że nie dorastają do sytuacji. Mogą też być agresywni. Mają ogromną trudność w odróżnieniu życzliwej troskliwości od współczucia i nie znoszą litości. W sytuacji, gdy mężczyzna jest zdenerwowany kobieta nie powinna: stawiać pytań, doradzać, poprawiać sytuację, zmieniać go, zmuszać do rozmów i zwierzeń, krytykować, wyśmiewać, wyrzucać mu błędów, odrzucać go, gdy wraca z oddalenia, gniewać na niego. W okazywaniu uczuć współmałżonce mężczyzna powinien wykorzystywać: przytulanie jej, chwalenie jej wyglądu, empatię, proponowanie swojej pomocy, przynoszenie kwiatów,

robienie niespodzianek, uprzedzanie o spóźnieniu, ofiarowanie swojej uwagi i cierpliwość podczas słuchania jej, mówienie jej o swojej miłości, zadbanie o swój wygląd, pokazywanie jej, że jest ważniejsza od innych osób, otwieranie przed nią drzwi, dziękowanie i chwalenie za posiłek, robienie jej herbaty lub kawy, pocałunki na przywitanie i pożegnanie, zauważenie jej nowej fryzury i kreacji, zabieranie jej na spacery, pomoc w obowiązkach domowych.

Kobieta jest bardziej niż mężczyzna wrażliwa, opiekuńcza, uważna, uległa, emocjonalna, empatyczna, delikatna, uczuciowa, gadatliwa, ciepła, ostrożna. Lepiej rozpoznaje emocjonalne odcienie głosu, gestykulacji i mimiki twarzy. Kiedy kobieta tłumi swoje negatywne uczucia, nie mogąc bezpiecznie pogrążyć się w tak zwany dołek, zaczyna unikać intymności, zbliżeń, seksu. Może zacząć popadać w nałogi (picie, nadmierne jedzenie, szaleńczą pracę, przesadną troskę o siebie). Prawdziwy ból najczęściej nieświadomie ukrywają przez zaangażowanie i niepokój, maskującą bolesne poczucie złości, rozczarowanie irytacją, pogorszeniem samopoczucia, smutkiem, żalem, zatroskaniem, strachem i niepewnością. Mogą też kochać i przebaczać zamiast przeżywać złość i zmierzać się ze zranieniem. One oddalają się od mężczyzny tylko wtedy, gdy tracą zaufanie, czują się głęboko skrzywdzone. Istnieje różnica w przejawianiu intymności u osób obojga płci. Kobieta otwiera się w sytuacjach problemowych na coraz większą zażyłość, a mężczyzna nie radząc sobie z jej przeżyciami dość często w takiej sytuacji oddala się. Na takie zachowanie mężczyzny kobieta reaguje zwykle poczuciem żalu i rozgoryczenia i zamiast cieszyć, gdy jej partner wróci z oddalenia – gotowy na takie rozmowy, ona nie rozumiejąc tego, odrzuca go, unika współżycia, nie pozwala się zbliżyć i dotknąć, jest smutna, zimna i niechętna do zwierzeń.

7.2.4. Różnice w funkcjonowaniu społecznym (w relacji z innymi)

W dzieciństwie chłopcy nowe dzieci witają z obojętnością lub przyjmują do grupy każdego, kiedy jest z niego pożytek. Chłopcy przedkładają towarzystwo starszych dzieci, ich zabawy są często brutalne, gwałtowne, cechuje je kontakt cielesny i aktywność. Szkolna dyscyplina jest do chłopca czymś nienaturalnym. Potrzeba niezależności, samodzielnych decyzji, język statusu, mówienie publiczne, rozmowa służy informowaniu. Skłonność do milczenia w domu, irytacja drobiazgowością, mieszanie interesów z ogólną rozmową to gra pod tytułem „czy mnie szanujesz", to walka o siłę własnego ja. Mężczyźni mają dystans wobec własnej mowy ciała. Stereotypowa męskość to niezależność, przedsiębiorczość, dominacja, agresywność, łatwość decydowania, skłonność do ryzyka, kompetencja, racjonalność. Mężczyźni preferują przyjaźnie oparte na wspólnej aktywności i nawiązują je z większą liczbą kolegów, jednakże ich relacje z nimi nie są tak bliskie emocjonalnie jak wśród kobiet. Typowe oczekiwania mężczyzny od kobiety: aby gotowała i sprzątała dom, który ma być stworzony dla niego. Mężczyźni nie chcą czuć się meblem w domu, pragną, by kobiety miały ochotę na seks zawsze wtedy, gdy oni tego chcą. Oczekują, by okazywały one im podziw, chcą być dla nich ideałami, nie lubią nagłego obciążania ich kłopotami, chcą, by wcześniej ich uprzedzić, czego się od niego oczekuje. Mężczyźni częściej niż kobiety reagują wycofaniem podczas intymnych rozmów. Najczęstsze błędy popełniane przez mężczyzn w relacjach z kobietą: nieumiejętność słuchania, łatwe rozpraszanie się, nie zadawanie żadnych

pytań, które świadczyły o jego uwadze, poprawianie jej wypowiadanych myśli, doradzanie, wpadanie w złość podczas słuchania, obwinianie za wypowiedzi, milczenie, wychodzenie. Podczas słuchania kobiety nie musi się z nią zgadzać, musi być świadomy, że nie ponosi odpowiedzialności za jej zły nastrój.

Kobiety mają zwykle wyższy poziom uspołecznienia, zdolność odczytywania sygnałów niewerbalnych, lepiej przyswaja dane związane z sytuacjami społecznymi, na przykład zapamiętywanie nazwisk. Bardziej emocjonalne dążą do większej bliskości z osobą, z którą wchodzą w kontakt. Kobieta zachowuje się z komunikacji opiekuńczo i pokornie. Przywiązuje większą uwagę do tego, co wiąże się z życiem osobistym i kontaktami między ludźmi, częściej się śmieje, kiedy nie jest szczęśliwa, łatwo adaptuje się do nowych warunków, jest skłonna do stałego dawania i wspomagania. Kobiety podczas intymnych rozmów reagują zwykle zbliżaniem się i większą otwartością. Mają potrzebę zażyłości, potrzebę konsultowania się z partnerem, potrzebę mówienia. W domu zauważają szczegóły, które dowodzą troski i potrzeby więzi. Mieszanie interesów ze spotkaniem to gra pod tytułem „czy mnie lubisz?". Walczą o dobro związku, a typowe oczekiwania kobiet od mężczyzny, to: wspólnie posiedzieć, porozmawiać, nawiązać duchowe porozumienie, empatia, zrozumienie, troska, szacunek, poświęcenie, uznanie, zapewnienie i przejawianie miłości, otrzymywanie sygnałów, że jest najważniejsza dla niego. Kobiecość to uprzejmość, interakcja, łagodność, emocjonalność, zdolność do poświęcenia się innym, ciepło, wrażliwość, opiekuńczość. Są bardziej konserwatywne. Kobieta dąży do osiągnięcia bliskości emocjonalnej, ma skłonność do współzależności w związku, zapewnia mocniejsze wsparcie emocjonalnie i sama poszukuje wsparcia emocjonalnego. Pragną poczucia bezpieczeństwa, bliskości i wierności. Są bardziej wrażliwe na sytuacje, które dzieją się w małżeństwie. Uzależniona jest od stanu uczuć i jakości związku. Cierpi, gdy partner jej nie słucha z uwagą, ignoruje ją, lekceważy jej problemy, okazuje niezrozumienie jej myśli i uczuć, uspokaja ją, doradza jej po swojemu. Najczęstsze błędy popełniane przez kobietę w relacjach z mężczyzną: próba poprawiania jego zachowania, pomaganie mu poprzez doradzanie, kontrolowanie go, okazywanie mu niepokoju i negatywnych uczuć, niedostrzeganie tego, co partner robi, skarżenie się na to, czego nie robi, krytykowanie jego zachowania, dyktowanie mu, co ma robić. Kobieta powinna uporządkować swoje wypowiedzi rozpoczynając od przedstawienia istoty sprawy i dopiero przejść do szczegółów. Powinna też nauczyć się mówić wprost, konkretnie, a nie w zawoalowany sposób.

7.2.5. Różnice w działaniu

Mężczyźni zainteresowani są sprawami zewnętrznymi. Cechuje ich duża koncentracja, spokój, jedno zadanie i intensywność zaangażowania. Bardzo ważna jest dla nich praca zawodowa. Język mężczyzny wyraża się raczej w słowniku działania. Połączenia nerwowe w męskim mózgu zaprogramowane są bardziej do działania. Zaabsorbowani rozwiązaniem problemu zapominają o wszystkich innych sprawach, stają się nieobecni, nieuważni, mało komunikatywni. Próba rozmowy w tej sytuacji nie przynosi niczego dobrego.

Kobiety skoncentrowane są na działaniu na rzecz domu i dla osób. Cechuje je troska, praktycyzm, konkretność, dostosowywanie się, mogą wykonywać wiele spraw na raz.

7.2.6. Różnice w źródłach poczucia własnej wartości

Mężczyźni potrzebują docenienia ich: siły, sprawności, przedsiębiorczości, pracy zawodowej, sukcesów, autorytetu, intelektu. Dobrze się czują, gdy mogą wykonywać wszystkie ciężkie, tak zwane męskie, prace. Podstawą poczucia pewności siebie stanowi wyczyn wartość czynów opiera się dużym stopniu o posiadaniu sprawności. Mężczyzna pragnie, aby jego ukochana ufała, że on poradzi sobie ze wszystkimi kłopotami. To, że ma się do niego zaufanie jest niezwykle ważne dla jego poczucia godności i zadowolenia z siebie.

Kobiety potrzebują docenienia w sprawach: estetyki, moralności, domu, dzieci. Pragnie być zdobywana, potrzebuje poczucia bezpieczeństwa, w tym posiadania własnego ogniska domowego.

7.2.7. Różnice organiczne i w sposobie życia

Mężczyźni wysoko cenią swoją samodzielność, szczególnie w dochodzeniu do czegoś w życiu. W psychologii ewolucyjnej podkreśla się takie cechy mężczyzn, jak twardość, dominacja, siła, odwaga, impulsywność, odpowiedzialność za utrzymanie domu i rodziny. Częściej podejmują ryzykowne zachowania (praca, podróże, sport, używki, seks, brawurowe prowadzenie samochodu, inwestowanie pieniędzy, hazard). Cechy fizyczne mężczyzny: zwykle wyższy wzrost, większa masa ciała, szersze barki, większa siła, zarost, stałe samopoczucie powiązane z sensem życia, hormon stały – testosteron, ostre rysy twarzy. Mężczyźni chcą być kimś, nastawieni są na zadania do zrealizowania, dążą do zdobywania dóbr materialnych, najważniejszy jest sukces zawodowy. Mężczyźni częściej niż kobiety chorują na owrzodzenie żołądka i dwunastnicy oraz cierpią na skutki wypadków i urazów. W sytuacjach trudnych mężczyzna częściej sięga po jakieś środki chemiczne typu alkohol, a w sytuacji samobójstw są bardziej skuteczni niż one.

Cechy fizyczne kobiety: zwykle niższy wzrost, mniejsza masa ciała, szersze biodra, fizycznie słabsza, delikatna skóra, samopoczucie zmienne, zależne od fazy cyklu, hormony zmienne (estrogen i progesteron), delikatne rysy twarzy. W psychologii ewolucyjnej mówi się o tym, że kobiety mają być atrakcyjne, zdrowe, płodne, by urodzić zdrowe potomstwo, przekazując dalej geny swoje i partnera, mają być spokojne, potulne, tworzące ognisko domowe. Częściej mają problemy ze znalezieniem pracy, zarabiają mniej niż mężczyźni, pracują w gorszych warunkach. Kobieta chcą być kimś dla kogoś, są zainteresowane sprawami innych, lubią pracować dla konkretnego człowieka, są nastawione na kontakt z ludźmi, robią kilka czynności równolegle. Najważniejsze są dla nich realne potrzeby życiowe najbliższych. Mają skłonność do zachowań impulsywnych. Boją się braku stabilności finansowej, potrzebują odmiany w codziennym życiu (drobiazgi domu, ubrania). Kobiety żyją dłużej, ale ich stan zdrowia jest gorszy niż mężczyzn we wszystkich grupach wieku, a szczególnie w okresie starości. Kobiety częściej niż mężczyźni chorują na nadciśnienie tętnicze, choroby stawów, choroby wątroby, kamicę żółciową, alergie, choroby tarczycy,

choroby kości, nerwice, depresje, częściej mają niepełnosprawność, częściej przeżywają zmęczenie, przygnębienie, bezsenność, ból głowy, zobojętnienie. Kobiety w większym stopniu obserwują swoje ciało i mają większą świadomość ciała i zdrowia. Częściej wykonują badania kontrolne, dbają o higienę i czystość własnego ciała. Częściej walczą z nadwagą lub zapadają na anoreksję. Kobiety częściej korzystają ze wsparcia społecznego kobiety, częściej sięgają po środki uspokajające, lepiej się odżywiają, gorzej tolerują alkohol. Częściej towarzyszą im dodatkowe zaburzenia psychiczne w postaci fobii, częściej sięgają po leki zarówno z przepisu lekarza, jak i bez jego zaleceń. Rzadziej niż mężczyźni starają radzić sobie z trudnościami za pomocą alkoholu. Kobiety lepiej widzą w ciemności, są bardziej wrażliwe na kolor czerwony, ale wolą niebieski, silniej reagują na dotyk, mają lepszy węch, lepszy słuch muzyczny, większą wrażliwość na ból, słyszą lepiej od mężczyzny, wykazują większą wrażliwość na dźwięki, mają większą odporność na długotrwałe cierpienia, wolą potrawy słone, zwracają większą uwagę na modę i atrakcyjność, są bardziej spostrzegawcze. Kobiety żyją dłużej i odznaczają się większą witalnością. W szkielecie kobieta ma krótszą głowę, szerszą twarz, krótsze nogi, dłuższy tułów, ma większy żołądek, nerki, wątrobę, wyrostek, ma mniejsze płuca. Tylko kobieta przeżywa menstruację, ciążę, laktację. Organizm kobiety zawiera więcej wody i o 20 procent mniej czerwonych ciałek krwi, stąd łatwiej się męczy, częściej traci przytomność. Serce kobiety bije szybciej (80 razy na minutę, a mężczyzny 72 razy na minutę). Kobieta więcej widzi i bardziej szczegółowo pamięta.

7.2.8. Różnice w dzieciństwie

Chłopcy są żywsi, śpią mniej niż dziewczynki, są bardziej zainteresowani odkrywaniem zakamarków wielkiego świata, bawią się energiczniej i zajmują większą przestrzeń do zabawy. Rozstanie z matką zajmuje im przeciętnie około trzydziestu sześciu sekund. Chłopcy chętnie budują konstrukcje z klocków bawią się tym wszystkim, co działa (niekoniecznie zabawką).

Dziewczynki są bardziej wrażliwe na dotyk, mniej tolerancyjne na dźwięk, szybciej się denerwują, są niespokojne z powodu hałasu, bólu i niewygody. Dużo łatwiej je pocieszyć uspokajającymi słowami czy śpiewaniem. Okazują większe zainteresowanie porozumiewaniem się z innymi ludźmi i od kołyski lubią gaworzyć. Wcześniej uczą się mówić i lubią słuchać. Rozstanie z matką zajmuje im przeciętnie około 92 i pół sekundy. Jeśli już coś budują, to raczej konstrukcje długie i niski. Wybierają zabawy na siedząco. Nowe dziecko dziewczynka przywita prawdopodobnie przyjaźnie i z ciekawością.

7.3.PODSTAWY METODYCZNE PROWADZENIA ZAJĘĆ

Cele	· Uświadomienie naturalnych różnic psychospołecznych między mężczyznami i kobietami · Wskazanie czynników kształtujących zintegrowaną płciowość człowieka
Treści	· Płaszczyzny różnic między kobietami i mężczyznami

	· Kształtowanie się płciowości i jej integracja
Czas trwania	3

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. **W czym mężczyźni i kobiety różnią się od siebie?**
   a) Podział grupy na zespoły. Każdy zespół na planszach wypisuje odpowiedzi na polecenia:
      – *Proszę podać przykłady sfer odmiennego funkcjonowania kobiet i mężczyzn*
      – *Proszę podać przykłady sfer podobnego funkcjonowania kobiet i mężczyzn*
      – *Podobieństwa i różnice mają obejmować m.in.: cechy fizyczne, działanie, przeżywanie miłości i seksualności, myślenie i postrzeganie świata, reagowanie*
   b) Po zakończeniu prac przedstawiciele zespołów omawiają uzyskane wyniki
   c) Podsumowanie ćwiczenia i refleksje

2. **Stereotypy płciowe**
   a) Podział grupy na zespoły. Każdy zespół na planszach wypisuje odpowiedzi na polecenia:
      – *Proszę podać cechy stereotypowego mężczyzny*
      – *Proszę podać cechy stereotypowej kobiety*
   b) Po zakończeniu prac przedstawiciele zespołów omawiają uzyskane wyniki
   c) Podsumowanie ćwiczenia i refleksje

3. **Ważne cechy mojej płci**
   a) Prowadzący rozdaje uczestnikom małe karteczki, na których kończą oni zdanie (jedna cecha na jednej karteczce). Kobiety i mężczyźni powinni otrzymać osobne kolory karteczek:
      – *W swojej płci męskiej za szczególnie ważne uznaję takie cechy jak…*
      – *W swojej płci żeńskiej za szczególnie ważne uznaję takie cechy jak…*
   b) Prowadzący zbiera wszystkie skojarzenia. Następnie odczytuje każde skojarzenie i próbuje posegregować je w powstałe kategorie według podobieństwa
   c) Podsumowanie, refleksje uczestników i wnioski

4. **Cechy wymarzonych współmałżonków**
   a) Praca w zespołach. Na planszach uczestnicy wypisują:
      – *Cechy wymarzonego mężczyzny jako współmałżonka*
      – *Cechy wymarzonej kobiety jako współmałżonki*
   b) Podsumowanie, refleksje uczestników i wnioski

c) Po wykonaniu tego ćwiczenia można porównać cechy uznane przez mężczyznę za ważne z cechami podanymi przez kobiety jako wymarzone. To samo w przypadku drugiej płci. Można również porównać te cechy ze stereotypem mężczyzny i kobiety
d) Dyskusja nad podobieństwem lub różnicami ujawnionymi w trakcie ww. ćwiczeń

5. Płeć w praktyce

a) Podział grupy na 5 zespołów.
b) Każdy zespół otrzymuje jedno pytanie, na które odpowiada za pomocą burzy mózgów i zapisuje odpowiedzi na planszach. Pytania te są następujące:
   - Zespół 1: Jakie są przejawy trudności mężczyzn w relacjach z kobietami w wyniku odmienności płci oraz przejawy trudności kobiet w relacjach z mężczyznami?
   - Zespół 2: Jakie przejawy zachowań osób płci odmiennej są dla drugiej płci tajemnicze i niezrozumiałe?
   - Zespół 3: Jakie cechy osób płci odmiennej można uznać za zalety, a jakie za wady?
   - Zespół 4: Jakie cechy osób własnej płci można uznać za zalety, a jakie za wady?
   - Zespół 5: Jakie są zadania kobiet i mężczyzn do wykonania na rzecz domu i rodziny?
c) Po zakończeniu pracy w grupach pierwotnych zespoły przekazują swoje plansze kolejnym zespołom (o jeden w prawo) i koncentrują się obecnie nad innym pytaniem. Prowadzący co jakiś czas zarządza przekazanie plansz kolejnym zespołom, aż plansze wrócą do zespołów pierwotnych
d) Przedstawiciele zespołów odczytują odpowiedzi na postawione pytania
e) Mini wykład na temat różnic pomiędzy mężczyznami i kobietami – omówienie tych aspektów, które nie zostały omówione w trakcie realizacji ćwiczeń

BIBLIOGRAFIA

Bem S.L., Męskość, kobiecość – o różnicach wynikających z płci, Gdańsk 2000.

Brzezińska A.I. (red.), Psychologiczne portrety człowieka, Gdańsk 2005.

Dulko S., Saga o płci, w: red. Z. Izdebski, Seksualność człowieka. Obszary zainteresowań teoretyków i praktyków, „Rocznik Lubuski" 2006, Tom 32, Cz. 2, s. 87-93.

Franken R.E., Psychologia motywacji, Gdańsk 2005.

Imieliński K., Dulko S., Przekleństwo Androgyne, Kraków 2001.

Jundziłł E., Seks w małżeństwie jako czynnik gwarantujący udane życie rodzinne, w: R. Pawłowska, E. Jundziłł, Miłość i seks w percepcji uczniów, Koszalin 1999, s. 75-102.

Komorowska-Pudło M., Seksualność młodzieży przełomu XX i XXI wieku, Kraków 2013.

Kozłowski W., Jak mierzyć miłość?, „Przegląd Psychologiczny" 1988, nr 2, s. 527-541.

Kuczyńska A., Płeć psychologiczna idealnego i rzeczywistego partnera życiowego oraz jej wpływ na jakość realnie utworzonych związków, „Przegląd Psychologiczny" 2002, nr 2, s. 385-400.

Lew-Starowicz Z., Encyklopedia erotyki, Warszawa 2004.

Mandal E., Podmiotowe i interpersonalne konsekwencje stereotypów związanych z płcią, Katowice 2000.

Moir A., Jessel D., Płeć mózgu, Warszawa 1993.

Muszyński W., Małżeństwo i rodzina. Redefinicje i reinterpretacje, w: red. W. Muszyński, E. Sikora, Miłość, wierność i uczciwość na rozstajach współczesności. Kształty rodziny współczesnej, Toruń 2008, s. 7-13.

Napora E., Tożsamość płciowa chłopców wychowywanych przez samotne matki, „Małżeństwo i Rodzina" 2003, nr 1, s. 34-38.

Obuchowska I., Jaczewski A., Rozwój erotyczny, Warszawa 1992.

Slany K., Alternatywne formy życia małżeńsko-rodzinnego w ponowoczesnym świecie, Kraków 2008.

Szafrańska I., Przestrzenie kształtowania się wzorców intymnych w okresie dorastania, w: red. J. Kurzępa, A. Lisowska, A. Pierzchalska, Współczesna młodzież pomiędzy Eros i Thanatos, Wrocław 2008, www.dops.wroc.pl/publikacje/eros.pdf, 125-134 [20.06.2010].

Tannen D., Ty nic nie rozumiesz, Kobieta i mężczyzna w rozmowie, Warszawa 1994.

Wojciszke B., Psychologia miłości, Gdańsk 2010.

Wróblewska W., Nastoletni Polacy wobec seksualności, Warszawa 1998.

Zwoliński A., Seksualność w relacjach społecznych, Kraków 2006.

8. KOMUNIKACJA W ZWIĄZKU

Komunikowanie się w związku dotyczy całokształtu relacji między narzeczonymi czy małżonkami.

W relacjach międzyludzkich można spotkać się z różnymi modelami komunikacji. Pierwszy, to model jednostronny, który charakteryzuje się, przesyłaniem informacji od nadawcy do odbiorcy. Model dwustronny zawiera sprzężenie zwrotne między nadawcą a odbiorcą komunikatu. Komunikacja rozumiana jest tu jako interakcja, suma bodźców i reakcji, przyczyn i skutków. Model ten zniekształca rozumienie komunikacji, zwłaszcza gdy chodzi o poczucie winy i poczucie odpowiedzialności za zakłócenia w niej zachodzące. W takiej sytuacji każde z uczestników swoje zachowanie tłumaczy jako reakcję na zachowanie partnera interakcji i nie widzi potrzeby zmiany swojego zachowania, dopóki nie zauważy zmian zachowania partnera interakcji. Z kolei w modelu relacyjnym osoby komunikujące się bardziej niż na sobie skoncentrowani są na przedmiocie komunikacji, na tym, co mogą robić razem (Stewart, 2000; Rostowska, 2006).

8.1.KOMUNIKACJA BEZ PRZEMOCY – JĘZYK ŻYRAFY

Koncepcja porozumienia bez przemocy Marshalla Rosenberga to umiejętność docierania do wewnętrznych procesów, które dzieją się w człowieku w odniesieniu do relacji interpersonalnych, a nie opieranie się, jak w metodach konwencjonalnych, jedynie na zwerbalizowanych i okazywanych wewnętrznie faktach. Poniżej opisano podstawowe założenia koncepcji, natomiast stosowanie tej metody wymaga przynajmniej szczegółowego zapoznania się z publikacją autora (!): *Porozumienie bez przemocy. O języku serca,* Warszawa 2014.

Rosenberg opiera swą koncepcję na wzajemnym dawaniu serca i na empatii. Skupia się ona na czterech głównych elementach: spostrzeżenia, uczucia, potrzeby i prośby. Opanowanie właściwego stosowania tych procesów zapewni porozumienie między ludźmi. Autor uczy pracy nad komunikatami niewłaściwymi, tzw. odcinającymi od życia, szkodliwymi. Zalicza do nich osądy moralne, porównania, wyparcie się odpowiedzialności, żądania. Spostrzeżenia powinny odnosić się do konkretnej chwili i kontekstu, sugerującemu odbiorcy, np. krytykę. W wyrażaniu uczuć ważne jest, by odróżnić je od słów i zdań opisujących myśli, oceny i interpretacje. Umiejętność wyrażania własnych potrzeb wiąże się z uświadamianiem sobie źródeł emocji i braniem za nie pełnej odpowiedzialności oraz z niedoszukiwaniem się odpowiedzi dotyczących naszych stanów ze stanami wewnętrznymi innych osób. Im bardziej bezpośrednio kojarzone są uczucia z potrzebami, tym łatwiej jest innym ludziom przyjąć empatyczne porozumienie. Prośby, kierowane do innych w sposób pozytywny lub odbierane z użyciem np. parafrazy, umożliwiają określenie tego, co rzeczywiście pragniemy i umożliwiają zaspokajanie wszystkim ich prawdziwe potrzeby. Wskazują jednoznacznie na główne sposoby udanej komunikacji, czy rozwiązywania konfliktów (Rosenberg, 2014).

8.2.BARIERY KOMUNIKACYJNE

Bariery komunikacyjne to wszelkie czynniki utrudniające wzajemny dialog. Mogą one mieć charakter osobowy, związany z wewnętrznymi procesami zachodzącymi w danej osobie (myśli, emocje, cechy osobowości, zaburzenia chorobowe, brak umiejętności komunikacyjnych, itp.) lub z czynnikami zewnętrznymi, niezależnymi od jednostki.

Wśród czynników osobowych wpływających na powstanie tzw. komunikacji destrukcyjnej można wymienić m.in.: koncentrowanie się na osobie własnej lub na osobie partnera; dążenie do realizacji własnych celów lub całkowita rezygnacja z tych celów; wysuwanie żądań; narzucanie poglądów; ocenianie partnera; niesłuchanie partnera; wypowiedzi niejasne, chaotyczne; uleganie, podporządkowywanie się partnerowi'; „chłód" relacyjny; zamykanie się przed partnerem – brak tzw. przezroczystości (nieujawnianie myśli i uczuć); brak empatii; przyjmowanie pozycji obronnej; budowanie tzw. murów.

T. Gordon (1991) wymienia następujące bariery komunikacyjne:

1. Rozkazywanie, zarządzanie, komenderowanie
2. Ostrzeganie, upominanie, grożenie
3. Perswadowanie, moralizowanie, wygłaszanie kazań
4. Radzenie, dyktowanie rozwiązania
5. Robienie wyrzutów, pouczanie
6. Osądzanie, krytykowanie, obwinianie
7. Chwalenie, aprobowanie, manipulowanie
8. Ośmieszanie, zawstydzanie
9. Interpretowanie, analizowanie, stawianie diagnoz
10. Uspokajanie, współczucie, pocieszanie
11. Wypytywanie, „badanie"
12. Odciąganie uwagi, rozweselanie, zabawianie.

8.3.KOMUNIKACJA WERBALNA I NIEWERBALNA

Podczas normalnej rozmowy dwóch osób, tylko niecałe 35% informacji przekazywanych jest werbalnie, a niewerbalnie ponad 65%. Niewerbalne komunikaty dotyczą uczuć, sympatii i preferencji. Niezgodność komunikacji werbalnej i niewerbalnej prowadzi do zamętu. Mówiąc o komunikacji werbalnej i niewerbalnej, należy pamiętać, że stanowią one integralną całość. Powinny być ze sobą zgodne. Problemy w komunikacji zaczną pojawiać się, gdy rozmówcy ukazują inne przekazy w komunikacji werbalnej, a inne w niewerbalnej. Klasycznym przykładem może być pytanie pierwszej osoby do drugiej, która siedzi zasmucona: *Co ci jest?* – Na co pada odpowiedź: *Nic, wszystko w porządku.*

W komunikacji werbalnej ważne jest, obok słów, brzmienie głosu, jego donośność, tempo mówienia oraz wyrazistość wymawianych słów. Inne przykłady komunikacji niewerbalnej: pozycja ciała: napięta, zrelaksowana, pochylona ku- lub odchylona od-; sposób chodzenia, siedzenia, stania; oczy: załzawione, otwarte, zamknięte, nadmierne mruganie, mrużenie; kontakt wzrokowy: stały, unikanie, zmienny; ruchy ciała, gesty podrygiwanie kolana, klepanie, gesty rąk i nóg, niepokój ruchowy, kiwanie głową, wskazywanie palcem, dotykanie; postawa ciała: przygarbiona, niedbała, noga założona na nogę, sztywna,

zrelaksowana, naturalna; usta: uśmiech, przygryzanie warg, oblizywanie warg, zaciśnięte, rozwarte, naturalne, uśmiechanie się; ekspresja mimiczna: ożywiona, opanowana, uprzejma, roztargniona, sroga, marszczenie się, grymasy, kiwanie głową, „błaznowanie"; skóra: czerwienienie się, rumieńce, pocenie się, bladość, naturalność; wygląd ogólny czysty, schludny, niechlujny, staranne (twarz, włosy, ciało, odzież, kolor ubrania); głos: szybkie lub wolne mówienie, głos piskliwy, urywany, głośny, cichy, szept, mamrotanie, ton głosu, mowa spokojna; emocje: płacz, śmiech, wyrażenie lęku; oddech wzdychanie, urywany, przyspieszony, naturalny; nasze otoczenie: porządek wokół siebie, kolorystyka, umeblowanie.

8.4.AKTYWNE SŁUCHANIE

Około 50% czasu przeznaczonego na porozumiewanie się zajmuje słuchanie. Zapamiętujemy jedynie około połowy z tego, co usłyszeliśmy, a po upływie ośmiu godzin pamiętamy już tylko jedną czwartą.

Aby działanie słuchającego było skuteczne, musi on dysponować umiejętnościami komunikacyjnymi, które umożliwiają odbiór: przekazów werbalnych (treści poznawcze i afektywne), przekazów niewerbalnych (treści afektywne i behawioralne) oraz reagowanie werbalne i niewerbalne na oba ww. przekazy (E. Sujak, 1991).

Słuchać to jeszcze nie znaczy zrozumieć. Słuchający musi najpierw rozszyfrować zakodowaną treść wypowiedzi, aby zrozumieć, co naprawdę chce powiedzieć jego rozmówca. Treść wypowiedzi często zakodowana jest w: emocjach i odczuciach, przekonaniach, myślach i życzeniach oraz w zachowaniach (mimice, gestach) (tamże)..

Zasady aktywnego słuchania (w oparciu o: Sakowska, 1999, Faber, Mazlish, 1996):

- Słuchaj partnera zawsze wtedy, gdy ma on problem.
- Czas na taką rozmowę musi się znaleźć zawsze.
- Każdy potrzebuje kogoś, kto jest blisko, znajduje czas, by wysłuchać i porozmawiać bez oceniania.
- Trzeba dbać o to, „aby kanały porozumienia były drożne".
- Słuchanie ze zrozumieniem dla wielu ludzi jest czymś oczywistym, ale innym sprawia dużo trudności.
- Większość osób jest zajęta własnymi potrzebami, problemami. Z tego powodu mają skłonność do nieuważnego słuchania ludzi wokół siebie, mimowolnie komunikując im, że się nimi nie interesują.
- Dobre słuchanie wymaga kontaktu wzrokowego z osobą mówiącą. Oznacza to przerwanie swoich zajęć, odłożenie gazety, wyłączenie telewizora itp.
- Dobre słuchanie nigdy nie zakłada, że wie się, co druga osoba powie.
- Dobremu słuchaniu pomaga zadawanie mówiącemu pytań wyjaśniających i powtarzanie innymi słowami tego, co się zrozumiało, tzw. parafrazowanie (słyszę, że jesteś zaniepokojona jutrzejszym spotkaniem, czy dobrze to zrozumiałam?)
- Dobre słuchanie zakłada brak przesadnej reakcji i natychmiastowego działania. Lepiej jest zakończyć całą rozmowę, a później po pewnym przemyśleniu podjąć działanie za zgodą partnera.
- Impulsywność nie jest dobrą reakcją, może budzić u innych lęk.

- Cierpliwość jest kluczową sprawą w budowaniu zaufania i otwartości między partnerami.
- Dobre słuchanie oznacza akceptację i niewyśmiewanie tego, co mówi druga osoba. Można partnera nie rozumieć, ale wyśmiewanie go i krytykowanie obniża poczucie jego wartości i skutecznie może przerwać linię porozumienia.
- Musimy słuchać całym ciałem, nie tylko oczami i uszami. Nie możemy dobrze słuchać, jeśli chodzimy, przygotowujemy obiad, wyglądamy zza gazety. Słuchamy najlepiej, gdy nasze ciało jest skierowane ku osobie mówiącej i pochylone jest w jej kierunku.
- Każda z tych spraw - bezwarunkowe oddanie się, zaplanowanie wspólnego czasu, dostępność, czułe odnoszenie się, częsty kontakt wzrokowy i słuchanie ze zrozumieniem - wzmaga w partnerze poczucie własnej wartości. Gdy czuje się bardziej wartościowy, czuje się kochany.
- Zaakceptuj jego uczucia.
- Używaj sygnałów świadczących, że słuchasz („och", „mmm", „rozumiem")
- Nie zaprzeczaj niewygodnym uczuciom partnera. Pozwól mu je wyrazić w sposób kontrolowany. Istnieje bezpośredni związek między tym, co inni czują, a ich zachowaniem.

Przykłady technik aktywnego słuchania – typy reakcji werbalnych

1. Minimalne reakcje werbalne: „mhm", „tak", „rozumiem", „aha".
2. Parafrazowanie: polega na wyrażaniu za pomocą innych słów tego, co powiedział ktoś inny. Służy sprawdzeniu, czy dobrze usłyszeliśmy przekaz rozmówcy: *„Rozumiem, że twoim zdaniem sytuacja jest trudna", „Rozumiem, że chciałbyś, aby Twoi bliscy częściej zachowywali się wobec ciebie w taki sposób", „O ile dobrze cię zrozumiałem…", „A więc twierdzisz, że…", „Chcesz powiedzieć, że…"*
3. *Sondowanie: próba uzyskania bogatszej informacji na jakiś temat: Powiedz mi o tym więcej, Zastanawiam się nad…,*
4. *Odzwierciedlanie (treści i uczuć):* polega głównie na uważnym słuchaniu treści wypowiedzi i obserwowaniu sposobu jej przekazywania (jak odbierasz jego stan emocjonalny): „Będę miał kłopoty z szefem, jeśli znów wezmę sobie dzień wolny" – Informacje: a) Uczucie: niepokój rozmówcy. b). Treść: problem: reakcja szefa na kolejne zwolnienie z pracy
   Wydajesz się sfrustrowana (odzwierciedlenie uczucia). Naszukałaś się, ale niczego nie znalazłaś (odzwierciedlenie treści). Jesteś sfrustrowana, bo nie znalazłaś potrzebnych informacji (odzwierciedlenie treści oraz uczucia).
5. *Klaryfikacja – próba skoncentrowania się na podstawowej treści wypowiedzi klienta lub jej zrozumienia, zwerbalizowanie najważniejszych myśli i odczuć, które pojawiły się w rozmowie: „Najważniejszą sprawą jest więc…", „Pogubiłem się w kwestii… Czy możesz do tego wrócić?*

8.5.EMPATIA

Empatia to współprzeżycie, bądź wczuwanie się w stany emocjonalne innych (Hawras-Napierała, 2006). To Emocjonalna reakcja na spostrzegane emocjonalne doświadczenie innych (Stotland, za: Rembowski, 1989). To również tworzenie odpowiednich wyobrażeń na temat tego, czego nie można zobaczyć, umiejętność postrzegania i rozumienia emocji drugiego człowieka (Janicka, Niebrzydowski, 1995). Wysoki poziom empatii osób komunikujących się sprzyja satysfakcjonującej komunikacji (Janicka, 1993).

Empatia jest podstawą zasady „staraj się najpierw zrozumieć innych, a potem być zrozumianym". Nie może ona być realizowana bez słuchania empatycznego, czyli słuchania z intencją zrozumienia, z przyjęciem punktu widzenia drugiej osoby (Covey, 1996).

8.6.ASERTYWNOŚĆ

Asertywność to rodzaj postawy człowieka, który w relacjach z innymi kieruje się zasadą partnerstwa i wzajemnego szacunku. Osoba asertywna lubi siebie, lubi innych i traktuje siebie i innych z godnością. Asertywność to dojrzałe zachowanie, bez uciekania się do agresji, manipulowania czy uległości. Polega na respektowaniu własnych praw, samodzielnym ustanawianiu granic swej prywatności i ich obronie. Nie narusza granic określonych przez innych. U jej podstaw leży otwartość i szczerość (materiały szkoleniowe: Gazeta Prawna).

Terytorium psychologiczne, którego granic nie należy przekraczać odnosi się do konkretnych praw każdej osoby: do bycia sobą i wyrażania siebie w sposób werbalny i niewerbalny, do własnych myśli, do własnych działań, do wyrażania siebie, do własnych tajemnic, do odczuwania i wyrażania własnych emocji i uczuć, do własnych potrzeb i pragnień. Powyższe prawa człowieka powinny być przestrzegane bez naruszania godności własnej i drugiej osoby (tamże).

Asertywność to zachowanie leżące pomiędzy uległością i agresywnością. Cechy zachowań uległych, to empatia, szacunek do innych, łagodność, rezygnacja z siebie. Konsekwencje uległości mogą być następujące: ludzie utrzymują z nami kontakt, bo wiedzą, że zawsze się na wszystko zgodzimy, poczucie wykorzystania, skrzywdzenia, braku szacunku dla nas, koncentracja na potrzebach innych osób, osiąganie własnych celów z opóźnieniem lub w ogóle nie osiąganie ich. Kiedy ktoś zachowuje się w sposób uległy stosuje takie, komunikaty, jak: *A może…, Czy dałoby się…, Czy mógłbyś…, Nie chcę przeszkadzać, ale…, Przepraszam, ale…* (tamże). Natomiast w zachowaniach agresywnych ujawniają się takie cechy, jak: czasem wysoka skuteczność (zanim inni się zorientują), nieszczerość, brak szacunku dla potrzeb innych, przedmiotowe traktowanie ludzi dla osiągania własnych celów. Konsekwencje agresywności, to: wzbudzanie strachu u innych, osamotnienie – nikt nie chce z nami współpracować, postrzeganie nas jako egoistów, osiąganie własnych celów bez liczenia się z potrzebami innych. Komunikaty osób agresywnych: *Jak nie… to nie…, uważaj, bo…, Musisz…, Ty zawsze…, Ty nigdy…,* (tamże).

Komunikacja asertywna jest zdecydowana, ale jednocześnie respektuje godność rozmówcy. W asertywności stosowane są komunikaty JA (*Nie czuję się słuchana* (moja reakcja), *gdy patrzysz w telewizor* (zachowanie drugiej osoby). Komunikat TY narusza

granice zakreślone przez osobę, do której mówimy, może być odebrane jako atak i rodzić konflikty, np. *koszmarnie wyglądasz…, to nieprawda, kłamiesz…,*). Niektórzy stosują komunikaty „pseudo-JA": *Ja uważam, że Ty jesteś nie odpowiedzialny* (tamże).

Asertywna pochwała opiera się na:

1. Faktach, np. *Widzę na twoim rysunku… (a nie: Och jaki cudowny…, Za mało kolorów, powinno być więcej liści na tym drzewie…)*
2. Ustosunkowaniu się do zachowania rozmówcy.
3. Wyrażaniu oczekiwań.
4. Konkretach.
5. Zawarciu kontraktu związanego z wypełnieniem oczekiwań.
   FUO: Fakt + Ustosunkowanie + Oczekiwanie (tamże).

Asertywna odmowa opiera się na:

1. „Nie" + opis, czego nie zrobimy + uzasadnienie (pochodzące z własnej decyzji lub wewnętrznych przekonań, np. *Taką podjąłem decyzję*)
2. Technika „zdartej płyty" (oparcie się o jedno prawdziwe uzasadnienie i parokrotne powtórzenie go).
3. Wykorzystanie tzw. komunikatów podtrzymujących relację (np. *Chętnie ci pomogę, gdy tylko będę miała wolniejszą chwilę).*
4. Ujawnienie naszych emocji, jeśli namawianie trwa *(Źle się czuję, gdy mnie do tego namawiasz*)
5. Przywołanie zaplecza (gdy ktoś dalej wywołuje presję zapowiedzmy, co zrobimy jeśli nie przestanie, ale ma to być nie groźba, a ochrona własnej osoby)
6. Wykorzystanie zaplecza (zrobienie tego, o czym się mówiło w pkt.5)
7. Zakazane zwroty: *muszę…, powinienem…, nie mogę… (brak tu mojej decyzyjności)*
8. Wskazane zwroty: *decyduję się…, postanawiam…, planuję…, zamierzam…, mam takie zasady…*(tamże).

Podstawą asertywności jest praca nad monologiem wewnętrznym. Polega ona na przekształcaniu własnych nawyków myślowych – zmianie narzucających się nam myśli negatywnych (np. *muszę…*) na myśli pozytywne, pełne szacunku dla siebie (*ja decyduję…).* Ponieważ siły rządzące aktywnością człowieka wiążą się z reakcjami zakodowanymi w *Dziecku (*siła osobistych potrzeb: *Nie chce mi się…), Rodzicu (*sSiła norm i powinności: *Muszę…, Powinnam…, Trzeba…,) i Dorosłym* (siła własnej decyzji: *Ja decyduję, że…*) (E. Berne) trzeba pracować nad wzmacnianiem siły własnej decyzji (tamże).

8.7.ZASADY EFEKTYWNEJ KOMUNIKACJI

Podstawą efektywnej komunikacji jest komunikacja konstruktywna. Jej przejawy są następujące: koncentracja podczas rozmowy na osobie własnej i osobie partnera dialogu; tolerancja odmiennych przekonań i nie rezygnowanie z przekonań własnych; umiejętne słuchanie; jasność wypowiedzi; ciepło, życzliwość i sympatia w relacji; tzw. przezroczystość – ujawnianie się, otwartość (intymność, emocje, wzajemność tematyczna); empatia.

Zasady aktywnego komunikowania się są ściśle związane z wyżej opisanymi zasadami aktywnego słuchania. Można do dać tu jeszcze zasady kolejne:

- Nie wykorzystuj czasu wypowiedzi drugiej osoby do przygotowania własnej wypowiedzi.
- Formułuj swoje reakcje z użyciem tego samego słownictwa, którego używa druga osoba.
- Mów na tyle powoli, by druga osoba rozumiała każde słowo.
- Stosuj wypowiedzi zwięzłe, a nie kwieciste.
- Mów bezpośrednio do drugiej osoby, a nie o niej.
- Przekazuj komunikaty typu „JA", podkreślając, że to twoje osobiste uczucia, i pozwalaj drugiej osobie na odrzucanie, akceptację lub modyfikowanie twoich przekazów.
- Zachęcaj drugą osobę, by mówiła o swoich uczuciach.
- Dobieraj moment własnej wypowiedzi tak, by ułatwiać, a nie blokować komunikację.
- Słuchaj podstawowego przekazu drugiej osoby.
- Odzwierciedlaj uczucia drugiej osoby z większą intensywnością, niż ona sama je wyraża.
- Odzwierciedlaj zarówno uczucia jawne, jak i niejawne i pomagaj drugiej osobie w odróżnianiu myśli od uczuć.
- Reaguj na niewerbalne zachowania drugiej osoby.
- Istnieje różnica między myślami i uczuciami. Np. „Czuję, że się mylisz" (ocena, że ktoś się myli, jest myślą, a nie uczuciem). Słowa „czuję" używaj tylko wówczas, gdy wyrażasz uczucie.
- Unikaj przesadnych określeń, takich jak: „zawsze", „nigdy", „niemożliwe", „niewiarygodne". Używa się ich głównie dla uniknięcia problemu lub odpowiedzialności za swoje zachowanie.
- Unikaj określeń obniżających pewność wypowiedzi, takich jak: „może„ „można by sądzić", „można by powiedzieć". Używaj ich tylko wtedy, kiedy naprawdę nie jesteś czegoś pewny.
- Bądź skoncentrowany. Daj poznać rozmówcy, że w czasie, który mu poświęcasz, jego sprawa jest najważniejsza. Niech cię nie rozpraszają inni ludzie ani telefony.
- Oddaj głos rozmówcy, daj mu się wypowiedzieć, nie stosuj monologu tam, gdzie powinien być dialog.
- Unikaj komentowania wypowiedzi drugiej strony.
- Wyrażenie uczuciowej solidarności (empatii) bardzo pogłębia rozmowę i zwiększa wzajemne zaufanie.
- Unikajmy dopytywania typu: "Co ci się stało? Dlaczego płaczesz? Skąd ten twój niepokój?„

8.8.KOMUNIKACJA W NARZECZEŃSTWIE I MAŁŻEŃSTWIE

Pojęcie *komunikacja* pochodzi z języka łacińskiego – *communicatio* oznaczające „współudział, współuczestnictwo, obcowanie" (Skreczko, 1999, s. 200), co już od początku wskazuje, że każda forma kontaktu małżonków ze sobą będzie miała charakter komunikacji. B. Harwas-Napierała (2008, s. 18) uważa, że „tym, co wyróżnia komunikację interpersonalną w rodzinie, jest szczególna intensywność interakcji osobowych ze względu na częstość i trwałość kontaktów związanych z faktem wspólnego zamieszkania i codziennego współżycia".

Komunikacja interpersonalna przybiera rozmaite formy, jednak najbardziej efektywną jest dialog. Według Z. Zaborowskiego (2001, s. 218) polega on przede wszystkim na „otwieraniu się na drugiego człowieka, na jego argumenty, myśli, emocje, przenikaniu się różnych perspektyw poznawczych i pogłębianiu rozumienia problemu będącego przedmiotem dialogu, jak i drugiego człowieka. (…) Dialog sprzyja rozjaśnianiu rzeczywistości, pozbawieniu jej budzącej lęk tajemniczości, wieloznaczności, wspólnym ustaleniu znaczenia faktów i zachowań". Śnieżyński (za: tamże, s. 24) dodaje, że dialog prowadzi do „wzajemnego zrozumienia, zbliżenia i współdziałania (…), poznania prawdy, dobra i piękna". J. Grzybowski (2009, s. 14) podkreśla wartość komunikacji niewerbalnej pomiędzy małżonkami, wyrażaną poprzez „czuły gest, uśmiech, przytulenie, popatrzenie w oczy, dotknięcie, wzięcie w ramiona, objęcie, pocałunek, a czasem po prostu zwyczajne milczenie, posiedzenie razem obok siebie".

Teoria społecznego uczenia się wskazuje, że poziom osiągniętych umiejętności komunikacyjnych jednostki jest wynikiem uczenia się społecznego szczególnie przez modelowanie i warunkowanie w rodzinie pochodzenia (Harwas-Napierała, 2008, s. 54). Oznacza to, że bardzo często w dorosłości sposoby komunikowania się są często „kopią" komunikacji rodziców między sobą. Im większa różnica sposobów komunikacyjnych w domu rodzinnym kobiety i mężczyzny, tym więcej trudności w ich wzajemnym sposobie komunikowania się.

Istotnym wskaźnikiem jakości relacji między małżonkami są style komunikacyjne. Według J. Eicher (1995) każdy ma swój własny styl komunikowania się. Problemy w porozumiewaniu się ludzi między sobą mogą w dużym stopniu wynikać z różnicy stylów i samego procesu komunikacji, a nie z różnic dotyczących tematu dyskusji. Łatwiej jest porozumiewać się z ludźmi o podobnym stylu komunikacji. Jedną z koncepcji jest podział stylów komunikacyjnych na partnerski i niepartnerski. Styl partnerski wskazuje na satysfakcjonujące relacje w małżeństwie, a polega na uznawaniu za równie ważne własnych pragnień i oczekiwań, jak i potrzeb rozmówcy oraz na udzielaniu informacji zwrotnych, ujawnianiu myśli i przeżyć (Grzesiuk, 1994). Obowiązuje w nim nienarzucanie rozmówcy własnego punktu widzenia, nieocenianie zachowań partnera, tolerancja wobec odmiennych poglądów, koncentracja na konkretnych zachowaniach partnera, informowanie partnera o konsekwencjach wynikających z dotychczasowego zachowania, dbałość o jasne, zrozumiałe formułowanie wypowiedzi (Grzesiuk 1978). W stylu niepartnerskim małżonkowie inaczej traktują własne potrzeby niż oczekiwania i preferencje swojego rozmówcy, koncentrują się wyłącznie na własnych celach i osiągnięciach. W tym stylu mogą się ujawnić dwie formy:

egocentryczna i altruistyczna. W egocentrycznej człowiek nie liczy się ze swoim rozmówcą, zaczyna i kończy rozmowę, kiedy sam tego chce, przerywa wypowiedzi partnera, narzuca poglądy i wydaje nakazy, a formułując swe wypowiedzi nie dba o to, czy zostaną one zrozumiane. Altruistyczna forma stylu niepartnerskiego polega na nieliczeniu się z własnymi potrzebami, pozwalaniu na to, aby inny kierowali przebiegiem rozmowy, aby inni nieuważnie słuchali wypowiedzi nadawcy komunikatu, na ulega naciskom i żądaniom rozmówcy (tamże).

8.9.PODSTAWY METODYCZNE PROWADZENIA ZAJĘĆ

Cele	· Zapoznanie z konstruktywnymi i pozbawionymi przemocy formami relacji i komunikacji międzyludzkich · Doskonalenie umiejętności komunikacyjnych i społecznych między małżonkami · Ćwiczenie aktywnego słuchania i komunikatów empatycznych · Uwrażliwienie małżonków na język „ciała" jako środka komunikacji · Ukazanie barier w komunikacji małżeńskiej
Treści	· Komunikacja bez przemocy – język żyrafy · Komunikacja werbalna i niewerbalna · Aktywne słuchanie · Empatia · Zasady efektywnej komunikacji · Asertywność · Bariery komunikacyjne · Komunikacja w narzeczeństwie i małżeństwie
Czas trwania	4

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Wiedz, że szczęście nie polega na majątku, władzy, ani na prestiżu, ale na stosunkach z ludźmi, których kochasz i szanujesz
(Szynalska-Skarżyńska)

Jeżeli masz wątpliwości, czy dane zachowanie jest asertywne, sprawdź, czy choćby odrobinę zwiększyło ono twój szacunek do samego siebie
(H. Fensterheim)

1. **Skojarzenia do „komunikacji"**
   a) Burza mózgów: *Z czym kojarzy wam się słowo: komunikacja interpersonalna?*
   b) Uczestnicy podają skojarzenia, które prowadzący zapisuje na tablicy

2. **Przejawy aktywnego słuchania:**
   a) Burza mózgów na temat poniższych pytań:
      - *Skąd wiemy, czy ktoś nas słucha?*
      - *Po czym poznajemy, czy ktoś nas słucha?*
      - *Skąd wiemy, że ktoś nas słucha?*
      - *Skąd wiemy, że ktoś nas nie słucha?*
      - *Jakie zachowania świadczą, że dana osoba jest dobrym słuchaczem?*
   b) Dyskusja nad powyższymi pytaniami i podsumowanie z mini wykładem nt. aktywnego słuchania

3. **Efektywność komunikacji rodzinnej**
   a) Burza mózgów: *Komunikacja małżeńska jest efektywna dzięki temu, że mąż i żona…*
   b) Prowadzący zapisuje odpowiedzi na tablicy
   c) Burza mózgów: *Komunikacja małżeńska jest nieefektywna dzięki temu, że mąż i żona…*
   d) Prowadzący zapisuje odpowiedzi na tablicy
   e) Podsumowanie i dyskusja w oparciu o poniższe pytania:
      - *Co utrudnia porozumiewanie się z innymi ludźmi?*
      - *Jak czuje się człowiek, kiedy napotyka na barierę komunikacyjną?*
      - *Co dzieje się z komunikacją między dwojgiem ludzi, kiedy jedno z nich stosuje bariery?*
      - *Jak można przezwyciężyć bariery komunikacyjne?*
   f) Podsumowanie – mini wykład nt. barier komunikacyjnych i zasad efektywnej komunikacji

4. **Język JA**
   a) Uczestnicy otrzymują na kartkach zdania, które zapisane są w języku Ty. Ich zadaniem jest przekształcenie tych zdań na komunikat Ja (załącznik 1)
   b) Po zakończeniu – sprawdzenie jakości wykonania zadania i dyskusja.

5. **Sygnały niewerbalne w relacji komunikowania się**
   a) Uczestnicy otrzymują na kartkach zdania, które opisują zachowania ludzi oraz karteczki z nazwami zachowań (załącznik 2)
   b) Zadaniem każdej osoby jest odczytanie komunikacji niewerbalnej opisanej w zdaniu i połączenie z nazwą sygnału niewerbalnego
   c) Po zakończeniu – sprawdzenie jakości wykonania zadania i dyskusja.

6. **Asertywność**
   a) Uczestnicy otrzymują na kartkach zdania, które opisują prawa ludzi do asertywności (załącznik 3)

b) Zadaniem każdej osoby jest zaznaczenie, które z przedstawionych zachowań można zaliczyć do asertywności, a które do agresji lub uległości
c) Po zakończeniu – sprawdzenie jakości wykonania zadania i dyskusja.

7. Czyj to głos?
a) Uczestnicy otrzymują na kartkach zdania, które opisują głosy *Dziecka, Rodzica i Dorosłego* (załącznik 4)
b) Zadaniem każdej osoby jest zaznaczenie, które z przedstawionych wypowiedzi można zaliczyć do poszczególnych głosów?
c) Po zakończeniu – sprawdzenie jakości wykonania zadania i dyskusja.

8. Spostrzeżenie czy ocena? (ćwiczenie, za: Rosenberg, 2014, s. 181)
d) Uczestnicy otrzymują na kartkach zdania, które opisują pewne zachowania ludzi (załącznik 5)
e) Zadaniem każdej osoby jest zaznaczenie, które z przedstawionych zachowań można zaliczyć do spostrzeżeń, a które do ocen
f) Po zakończeniu – sprawdzenie jakości wykonania zadania i dyskusja.

9. Wyrażanie uczuć (ćwiczenie, za: Rosenberg, 2014, s. 182-184)
g) Uczestnicy otrzymują na kartkach zdania, które opisują pewne zachowania ludzi (załącznik 6)
h) Zadaniem każdej osoby jest zaznaczenie, które z przedstawionych zachowań można zaliczyć do sposobów wyrażania uczuć
i) Po zakończeniu – sprawdzenie jakości wykonania zadania i dyskusja.

10. Rozpoznawanie potrzeb (ćwiczenie, za: Rosenberg, 2014, s. 184-186)
j) Uczestnicy otrzymują na kartkach zdania, które opisują pewne zachowania ludzi (załącznik 7)
k) Zadaniem każdej osoby jest zaznaczenie, które z przedstawionych zachowań można zaliczyć do precyzyjnego określenia potrzeb
l) Po zakończeniu – sprawdzenie jakości wykonania zadania i dyskusja.

11. Wyrażanie próśb (ćwiczenie, za: Rosenberg, 2014, s. 186-187)
m) Uczestnicy otrzymują na kartkach zdania, które opisują pewne zachowania ludzi (załącznik 8)
n) Zadaniem każdej osoby jest zaznaczenie, które z przedstawionych zachowań można zaliczyć do wyrażania próśb
o) Po zakończeniu – sprawdzenie jakości wykonania zadania i dyskusja.

ZAŁĄCZNIKI:

Załącznik 1

Który komunikat to: JA, a który – TY ?

1. Irytuje mnie, kiedy zostawiasz kurtkę na szafce.
2. Zawsze jesteś w stanie mnie rozśmieszyć.
3. Gdy mówisz w ten sposób, to się ciebie boję.
4. Jesteś taka wspaniała.
5. Lubię z tobą rozmawiać.
6. Jesteś niedbała.
7. Jestem pod wrażeniem, że tak otwarcie mówisz o sobie.
8. Przecież ty w ogóle nic nie rozumiesz.
9. Gdy opowiadasz o swoich przygodach, słucham cię z zainteresowaniem.
10. Nie smakuje mi zupa, którą ugotowałaś.
11. Ty mnie w ogóle nie słuchasz.
12. Nawet nie potrafisz się zachować.
13. Podobają mi się twoje włosy.
14. Złości mnie, że nie oddałaś mi jeszcze tego długopisu.
15. Kiedy patrzysz w telewizor podczas rozmowy ze mną, to czuję się ignorowana.
16. Jesteś bardzo mądry.
17. Podziwiam twoje zachowanie podczas występów.
18. Jesteś beznadziejna.
19. Połączenie kolorów w twoim pokoju jest nie w moim stylu i nie podoba mi się.
20. Ciągle gadasz, usta ci się nie zamykają.
21. Świetnie się malujesz.

Załącznik 2

otwartość, postawa obronna, postawa oceniająca, odrzucenie, odrzucenie, bezradność, zakłopotanie, kontrolowanie się, znudzenie , akceptacja

1. Do twojego domu wchodzi kobieta, zdejmuje płaszcz, rozluźnia bluzkę, siada i kładzie stopy na sąsiednim krześle.
2. Do twojego pokoju wchodzi tata, siada wyprostowany i krzyżuje ręce na piersiach, zanim cokolwiek powie.
3. Mama opiera policzek na dłoni, gładzi się po podbródku, przekrzywia lekko głowę i z namaszczeniem kiwa nią potakująco.
4. Do twojego pokoju wchodzi nastoletni syn, siada najdalej od ciebie jak może, krzyżuje ramiona, zakłada nogę na nogę, przechyla się na krześle do tyłu i patrzy ponad twoją głową.
5. Dziecko odmawia rozmowy i unika kontaktu wzrokowego.
6. Córka wpatruje się w ciebie i rozkłada ręce.
7. Dziecko szybko zakrywa usta dłonią po ujawnieniu jakichś drażliwych treści.

8. Syn podczas rozmowy chowa obie ręce za plecami, jedną dłoń mocno zaciska, a drugą trzyma się za przegub lub przedramię.
9. Dziadek siedzący w fotelu krzyżuje nogi i kołysze stopą. Jednocześnie bębni palcami o oparcie fotela.
10. Mąż siedzi naprzeciwko ciebie, wychylony do przodu i co jakiś czas kiwa głową potakująco.

Załącznik 3

Które z poniższych zdań wskazują na asertywność, a które na nieasertywność (ćwiczenie, za: materiały szkoleniowe, Gazeta Prawna).

1. Masz prawo do korzystania ze swoich praw.
2. Masz zawsze prawo do wyrażania siebie, swoich opinii, potrzeb, uczuć.
3. Masz prawo wymagać spełniania próśb, które przedstawiasz.
4. Masz prawo do wyrażania siebie, swoich opinii, potrzeb, uczuć – dopóty, dopóki nie ranisz innych.
5. Powinieneś korzystać zawsze ze swoich praw.
6. Masz prawo bronić swoich praw za wszelką cenę.
7. Są sytuacje, w których kwestia praw poszczególnych osób nie jest jasna. Zawsze jednak masz prawo do przedyskutowania tej sytuacji z drugą osobą.
8. Masz zawsze i wszędzie prawo do bycia sobą, niezależnie od tego, czy podoba się to innym, czy nie.
9. Masz prawo do wyrażania siebie – nawet jeśli rani to kogoś innego – dopóki twoje intencje nie są agresywne.
10. Masz prawo do przedstawiania innym swoich próśb – dopóki uznajesz, że oni mają prawo odmówić.

Załącznik 4

Czyj to głos: *Dziecko, Rodzic, Dorosły*? (ćwiczenie, za: materiały szkoleniowe, Gazeta Prawna).

1. Nie chce mi się teraz tego robić.
2. Zdecydowałam się pomóc przyjacielowi.
3. Nie wolno odmawiać przełożonym.
4. Postanowiłam, że pouczę się jutro.
5. Chcę iść dzisiaj do kina.
6. Marzy mi się wolny weekend, że sobie w końcu odpocznę.
7. Powinno się być uprzejmym dla innych.
8. Wybrałam spędzenie urlopu na odnawianiu mieszkania zamiast wyjazdu w góry.
9. Trzeba z każdym dobrze żyć.
10. Mam ochotę na lody.
11. Musze to teraz zrobić.
12. Zaplanowałam sprzątanie w wolnym czasie.

Załącznik 5 (za: Rosenberg, 2014, s. 181)
Z poniższych zdań wybierz te, które są czystymi spostrzeżeniami (bez oceny):

1. Jan bez powodu wczoraj się na mnie rozgniewał.
2. Wczoraj wieczorem Anna oglądając telewizję obgryzała paznokcie.
3. Podczas zebrania Stefan ani razu nie spytał mnie o zdanie.
4. Mój ojciec jest dobrym człowiekiem.
5. Joanna za dużo pracuje.
6. Henryk jest agresywny.
7. W tym tygodniu Paulina codziennie staje pierwsza w kolejce.
8. Mój syn często zapomina umyć zęby.
9. Piotr powiedział, że nie do twarzy mi w żółtym.
10. Moja ciotka narzeka, kiedy z nią rozmawiam.

Załącznik 6 (za: Rosenberg, 2014, s. 183)
Z poniższych zdań wybierz te, w których w formie sławnej wyrażono uczucia

1. Czuję, że mnie nie kochasz.
2. Smutno mi, że odchodzisz.
3. Boję się, kiedy tak mówisz.
4. Kiedy mijasz mnie bez powitania, czuję się zlekceważony.
5. Cieszę się, że będziesz mogła przyjść.
6. Jesteś obrzydliwy.
7. Mam ochotę cię uderzyć.
8. Czuję się niezrozumiany.
9. Dobrze się poczułem, kiedy wyświadczyłeś mi tę przysługę.
10. Jestem nic nie wart.

Załącznik 7 (za: Rosenberg, 2014, s. 184)
Wybierz zdania, w których jednostka bierze na siebie odpowiedzialność za własne uczucia (czyli rozpoznaje potrzeby)

1. Irytujesz mnie, kiedy dostaniesz dokumenty firmy na podłodze sali konferencyjnej.
2. Gniewam się, kiedy tak mówisz, bo chcę, żeby mi okazywano szacunek, a twoje słowa odbieram jako zniewagę.
3. Twoje spóźnienie sprawiło mi zawód.
4. Smutno mi, że nie przyjedziesz na kolację, bo miałem nadzieję, spędzić tobą wieczór.
5. Jestem rozczarowany, bo obiecałeś, że to zrobisz, a nie zrobiłeś.
6. Ogarnia mnie zniechęcenie, bo wolałbym mieć już za sobą większą część tej pracy.
7. Różne drobne uwagi, które ludzie rzucają czasem mocno mnie ranią.
8. Cieszę się, że dostałeś tę nagrodę.
9. Boję się, kiedy podnosisz głos.
10. Jestem ci wdzięczna, że mnie podwiozłeś, bo chciałam być w domu, zanim wrócą dzieci

Załącznik 8 (za: Rosenberg, 2014, s. 186)
Wybierz te z poniższych zdań, w których osoba wyraźnie prosi kogoś o podjęcie konkretnych działań (precyzyjne wyrażanie próśb)

1. Zrozum mnie.
2. Wymień chociaż jedną rzecz, którą zrobiłem, a która wzbudziła twoje uznanie
3. Chciałbym, żebyś miał więcej wiary w siebie
4. Chciałbym, żebyś przestał pić.
5. Pozwól mi być sobą.
6. Powiedz mi szczerze, co sądzisz o naszym wczorajszym spotkaniu.
7. Wolałbym, żebyś prowadziła samochód, nie przekraczając dozwolonej prędkości.
8. Chciałbym cię lepiej poznać.
9. Chciałabym, żebyś szanował moje prawo do dyskrecji.
10. Chciałabym, żebyś części szykował kolację.

BIBLIOGRAFIA

Berne E., W co grają ludzie?, Warszawa 2006.
Bradshaw J., Zrozumieć rodzinę, Warszawa 1994.
Budzyna-Dawidowski P., Komunikacja w rodzinie, w: B. de Barbaro (red.), Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny, Kraków 1999, s. 56 - 68.
Covey S.R., Siedem nawyków skutecznego działania, Warszawa 1996.
Eicher J., Sztuka komunikowania się, Łódź 1995.
Faber A., Mazlish E., Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły, Poznań 1996.
Frydrychowicz S., Komunikacja interpersonalna w rodzinie a rozwój dorosłych, w: B. Harwas-Napierała (red.), Rodzina a rozwój dorosłych, Poznań 2003, s.101- 121.
Ginott H.G., Między rodzicami a dziećmi, Poznań 1998.
Grygielski M., Style komunikacji rodzicielskiej a identyfikacja dzieci z rodzicami, Lublin 1994.
Grzesiuk L., Jak ludzie porozumiewają się?, Warszawa 1978.
Grzesiuk L., Studia nad komunikacją interpersonalną, Warszawa 1994.
Grzybowski J., Dialog: jako droga duchowości w małżeństwie, Kraków 2009.
Harris T., W zgodzie z sobą i z tobą, Warszawa 1987.
Harwas-Napierała B., Komunikacja interpersonalna w rodzinie, Poznań 2008.
Janicka A., Emocje a płeć. Analiza w kontekście twórczości emocjonalnej, „Przegląd psychologiczny",1993, 1, s.105-121.
Janicka I., Niebrzydowski L., Psychologia małżeństwa, Łódź 1994.
McKay M., Davis M., Fanning P., Sztuka skutecznego porozumiewania się, Gdańsk 2001.
Nęcki Z., Komunikacja międzyludzka, Kraków 1996.
Niebrzydowski L., Rodzinne uwarunkowania kontaktów interpersonalnych dzieci i młodzieży, Wrocław 1988.
Rembowski J., Empatia, Warszawa 1989.
Rosenberg M.B., Porozumienie bez przemocy. O języku serca, Warszawa 2014.

Rostowska T., Komunikacja w rodzinie jako uwarunkowanie jakości życia, w: M. Plopa (red.), Człowiek u progu trzeciego tysiąclecia, Kraków 2007, s.277- 299. Nr stron artykułu od-do w książce

Ryś M., Konflikty w rodzinie, niszczą czy budują?, Warszawa 1994.

Ryś M., Psychologia małżeństwa w zarysie, Warszawa 1999.

Sakowska J., Szkoła dla rodziców i wychowawców, Warszawa 1999.

Skreczko A., Komunikacja, w: E. Ozorowski, (red.), Słownik małżeństwa i rodziny, Warszawa 1999.

Stewart J. (red.), Mosty zamiast murów, Warszawa 2000, s. 306-318.

Zaborowski Z., Problemy psychologii życia, Warszawa 2001.

9. ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW

9.1. ISTOTA, NATURA I STRUKTURA KONFLIKTÓW

Konflikt - łaciński *conflictus* oznacza „zderzenie, uderzenie" (Carré, 2008, s. 14), to „sprzeczność nastawień, interesów; sytuacja, w jakiej znajduje się jednostka poddana siłom o podobnej mocy, lecz o przeciwstawnych kierunkach" (Sillamy, 1997, s. 126). W przypadku małżeństwa to „konkretne starcie i stan napięcia między mężem i żoną, które powodowane jest czasem przez spór, czasem przez działanie jednego z partnerów, a czasem nawet przez przyczyny doraźne od nich niezależne. Jest zawsze jakimś kryzysem wspólnoty" (Wielowieyski, 1974, s. 180). „Konflikt jest chwilą prawdy (…) próbą zdrowia, kryzysem, który może (…) osłabić lub umocnić, rozstrzygającym wydarzeniem, które może (…) ludzi rozdzielać lub pociągać do ściślejszej oraz bardziej zażyłej zgody; (…) może prowadzić do zaciętej walki lub głębszego wzajemnego zrozumienia. Sposób uporania się z konfliktem jest może najbardziej decydującym czynnikiem dla stosunków między (…) małżonkami" (Gordon, 1991, s. 142).

W konflikcie stoją naprzeciw siebie wykluczające się sprzeczne potrzeby, życzenia, interesy, uczucia i działania. Konflikt: kwestionuje pewien stan, stawia znak zapytania, zmusza do zmiany. Karl Gustav Jung twierdzi, że „konflikty to motory rozwoju". Wszyscy przeżywamy konflikty. One są naturalną i normalną częścią naszego życia. Są nieuniknione. Konflikty powstają, ponieważ różnimy się między sobą, lubimy różne rzeczy, mamy różne poglądy i wiedzę.

Nie chodzi o to, by konfliktów nie było, ale ważne jest, jak są rozwiązywane. Konflikty mają dwie strony: negatywną, ale i pozytywną. Pozwalają dostrzec różnice między nami a innymi i zmieniać to, co może poprawić nasze relacje z innymi.

Na konflikt składają się: przyczyny, z którymi są związane (źródło), emocje, które pojawiają się podczas konfliktu, konsekwencje - sposoby zachowania się w sytuacjach konfliktowych.

Źródła konfliktów tkwią najczęściej w takich obszarach, jak: wartości (filozofia życia, religia, tradycja, ideologia), informacje (brak danych, niepełne, fałszywe, różne punkty widzenia), relacje interpersonalne i emocje (stereotypy, uprzedzenia, manipulacje, zazdrość, zemsta), struktury (podział ról i obowiązków, zła kontrola zasobów), interesy (rzeczowe – pieniądze, dobra, czas; psychologiczne – zaufanie, szacunek, sprawiedliwość, uznanie, godność, poczucie własnej wartości, bezpieczeństwo; proceduralne – regulaminy, sposoby działania).

W odniesieniu do konfliktów można spotkać się z podejściem tradycyjnym, gdzie są one postrzegane jako szkodliwe i należy ich unikać lub jak najszybciej eliminować, gdyż przeszkadzają w efektywnym współdziałaniu. Przyczyn konfliktów szuka się głównie w cudzych błędach. Coraz powszechniejsze staje się jednak podejście współczesne, w którym konflikty przyjmowane są jako doświadczenia pożyteczne, nieuniknione, których nie należy powstrzymywać, ale trzeba nimi kierować, uważnie się im przyglądać.

9.2. RODZAJE KONFLIKTÓW

Konflikt mogą być podzielone na wewnętrzne, czyli takie, które „rozgrywają się we wnętrzu człowieka", oraz zewnętrzne, z którymi ma się do czynienia „gdy przeciwieństwa dotyczą dwu lub więcej osób" (Fischaleck, 1990, s. 50). Konflikt wewnętrzny oparty jest na własnych dążeniach czy pragnieniach. Małżeństwo częściej boryka się z konfliktem zewnętrznym, w którym dochodzi do rozbieżności oczekiwań, celów czy potrzeb. Ważne jest, by para pracowała nad rozwiązaniem owego sporu i radziła sobie wspólnie w takich sytuacjach. W przypadkach braku tej umiejętności, regularne kłótnie dotyczące powtarzających się tematów (tamże).

Konflikty mogą być integrujące i dezintegrujące. Konflikty integrujące charakteryzują się konkretnością przedmiotu kłótni, a podczas jej przebiegu nie zostaje urażona godność żadnej ze stron oraz respektowana jest wartość drugiej osoby. Każdy z partnerów aktywnie angażuje się w próby rozwiązania sporu i obie strony świadomie biorą pełną odpowiedzialność za wszelkie działania, które mają na celu przywrócenie harmonii w związku. Fundamentem tego rodzaju konfliktu jest szczerość i otwartość emocji oraz wyraźnie sprecyzowany cel działania, a także poczucie humoru. Porozumiewanie się charakteryzuje przejrzystość, a komunikacja werbalna i niewerbalna pokrywają się. Konflikty dezintegrujące dotyczą „przypuszczeń, domysłów, imaginacji, fantazji" (Ryś, 1994, s. 21). Charakteryzują się brakiem zaangażowania jednej ze stron, raniącym słownictwem oraz całkowitym brakiem odpowiedzialności za przebieg i konsekwencje sporu. Komunikacja jest raczej mało przejrzysta, doprowadzająca do napięć w relacji. Wspomniany wcześniej istotny humor, w tym przypadku odgrywa rolę ironii i wyśmiewania, a sam cel sporu jest na tyle niejasny, że ciężko zauważyć jakiekolwiek pozytywne aspekty całego konfliktu (tamże).

Można mówić także o konflikcie jawnym i ukrytym. Konflikt jawny to „sprzeczność, lub niezgodność interesów, bądź poglądów między dwiema osobami, której treść jest uświadamiana przez obie strony, może zostać zwerbalizowana, stać się przedmiotem komunikacji, może być też efektywnie rozwiązana" (Tryjarska, 1995, s. 52). Konflikt ukryty to „sprzeczność dążeń indywidualnych. Sprzeczności tych dążeń partnerzy sobie nie uświadamiają, ani ich nie nazywają. (…) Konflikt ukryty nie może zostać przez partnerów określony i zwerbalizowany, małżonkowie wybierają zastępczą płaszczyznę rozgrywania go" (tamże, s. 56-57). Często związany jest on z brakiem zaspokajania podstawowych potrzeb partnerów oraz z dużą rozbieżnością w sposobie widzenia związku (tamże).

W tzw. konfliktach konstruktywnych stosowane są komunikaty bezpośrednie, umożliwiające ich rozwiązanie. Dotyczą bezpośrednio przyczyny konfliktu; informują o odczuciach i sądach mówiącego (nie narusza się godności człowieka); wyrażają oczekiwania mówiącego; są pozbawione agresji; nie wywołują negatywnych emocji; pozwalają rozwiązać konflikt bez poczucia krzywdy lub przegranej którejkolwiek ze stron; komunikacja jest jasna i przejrzysta. Podczas rozwiązywania konfliktów korzystaj ze sformułowań: CZUJĘ SIĘ…, PONIEWAŻ…, I CHCIAŁBYM…

W konfliktach destruktywnych używa się komunikatów pośrednich, uniemożliwiających rozwiązanie konfliktu. Nie dotykają one bezpośredniej przyczyny konfliktu; zawierają sądy i opinie o rozmówcy; są atakujące i raniące; są agresywne; wywołują agresję; wzmagają konflikt; komunikacja jest nieadekwatna.

9.3. PRZYCZYNY KONFLIKTÓW MIĘDZY NARZECZONYMI I MAŁŻONKAMI

Źródła konfliktów mogą być wielorakie i różnorodne. Do najczęstszych źródeł konfliktów należą: niewłaściwe postawy wobec małżonka, konflikt ról, nieudane pożycie seksualne, niewłaściwe warunki mieszkaniowe, czy ingerencja osób trzecich. W czasie pożycia małżeńskiego kształtują się postawy małżonków wobec siebie. Proces ten jest związany z zaspokajaniem psychofizycznych potrzeb. Jeśli w trakcie interakcji potrzeby małżonków są wzajemnie zaspokajane, kształtują się wówczas pozytywne postawy interpersonalne. Natomiast jeśli potrzeby chociaż jednej z osób nie są zaspokajane z winy współmałżonka, może dojść do ukształtowania się negatywnych postaw, które są przyczyną powstawania konfliktów.

Konflikty mogą wynikać z cech osobowości partnerów (np. niski poziom tolerancji, upór, nieustępliwość, niski poziom ugodowości), z obiektywnej sytuacji rodzinnej (np. nadmiar trudności, pełnione role życiowe - wychowywanie własnych dzieci łącznie z opieką nad własnymi rodzicami i realizowana pracą zawodową, nieradzenie sobie, zmęczenie), z interakcji małżeńskich ujawniających się podczas wspólnego życia, dotyczących m.in. wyznawanych wartości, sposobów reagowania w danych sytuacjach czy rodzajów działania zorientowanych na wspólne cele życiowe (Trawińska, 1977, s. 275-276).

Do innych przyczyn konfliktów w małżeństwie można zaliczyć także: niesatysfakcjonujące współżycie seksualne (oddalanie się partnerów od siebie, codzienne trudności, brak prawidłowej komunikacji, zamknięcie się na współmałżonka, rutyna w relacji intymnej, brak satysfakcji i regularności zbliżeń intymnych, różnice w poziomie popędu seksualnego), sprawy finansowe, preferowany odmienny styl życia małżonków, różnice potrzeb, odmienne poglądy i zainteresowania, relacje z rodziną pochodzenia (zależność dorosłych dzieci od własnych rodziców, ingerencja jednego lub obojga rodziców w małżeństwo swojego dziecka, uzależnienie finansowe od rodziców, mieszkanie małżonków pod jednym dachem z rodzicami czy teściami, zazdrość - którzy rodzice są ważniejsi), tzw. „zasoby" wyniesione z domu rodzinnego (przyzwyczajenia, nawyki, system wartości czy wzory zachowań, przeciwstawne, wykluczające się wzorce każdego z partnerów), podział obowiązków domowych (brak harmonogramu prac domowych, spontaniczność podziału obowiązków, niewspieranie się w wykonywanych pracach, niedowartościowywanie się wzajemnie, tzw. „teoria sprawiedliwości" - jeden z małżonków ma poczucie, iż jest zmuszony robić więcej niż powinien), praca zawodowa (Ryś, 1994, 1999; Tessina, 2010; Trawińska, 1977; Fischaleck 1990; Beck 1996)

Z badań własnych wynika, że wśród przyczyn konfliktów małżeńskich mężczyźni wymieniali najczęściej (od 55-35%), w kolejności malejącej: obowiązki domowe, osobiste nawyki, upodobania, maniery, styl bycia (codzienne zachowania), ilość czasu spędzanego razem, stosunki z rodzicami lub teściami, niewłaściwą interpretację słów lub zachowań jednego z partnerów, nieliczenie się ze sobą nawzajem, sposób spędzania wolnego czasu, wprowadzanie zwyczajów z rodzin, z których się pochodzi, godzenie ról małżeńskich i rodzinnych z zawodowymi, nieumiejętność szukania kompromisów, rozporządzanie budżetem domowym, brak okazywania uczuć, niepamiętanie o ważnych sprawach, zazdrość, różnice cech charakteru, negacja postaw i myśli jednego z partnerów, brak szczerości, brak zaangażowania w życie rodziny, decyzje dotyczące pracy zawodowej, kariery, brak gospodarności. Kobiety

wśród przyczyn konfliktów małżeńskich wymieniały najczęściej (od 55-35%), w kolejności malejącej: obowiązki domowe, niewłaściwą interpretację słów lub zachowań jednego z partnerów, osobiste nawyki, upodobania, maniery, styl bycia, (codzienne zachowania), stosunki z rodzicami lub teściami, ilość czasu spędzanego razem, sposób spędzania wolnego czasu, różnice cech charakteru, niepamiętanie o ważnych sprawach, godzenie ról małżeńskich i rodzinnych z zawodowymi, nieumiejętność szukania kompromisów, wprowadzanie zwyczajów z rodzin, z których się pochodzi, rozporządzanie budżetem domowym, brak okazywania uczuć, brak szczerości, nieliczenie się ze sobą nawzajem, brak gospodarności, brak zaangażowania w życie rodziny, negacja postaw i myśli jednego z partnerów, relacje z przyjaciółmi, znajomymi, nuda i monotonia w związku, brak dbałości o siebie, uchylanie się od ponoszenia odpowiedzialności za niektóre sprawy ważne dla pary, cele i dążenia, decyzje dotyczące pracy zawodowej, kariery, postawy wobec dzieci, wychowywanie dzieci, podejmowanie ważniejszych decyzji, zazdrość, współżycie seksualne, zainteresowania.

9.4. STRATEGIE I STYLE ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW

Strategie rozwiązania sytuacji konfliktowej mogą być następujące: Przegrany – Przegrany, Wygrany – Przegrany, Wygrany – Wygrany. Styl rozwiązywania sytuacji konfliktowych można opisać za pomocą charakterystyki umownych postaci pod skojarzeniami do zwierząt: Struś, Byk, Sowa.

H.L. Tosi, J.R. Rizzo i S. J. Carroll (za: Chełpa, Witkowski, 2004) opisują 5 modeli stylów reakcji na konflikt. W jego skład wchodzi unikanie, rywalizacja, kompromis, kooperacja oraz łagodzenie. Unikanie to wycofanie z sytuacji konfliktowej spowodowane silnym napięciem emocjonalnym, traktowanie sporu jako coś negatywnego. Ten styl może być korzystny w sytuacji braku wartości przedmiotu konfliktu, braku czasu na rozwiązanie bądź braku perspektywy powodzenia w rozwiązaniu go. Unikanie przybiera postać relacji pokonany – pokonany. Łagodzenie zakłada wyższość potrzeb drugiej strony nad swoimi. Wynika z chęci utrzymania dobrych relacji z partnerem konfliktu, nawet kosztem własnych dążeń. Konflikt traktowany jest jako zło, a plusem takiego podejścia jest sytuacja, gdy jedna ze stron orientuje się, że ma błędne myślenie i wycofuje się ze swoich postulatów. Jeden z partnerów może również wykorzystać ten sposób reakcji, gdy nie zależy mu w takim stopniu na przedmiocie konfliktu, jak stronie przeciwnej. Łagodzenie odzwierciedla relacja pokonany – zwycięzca. Konkurencja wiąże się z zaciętą rywalizacją, w której jedna strona dąży do wygranej, czyli sukcesu, co powoduje, że druga strona będzie przegrana. T o podejście jest korzystne głównie w sytuacjach krytycznych i nagłych, kiedy należy działać szybko i bezwzględnie. Kompromis wiąże się z przekonaniem, że nie zawsze można mieć to, co się chce. Najbezpieczniejszym sposobem według niego jest wypracowanie porozumienia, w którym każda ze stron coś zyska, ale również coś straci. Skoncentrowany jest głównie na rozwiązaniach realnych i korzystnych dla obojga partnerów. Najczęściej przybiera formę tymczasowości z możliwością powrotu do sporu. Kompromis to relacja pokonany – pokonany. Kooperacja opiera się na przekonaniu o możliwości dotarcia do takich rozwiązań, które w pełni zadowolą obie strony konfliktu oraz akceptacji postulatów partnera. Przybiera formę współpracy. Jest to styl, dzięki któremu więzi pogłębiają się, ponieważ wymaga on zaangażowania i mnóstwa pracy nad poszukiwaniem rozwiązania. Jest przez to najbardziej konstruktywnym podejściem. Metoda jest

korzystna, gdy strony różnią się w sposobach postępowania, natomiast przedmiot konfliktu jest ten sam, bądź gdy cele są zupełnie różne, ale dzięki pracy doprowadzają strony do realnego przedmiotu sporu. Kooperacja odzwierciedla relację zwycięzca – zwycięzca (Adler, Rosenfeld, Proctor II, 2011; Chełpa, Witkowski, 2004).

Ponieważ w konflikcie biorą udział dwie strony zawsze są dwa spojrzenia na konflikt: osoby 1 i osoby 2 (strony 1 i strony 2). Każda z tych stron coś myśli, coś czuje i czegoś pragnie, czyli ma jakieś potrzeby. Wszyscy JESTEŚMY SUBIEKTYWNI (Ja i Mój Rozmówca). Jeśli nie usłyszymy pełnej informacji o tym, co myśli i co czuje inna osoba oraz, jakie ma potrzeby i oczekiwania – tak naprawdę nie mamy informacji o drugiej osobie. Często też formułujemy niejasne komunikaty – bez konkretów. Czekamy, że rozmówca domyśli się, o co nam chodzi. Spróbuj, więc, spojrzeć oczami drugiej osoby na problem. Spróbuj go zobiektywizować.

Przy rozwiązywaniu konfliktów: uważnie słuchaj drugiej strony; zwracaj uwagę na wzajemne oczekiwania rozmówców; nie oceniaj, bądź wyrozumiały i akceptuj odmienne przekonania rozmówców; nie krytykuj; nie ośmieszaj; nie wyzywaj; używaj języka „ja"; zadawaj pytania otwarte; pozwalaj na otwartość w okazywaniu uczuć własnych i rozmówcy; zwracaj uwagę na język ciała; używaj jednoznacznej komunikacji werbalnej i niewerbalnej; spróbuj puścić w niepamięć pewne rzeczy, które zostały zrobione lub powiedziane.

Nieprawidłowe sposoby rozwiązywania konfliktów, wskazywane przez T. Rostowską (2001): unikanie (fizyczna ucieczka, np. opuszczenie pomieszczenia lub skoncentrowanie się na konkretnej czynności i skupienie swojej uwagi tylko na niej, np. oglądanie telewizji), użycie siły (fizycznej lub psychicznej, np. większa władza, groźby), minimalizowanie (bagatelizowanie lub pomniejszanie sporu, przyczyn i konsekwencji), obwinianie, oskarżanie się, „worek" - czyli gromadzenie negatywnych odczuć związanych z wcześniejszymi konfliktami, które powracają podczas zupełnie niewinnych sporów, manipulacja - unikanie konfrontacji, pozorna życzliwość i okazanie bezbronności - wprowadzanie atmosfery „przyjaźni" w celu złagodzenia spor, odrzucenie osobiste - chłód emocjonalny. Inni autorzy wymieniają ponadto: ignorowanie sporów, odwlekanie, pokojowe „współistnienie" – czyli udawanie, że konflikt nie istnieje, deprecjonowanie wartości przeciwnika w konflikcie, reorientacja – czyli próba zrobienia z partnera „kozła ofiarnego"; separacja – czyli „usunięcie" strony konfliktu z dotychczasowej przestrzeni życiowej, eskalacja – czyli podsycanie konfliktu w celu uzyskania kompromisu, walka, „ciche dni" (Chełpa, Witkowski, 2004; Kofta, 2012; Ryś 1999).

Podsumowując powyższe można stwierdzić, że do dojrzałych zachowań w sytuacji konfliktu należą: przebaczenie, kompromis, wysłuchanie ze zrozumieniem swojego partnera, negocjacje, przedstawianie swoich racji, przyznanie się do winy, porozumienie, przepraszanie, dążenie do zgody, ugoda, zastanowienie się nad problemem, próba lepszego zrozumienia wielu spraw. Do zachowań niedojrzałych należą: zachowania agresywne fizyczne w sytuacji konfliktu (agresja fizyczna (np. bicie, rzucanie przedmiotami, popychanie), niszczenie mienia, przemoc seksualna, wyrzucanie z domu, odrzucanie partnera), zachowania agresywne werbalne (krytyka, złośliwe uwagi, ironizowanie partnera, wyśmiewanie, groźby słowne, groźby pozbawienia życia, głośne potępianie zachowań partnera, oskarżenia, poniżanie partnera , wychwytywanie potknięć, obelgi, podważanie uczuć i doświadczeń partnera), bariery komunikacyjne (przerywanie partnerowi jego wypowiedzi, przypominanie błędów, formułowanie nadmiernych uogólnień, wyolbrzymianie błędów, wzajemne obwinianie się, przekręcanie

wypowiedzi), brak umiejętności radzenia sobie z emocjami (krzyk, gniew, awantury , wulgaryzm, zniecierpliwienie, oschłość), zachowania ucieczkowe (pomniejszanie znaczenia sytuacji, wychodzenie z domu, rezygnacja z własnych przekonań, wycofanie się, unikanie konfliktów, wyrażanie niechęci, podporządkowywanie się, "ciche dni", wypieranie własnej winy, zaprzeczanie istnieniu konfliktu, uleganie presji), zachowania rywalizacyjne (brak chęci zrozumienia partnera , wyraźne przeciwstawianie się, atakowanie najczulszych punktów partnera, nierespektowanie wspólnych decyzji i umów, robienie swojego bez względu na to, co partner mówi, walka o dominację, zachowania rywalizacyjne, opór przed wyciągnięciem ręki), włączanie osób trzecich w konflikt (narzekanie przy dzieciach, zażarte kłótnie przy osobach trzecich, szukanie poparcia swojego stanowiska u krewnych lub znajomych).

9.5. ZASADY ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW

Konfliktów nie można uniknąć, nie można ich „zlikwidować". Trzeba je przyjmować jako kolejne zadania do rozwiązania.

Etapy rozwiązywania sytuacji konfliktowych: zidentyfikowanie i zdefiniowanie konfliktu; uświadomienie sobie konsekwencji konfliktu dla obu stron; zaproponowanie kilku alternatywnych rozwiązań (rodzinna burza mózgów) – sformułowanie celów i dążeń; krytyczne rozpatrzenie (ocena) propozycji; zdecydowanie się na propozycję najlepszą dla obu stron; wypracowanie drogi wprowadzenia danego rozwiązania w życie; sprawdzenie, jak rozwiązanie funkcjonuje (Gordon, 1991).

J. Bradshaw (1994) podaje zasady uczciwej kłótni rodzinnej: zaangażowanie w proces radzenia sobie z różnicami; niepozostawanie w ciągłym konflikcie i nieprzystosowywanie się do konfliktów przy zacieraniu różnic; dążenie do kontaktu i kompromisu; pozostawanie na obszarze zachowań asertywnych (szanowanie siebie wzajemnie), a nie zachowań agresywnych (dążenie do "dopadnięcia" drugiej osoby bez względu na koszty); trzymanie się teraźniejszości; unikanie wyliczania win; mówieniem raczej: "spóźniłeś się na obiad; jestem zła; chciałam, żeby wszystko było ciepłe i smaczne" - niż: "jak zwykle spóźniłeś się na obiad; pamiętam dwa lata temu na wakacjach gdy…" itd.; unikanie robienia wymówek i trzymanie się konkretnych obserwowalnych faktów; unikanie ocen, obrażania i oskarżania; posługiwanie się komunikatami "ja", które wskazują na branie odpowiedzialności za siebie; unikanie kłócenia się o szczegóły - "spóźniłeś się 20 minut"; "nie, tylko o 13 minut"; używanie aktywnego słuchania; powtórz drugiej osobie co usłyszałeś z tego, co powiedziała; uzgodnij czy dobrze ją zrozumiałeś zanim zaczniesz odpowiadać; walczcie o jedną sprawę na raz; idź bardziej w kierunku rozwiązania niż udowodnienia, że masz rację.

Przebywający w konflikcie małżonkowie powinni szukać konstruktywnego wyjścia dla niekorzystnej dla siebie sytuacji; Istotną rolę integrującą małżeństwo jest akceptacja, która opiera się na uznawaniu i szanowaniu prawa ludzi do wolnego myślenia. Zasada akceptacji nie polega na pozytywnym odnoszeniu się do innych poglądów, lecz do powstrzymywania się od wyrządzenia krzywdy za odmienność przekonań. Przystosowanie w małżeństwie uwarunkowane jest umiejętnością zrozumienia i tolerowania zachowania się partnera, które wynika z jego cech indywidualnych.

9.6. KONSEKWENCJE WYSTĘPOWANIA KONFLIKTÓW W MAŁŻEŃSTWIE

Do negatywnych skutków konfliktów należą m.in. znaczne rozbieżności, utrata satysfakcji ze związku i harmonii w związku, frustracja, gniew, utrata satysfakcji z przebywania z partnerem, niepokój, zamknięcie się w sobie, odizolowanie się, urazy psychiczne, rozgoryczenie, nienawiść, niezdolność do prawidłowego funkcjonowania poznawczego, inercje działania, rozbicie rodziny, cierpienie dzieci, rozwody, tworzenie patologii społecznych, chęć poszukiwania, przez jednego bądź oboje małżonków, zaspokojenia swoich potrzeb poza związkiem małżeńskim, zmiana swojej postawy wobec współmałżonka na krytyczną, poszukiwanie najmniejszych potknięć w codziennym życiu, kompensacja niedoborów w innych sferach, hamowanie własnego indywidualizmu, ograniczanie swoich potrzeb w imię cudzych interesów np. dzieci, męża, żony (Krok 2007; Wojciszke 2007; Ryś 1999; Liberska 2001; Adamski 2002).

Konflikt może również odgrywać pozytywną rolę w związku: umocnienie małżeństwa, intensyfikacja więzi emocjonalnej, wypracowywanie nowej płaszczyzny porozumienia, wyjaśnienie niezgodności, negocjacje ról w małżeństwie, zmniejszenie prawdopodobieństwa narastania konfliktów, wzrost zaufania pomiędzy stronami, zwiększenie samooceny, wzbogacenie kreatywności w budowaniu związku, zadowolenie ze związku (Trawińska, 1977; Fischaleck 1990; Dwyer 2005; Rostowska 2001).

J. Rostowski (Rostowski, 1987, s. 137, 139) podkreśla, że„ każdy konflikt (…) wytwarza awersyjne doświadczenia i doznania oraz ogólny dyskomfort. (…) Tak czy inaczej konflikt jest czymś naturalnym. Zawsze (…) jest czynnikiem pobudzającym i motywującym działanie, jednakże skutki powstałe w jego następstwie nie zawsze są korzystne dla związku (…). Konflikt stosunkowo często prowadzi do zastanowienia się nad celowością utrzymania nadal związku i kontynuowania interakcji z danym partnerem (…). Niemniej jednak konflikt jest także elementem składowym szczęśliwych i trwałych związków par małżeńskich".

Konflikt odgrywa w życiu małżeńskim znaczącą rolę. Pozwala na rozładowanie napięcia, czy podjęcie ważnych decyzji. Jest swoistą próbą dla więzi małżeńskiej i sprawdzianem umiejętności radzenia sobie w trudnej sytuacji. Wymaga współpracy, a więc przymusza obie strony do zastanowienia się nad przedmiotem sporu i przemyślenia spraw z nim związanych. Jeśli jest podparty autentyczną i prawidłową komunikacją, to prowadzi do zbliżenia parterów, którzy wspólnie podejmują pewne działania w celu rozwiązania wspólnego sporu (Jaworski, 2006, s. 143).

Ogólnie można podsumować, że konsekwencje konfliktów integrujących są następujące: większe zrozumienie, wybaczenie, pojednanie, poczucie zaufania, wzrost poczucia bezpieczeństwa, wzrost bliskości , przebaczenie, życzliwość, wzrost spójności, oczyszczenie atmosfery, chęć wynagrodzenia. Natomiast konsekwencje konfliktów dezintegrujących oznaczają: większe nieporozumienie , poczucie krzywdy, wrogość, utratę zaufania, wzrost lęku, wzrost obcości, narastanie urazów, poczucie rozbicia związku, wzrost napięcia, mściwość.

Wyniki badań własnych wskazują, że konstruktywne metody rozwiązywania konfliktów stosuje 25,3% mężczyzn i 26,8% kobiet, destrukcyjne metody rozwiązywania konfliktów: 36,2% mężczyzn i 33,98% kobiet, a brak jednolitego modelu rozwiązywania konfliktów występuje wśród 38,4% mężczyzn i 39,4% kobiet.

9.7. PODSTAWY METODYCZNE PROWADZENIA ZAJĘĆ

Cele	· Ukazanie konfliktu jako elementu każdej relacji międzyludzkiej · Podkreślenie pozytywnych aspektów konfliktu, traktowanego jako zadanie do rozwiązania · Określenie czynników warunkujących powstanie konfliktu w rodzinie · Nauczenie sposobów i etapów rozwiązywania konfliktów w rodzinie · Ukazanie konsekwencji konfliktów w związku
Treści	· Istota, natura i struktura konfliktów · Rodzaje konfliktów · Przyczyny konfliktów · Strategie i style rozwiązywania konfliktów · Zasady rozwiązywania konfliktów · Konsekwencje konfliktów między małżonkami
Czas trwania	4

Rozstrzygać konflikty drogą dialogu, a nie przez użycie siły.
Hodowanie w sobie uraz zamyka nas tylko w kręgu smutku.
Nie należy obmawiać lub bezużytecznie się skarżyć.
Lepiej otworzyć serce w prawdziwym dialogu.
Dialog rozpoczynać od tego, co łączy, przechodząc następnie do kwestii spornych
- Kardynał Godfried Danels

Jeśli jesteś z kimś w konflikcie, wczuj się także w sytuację i psychikę osoby, na którą się gniewasz.

Największym nieprzyjacielem rodziny nie jest konflikt, ale obojętność.
P. Pellegrino

W sporach ludzkich nigdy cała racja nie jest po jednej stronie, ani cała wina po drugiej.
U. Foscolo

Nie chciejcie, aby wasze dziecko wam się podobało. Miejcie szacunek do tego, kim jest.
B. Bettelheim

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. **Istota konfliktu**
   a) Burza mózgów: Z czym kojarzy ci się słowo: konflikt?
   b) Prowadzący zapisuje skojarzenia na tablicy

2. Partnerzy konfliktu

a) Uczestnicy rysują na środku kartki symbol postaci ludzkiej przedstawiającej ich osobę, a wokół siebie 6-8 symboli osób, z którymi są w relacji. Każdą z tych osób trzeba podpisać
b) Linią ciągłą łączą siebie z osobami, z którymi nie wchodzą w sytuacje konfliktowe, linią przerywaną z osobami, z którymi miewają od czasu do czasu konflikty, a linię burzliwą – z osobami, z którymi są często w konflikcie
c) Debata: Z kim zwykle miewamy konflikty częste, z kim rzadkie, a z kim ich raczej nie mamy? – Jakiego rodzaju relacje łączą się z ww. osobami?
d) Wniosek: najczęstsze konflikty pojawiają się wśród bliskich i w codziennych kontaktach

3. Składniki konfliktu

a) Podkreślenie na tablicy, wśród zapisanych tam wcześniej skojarzeń, wskazanych przez grupę: przyczyn konfliktu (źródło), emocji, które pojawiają się podczas konfliktu oraz ich konsekwencji, czyli sposobów zachowania się w sytuacjach konfliktowych
b) Mini wykład: omówienie przyczyn i konsekwencji konfliktów.

4. Strategie rozwiązania sytuacji konfliktowej

a) Podział grupy na 4 zespoły
b) Każdy zespół otrzymuje problem do rozwiązania – konkretna sytuację: *Anna ma 16 lat. Umówiła się z koleżankami, że o godz. 18.00 pójdą na dyskotekę. Kiedy o godz. 17.45 Anna ubiera się do wyjścia słyszy uwagę mamy, że będzie mogła wyjść z domu, gdy posprząta swój pokój. Anna zaczyna się denerwować, bo wie, że sprzątanie zajmie jej około 1 godziny (ostatnio bardzo zaniedbała swoje obowiązki w tym zakresie). Tymczasem bardzo chce wyjść w tej chwili i nie wyobraża sobie, że zawiedzie swoje koleżanki. Powstaje bardzo napięta atmosfera pomiędzy nią a mamą*.- Jak można rozwiązać ten problem?
c) Zespoły prezentują wypracowane w toku dyskusji sposoby rozwiązania powyższego konfliktu
d) Podsumowanie: konflikt można rozwiązać poprzez strategię: przegrany-przegrany, wygrany-przegrany, wygrany-wygrany

5. Styl rozwiązywania sytuacji konfliktowych

a) Jak zachowujemy się w sytuacjach konfliktowych? Jakie są dobre, a jakie złe strony sposobów rozwiązywania sytuacji konfliktów, gdy uczestnik konfliktu to: Struś, Byk, Sowa?
b) Uczestnicy za pomocą burzy mózgów podają plusy i minusy zachowania się w ww. przykładach
c) Podsumowanie: Styl zachowania się w sytuacji konfliktowej nie jest czymś stałym i niezmiennym. Jeśli ktoś chce - może nauczyć się zachowywać inaczej niż do tej pory.

6. **Dwa spojrzenia na konflikt**
   a) Wybór dwóch osób do odczytania ról: mamy i Basi
   b) Wybrane osoby odczytują trzy części scenek rodzinnych (załącznik 1)
   c) Podsumowanie: Jedną z ważnych umiejętności przy rozwiązywaniu konfliktów jest umiejętność dostrzegania różnic i rozumienia uczuć drugiej osoby. Wszyscy JESTEŚMY SUBIEKTYWNI (Ja i Mój Rozmówca). SPRÓBUJ SPOJRZEĆ OCZAMI DRUGIEJ OSOBY NA PROBLEM.

7. **Komunikat pośredni i bezpośredni**
   a) Prowadzący odczytuje sytuację konfliktową w wersji 1 i 2 (załączniki 2 i 3)
   b) Dyskusja na temat form przebiegu konfliktu i ich skutków
   c) Podsumowanie – mini wykład o konfliktach destruktywnych i konstruktywnych

8. **W jaki sposób rozwiązywać konflikty rodzinne?**
   a) Burza mózgów: O jakich zasadach należy pamiętać, by rozwiązywać konflikty w sposób konstruktywny?
   b) Prowadzący zapisuje odpowiedzi na tablicy
   c) Mini wykład: Zasady uczciwej kłótni rodzinnej (J. Bradshaw)

9. **Etapy rozwiązywania sytuacji konfliktowych**
   a) Uczestnicy zapisują na karteczkach najczęstsze przyczyny swoich konfliktów z dziećmi (jedna przyczyna na jednej karteczce)
   b) W czteroosobowych zespołach segregują te przyczyny i wybierają jedną, którą przyjmą jako zadanie do rozwiązania według poniższych etapów rozwiązania konfliktu:
      - Zidentyfikowanie i zdefiniowanie konfliktu
      - Uświadomienie sobie konsekwencji konfliktu dla obu stron.
      - Zaproponowanie kilku alternatywnych rozwiązań (rodzinna burza mózgów) – sformułowanie celów i dążeń
      - Krytyczne rozpatrzenie (ocena) propozycji
      - Zdecydowanie się na propozycję najlepszą dla obu stron
      - Wypracowanie drogi wprowadzenia danego rozwiązania w życie.
   c) Po wykonaniu zadania każdy zespół prezentuje etapy rozwiązania problemu oraz konkretny pomysł na rozwiązanie konfliktu rodzinnego
   d) Prowadzący podsumowuje ćwiczenia

ZAŁĄCZNIKI

Załącznik 1

Ćwiczenie (za: Kołodziejczyk, Czemierowska, Spójrz inaczej, Program zajęć wychowawczo-profilaktycznych).

„Mama i Basia"

Piętnastoletnia Basia wybiera się na prywatkę. Jej matka niezbyt jest z tego zadowolona.

CZĘŚĆ 1

- Matka: *Kto będzie na tym spotkaniu, czy będzie ktoś kogo znam?*
- Basia: (nieco opryskliwie) *Będą Gośka i Jolka, może też Krzysiek i Jurek, ale o co Ci chodzi?*
- Matka: *Ależ Magdo, to nie jest dla Ciebie odpowiednie towarzystwo!*
- Basia: (zdenerwowana) *Ja uważam, ze jest!*

- Matka: *Popatrz tylko, jak oni wyglądają! A jakie włosy, jak się wyrażają! Na pewno cała czwórka źle skończy*.
- Basia: (wściekła) *Zwracasz uwagę tylko na szczegóły, ale wcale ich nie znasz. To są moi przyjaciele i zostaw ich w spokoju!* (wychodzi trzaskając drzwiami)

CZESC II - „MYŚLI I UCZUCIA"

Matka

Boję się o Basię. Uważam, że rośnie na wspaniałą dziewczynę, jest bardzo miła i dobrze się uczy. Nie pali i nie pije alkoholu. Pomaga często w domu, gdy tylko ma wolną chwilę. Ale coraz częściej spędza czas ze swoimi koleżankami i kolegami z klasy. Boję się, że Basia opuści się w nauce, może też zacznie palić i pić tak jak oni. Nie wiem, jak to Basi powiedzieć.

Basia

Nie rozumiem , co się stało mamie, nigdy taka nie była. Uważam, że koledzy i koleżanki są w porządku, a to, że któreś z nich czasem zapali, to nic strasznego. Namawiali mnie, ale raz im odmówiłam i więcej już tego nie robią. Znam ich tyle lat i wiem czego się po nich spodziewać. Nie rozumiem mamy.

CZĘSC III - „WYPOWIEDZI W JĘZYKU JA"

Czternastoletnia Basia wybiera się na prywatkę. Jej matka niezbyt jest z tego zadowolona.

Matka: *Kto będzie na tym spotkaniu, czy będzie ktoś kogo znam?*

Basia: (nieco opryskliwie) *Będą Gośka i Jolka, może też Krzysiek i Jurek, ale o co Ci chodzi?*

Matka: *Ależ Magdo, to nie jest dla Ciebie odpowiednie towarzystwo!*

Basia: (zdenerwowana) *Ja uważam, że jest!*

Matka:

Tak się o Ciebie boję. Rośniesz na wspaniałą dziewczynę i dobrze się uczysz. Nie palisz i nigdy nie słyszałam, żebyś piła alkohol. Pomagasz mi, jak tylko masz wolną chwilę. Ale coraz częściej spędzasz czas ze swoimi koleżankami i kolegami z klasy. Boję się, że się opuścisz w nauce, może też zaczniesz palić i pić tak jak oni. Matka Jurka skarżyła mi się na swo-

jego syna. A Jolka i Gośka myślą tylko o chłopakach, a nie o nauce. Nie wiem jak to powiedzieć, ale bardzo się o Ciebie boję.

Basia

Nie wiem mamo, co się z Tobą dzieje. Nigdy taka nie byłaś! Rozmawiasz przecież z rodzicami moich koleżanek i kolegów. A ta czwórka, z którą idę na prywatkę, jest w porządku. To, że któreś z nich czasami zapali, to nic takiego strasznego. Namawiali mnie, ale jak im odmówiłam, to już tego nie robią. Długo ich znam i wiem, czego się po nich spodziewać. Jolka i Jurek dużo pomagają swoim rodzicom, tak jak ja. Nie rozumiem Cię.

Załączniki 2 i 3

DIALOG I
A: Dlaczego to radio tak ryczy? Trzeba być idiotą, żeby słuchać czegoś takiego!
B: Odczep się, dobrze? Jak ci się nie podoba, możesz wyjść.
A: Nie widzisz, że pracuję? Mógłbyś się liczyć z innymi, nie mieszkasz sam. Nie da się żyć w takim piekielnym hałasie!
B: Wolałbyś cmentarną ciszę, co? Lepiej zażyj coś na nerwy.

DIALOG II
A: Myślę, że radio gra stanowczo za głośno. Nie mogę się skupić na tym, co czytam.
B: Sądziłem, że podoba ci się tego rodzaju muzyka.
A: Nie w czasie pracy. Będę wdzięczny, gdy nieco ściszysz.
B: W takim razie założę słuchawki. Lubię głośną muzykę.

BIBLIOGRAFIA

Adamski F., *Rodzina: wymiar społeczno-kulturowy*, Kraków 2002.
Adler R.B., Rosenfeld L.B., Proctor II R.F., Relacje interpersonalne: proces porozumiewania się, Poznań 2011.
Beck A.T., *Miłość nie wystarczy: jak rozwiązywać nieporozumienia i konflikty małżeńskie*, Poznań 1996.
Carré C., Sztuka rozwiązywania konfliktów, Katowice 2008.
Chełpa S., Witkowski T., Psychologia konfliktów, Taszów 2004.
Dwyer D., *Bliskie relacje interpersonalne*, Gdańsk 2005.
Evans P., Toksyczne słowa, Warszawa 1996.
Fischaleck F., Uczciwa kłótnia małżeńska, Warszawa 1990.
Gordon T., Wychowanie bez porażek, Warszawa 1991.
Harwas-Napierała B., Komunikacja interpersonalna w rodzinie, Poznań 2008.
Kofta K., *Mała encyklopedia małżeńska*, Warszawa 2012.
Krok D., *Strategie rozwiązywania konfliktów w systemie rodzinnym*, „Roczniki Teologiczne" (2007) Tom LIV, zeszyt 10.

Liberska H., Matuszewska M., *Małżeństwo: męskość, kobiecość, miłość, konflikt*, Poznań 2001.
Olubiński A., Konflikty rodzice-dzieci – dramat czy szansa?, Toruń 2002.
Rostowska T., Konflikt międzypokoleniowy w rodzinie: analiza psychologiczna, Łódź 2001.
Rostowski J., *Zarys psychologii małżeństwa: psychologiczne uwarunkowania dobranego związku małżeńskiego*, Warszawa 1987.
Ryś M., Konflikty w rodzinie, Niszczą czy budują?, Warszawa 1994.
Ryś M., *Psychologia małżeństwa w zarysie*, Warszawa 1999
Sillamy N., *Słownik psychologii*, Katowice 1997.
Śnieżyński M., Dialog w rodzinie, Kraków 2012.
Tessina T., *Pieniądze, seks i dzieci: główne przyczyny kłótni i rozwodów*, Poznań 2010.
Trawińska M., *Bariery małżeńskiego sukcesu*, Warszawa 1977.
Tryjarska B., *Skrypty życiowe a konflikty jawne i ukryte w małżeństwie*, Warszawa 1995.
Wielowieyski A., *Przed nami małżeństwo*, Kraków 1974.
Wilmot W.W., Hocker J.L., Konflikty między ludźmi, Warszawa 2011.
Wojciszke B., *Psychologia miłości:*, Gdańsk 2010.
Wright H.N., Konflikty, Warszawa 1996.

10. SEKSUALNOŚĆ MAŁŻONKÓW

10.1. ISTOTA, SFERY, WARTOŚĆ I INTEGRACJA SEKSUALNOŚCI

Słowo seks oznacza „ogół spraw związanych z życiem płciowym" (Szymczak, 1992, s. 192), czy z życiem seksualnym (Lew-Starowicz, 2004). Z łac. sexus – znaczy płeć, a sexualis – płciowy (Kopaliński, 1989). Płeć to „zespół cech odróżniających w obrębie gatunku organizmy żeńskie, wytwarzające komórki jajowe, od organizmów męskich, wytwarzających plemniki" (Imieliński, 1985, s. 266). Według Z. Lwa-Starowicza (2004) płeć to „ogół cech charakterystycznych dla mężczyzn i kobiet".

W.B. Skrzydlewski (1999b, s. 19) podkreśla, że „seksualność jest integralnym składnikiem natury ludzkiej". „Człowiek zawsze działa jako osoba seksualna, (...) nie ma ludzi nieseksualnych" (tamże, s. 20). Płciowość wywiera istotny wpływ na sposób życia (Bołoz 1999). „Rzeczywistość ludzka ma zawsze wymiar płciowości. Człowiek nie może żyć poza płcią, w oderwaniu od płci. (...) Seksualność przenika całą osobowość człowieka: uczucia, myśli, działanie" (Majkowski, 1999, s. 126).

Seksualność określana jest w słownikach i encyklopediach jako „wrodzona naturalna potrzeba i funkcja organizmu ludzkiego, podobnie jak oddychanie, procesy trawienia i inne" (Imieliński, 2005, s. 344). Jednocześnie też K. Imieliński podkreśla, że jest ona „czymś więcej niż biologicznie uwarunkowaną funkcją, obejmuje ona bowiem wszelkie związane z popędem seksualnym sposoby przeżywania i zachowania, wynikające z faktu życia wśród społeczeństwa" (tamże). Dalej autor ten dodaje, że nie należy opisywać i wyjaśniać seksualności tylko w aspekcie biologicznym, gdyż mogłoby nastąpić oderwanie tej sfery życia człowieka od kultury, systemu norm i zasad społecznych oraz potrzeb psychicznych (tamże).

Wielu autorów podkreśla, że właściwie rozumiana i przeżywana seksualność człowieka uwarunkowana jest trzema głównymi czynnikami: biologicznymi, psychicznymi i społecznymi. Na aspekt fizyczny, czy inaczej, biologiczny składają się czynniki fizjologiczne (związane z funkcjonowaniem kory mózgowej, ośrodków podkorowych, gruczołów wewnątrzwydzielniczych i narządów płciowych), genetyczne i morfologiczne (budowa ciała warunkująca prawidłowy rozwój struktur nerwowych i gruczołów wewnątrzwydzielniczych), które człowiek posiada od urodzenia. W porządku biologicznym płciowość pełni jednocześnie funkcję rozrodczą (Obuchowska, Jaczewski, 1992). Anatomiczny układ seksualny powiązany jest z drugim czynnikiem seksualności człowieka, psychiką, za pomocą popędu płciowego. Składający się z dwóch komponentów: zmysłowego, czyli potrzeby rozładowania napięcia seksualnego i uczuciowego, czyli potrzeby więzi, popęd płciowy ukierunkowuje działania seksualne człowieka na osobę odmiennej płci (Izdebski, Jaczewski, 2003; Dudek, 1991). Jego dwuelementowość powoduje, że człowiek nie jest nastawiony jedynie na zaspokojenie potrzeby seksualnej, ale również na zaspokajanie własnych i partnera potrzeb uczuciowych.

W miarę dorastania popęd płciowy osiąga dojrzałość na trzech kolejnych poziomach (tzw. trzech piętrach). Pierwsze piętro, obejmujące obszar rdzenia kręgowego odpowiada za funkcjonowanie seksualne na poziomie anatomicznym (tożsamym ze strukturami w świecie przyrody), czyli za reakcje autonomiczne, związane np. z polucją nocną, oraz za uzyskanie gotowości seksualnej do podjęcia współżycia (erekcja prącia i ejakulacja u mężczyzny oraz

lubricatio i orgazm u kobiety) (Lew-Starowicz, 1990). Piętro to osiąga swą dojrzałość około 14-15 roku wśród chłopców i 18-24 roku u dziewcząt (Lew-Starowicz, 2004). Jakość funkcjonowania tego piętra zależy głównie od czynników organicznych: poziomu hormonów płciowych, jakości działania neuroprzekaźników, stanu układu naczyniowego miednicy, genitalnych receptorów czuciowych, rdzenia kręgowego i budowy genitaliów. Na stan tego piętra w dużym stopniu wpływa też poziom mikroelementów (głównie cynku) w organizmie, a także stosowanie używek (Lew-Starowicz, 1990). Drugie piętro popędu płciowego funkcjonuje w obszarze podkorowym ośrodkowego układu nerwowego w obrębie podwzgórza, układu limbicznego i siatkowatego. Na tym poziomie kształtuje się uczuciowość pierwotna oraz ośrodki popędu i antypopędu seksualnego, odpowiedzialne za pobudzanie i hamowanie reaktywności seksualnej. Piętro drugie osiąga swą dojrzałość w okresie dojrzewania. Sprawność tego piętra zależy przede wszystkim od anatomicznego układu nerwowego, poziomu hormonów płciowych, działania neuroprzekaźników, stanu struktur podkorowych, a także jakości pierwszego i trzeciego piętra popędu płciowego. Trzecie piętro popędu płciowego umiejscowione jest w obszarze kory mózgowej. Jest ono charakterystyczne jedynie dla świata człowieka i odpowiedzialne za właściwe funkcjonowanie uczuciowości wyższej oraz pełnej dojrzałości psychoseksualnej. Obejmuje ono obszar czterech płatów kory mózgowej, których funkcje w dużym stopniu odnoszą się do seksualności człowieka. Płat czołowy kory mózgowej odpowiada m.in. za rozumowanie, myślenie, wolę, planowanie, podejmowanie decyzji, kontrolowanie ruchów dobrowolnych, poziom dojrzałości osobowości i dojrzałość emocjonalną. Pełni również dużą rolę integrującą seks z uczuciowością wyższą. Płat ciemieniowy odpowiada za odbiór wrażeń dotykowych, płat potyliczny za odbieranie bodźców wzrokowych, a płat skroniowy za odbiór ważeń słuchowych. Poziom trzeci popędu płciowego integruje płciowość człowieka z osobowością, systemem wartości i kulturą, w której on funkcjonuje i się rozwija (tamże). Dopiero na tym poziomie rozwoju popędu płciowego można w sposób dojrzały traktować sprawy seksualne, które wiążą się zawsze z doświadczaniem miłości i odpowiedzialności. Piętro trzecie osiąga swą dojrzałość wraz z pozostałymi sferami dojrzałości człowieka (biologiczną, seksualną, psychiczną: intelektualną, emocjonalną i moralną oraz społeczną). Z. Lew-Starowicz (2004) twierdzi, że w dojrzałym wieku powinna nastąpić pełna integracja wszystkich sfer związanych z seksualnością. Przeciętny wiek uzyskania takiej dojrzałości to 20-25 rok życia, zwykle wcześniej u kobiet niż u mężczyzn (Oleś, 2011). Na jakość trzeciego piętra popędu płciowego wpływają głównie czynniki społeczne, np. sposób wychowania, biografia życiowa, osobowość oraz właściwości organiczne, m. in. takie jak czynniki genetyczne, czy stan struktury mózgowia (Lew-Starowicz, 1990).

Istotą dojrzewania seksualnego jest przesuwanie dominanty z pierwszego i drugiego poziomu rozwoju popędu płciowego do kory mózgowej (Lew-Starowicz, 1990; 2004). Tymczasem proces rozwoju psychoseksualnego, począwszy od osiągnięcia dojrzałości pierwszego i drugiego poziomu popędu płciowego w okresie pokwitania, ma wieloletni przebieg i kończy się na dojrzałości poziomu trzeciego około 10 lat później (tamże). Jeśli rozwój psychoseksualny zostanie zatrzymany na pierwszym lub drugim poziomie popędu płciowego (m.in. na skutek hedonistycznego podejścia do seksualności) to znaczy, że człowiek nie może w pełny, zintegrowany sposób przeżywać swojej seksualności (Lew-Starowicz, 1990; Augustyn, 1994).

W seksualność wpisane jest uzupełnianie się wzajemne mężczyzny i kobiety (Wiśniewska-Roszkowska, 1986; 1989; Augustyn, 1994; Skrzydlewski, 1999a). Stanowi to podstawę trzeciego elementu ludzkiej seksualności, czyli aspektu społecznego. Społeczny wymiar płciowości podkreśla wartość małżeństwa i trwałości związku dla pełnego realizowania zintegrowanej seksualności oraz znaczenie współżycia płciowego mężczyzny i kobiety podejmowanego w małżeństwie, skierowanego ku ich jednoczeniu w miłości i planowanym rodzicielstwie. Małżeństwo zapewnia stabilność i poczucie bezpieczeństwa małżonków, a przez to sprzyja ich rozwojowi osobowemu i społecznemu (zob. Fijałkowski, 1988; 1991; Wiśniewska-Roszkowska, 1986; 1989; Augustyn, 1994; Marcol, 1995; Skrzydlewski, 1999a). Znaczenie trzeciego wymiaru seksualności człowieka podkreśla K. Imieliński mówiąc, że „związek seksualny dwojga ludzi, którego formy i głębia zależą od całokształtu ich osobowości, ma wpływ na całą osobowość partnerów, modyfikując całokształt ich funkcjonowania w społeczeństwie" (Imieliński, 1985, s. 344). Pod wpływem czynników środowiskowych, bowiem, zostają ukształtowane u człowieka: identyfikacja i świadomość seksualna, role płciowe i kierunek potrzeb seksualnych. Przykładem zaburzeń identyfikacji seksualnej jest np. homoseksualizm czy transseksualizm.

Dla określenia istoty seksualności człowieka bardzo ważne jest pojęcie integracji seksualnej, która syntetyzuje powyższe trzy sfery tej dziedziny życia. Integracja to proces tworzenia się całości z jakichś części, zespalanie się elementów w całość; scalanie się (Szymczak, 1992), natomiast integralny – oznacza całkowity, nienaruszony (Kopaliński, 1989). Uwzględniając powyższe pojęcia można przyjąć, że integracja seksualna będzie oznaczać zespalanie się w całość wszystkich elementów określających seksualność człowieka. Światowa Organizacja Zdrowia opiera się na pojęciu integracji określając istotę zdrowia seksualnego. Przyjęto, że o zdrowiu tym świadczy „integracja biologicznych, emocjonalnych, intelektualnych i społecznych aspektów życia seksualnego konieczna do pozytywnego rozwoju osobowości, komunikacji i miłości" (Lew-Starowicz, 2004, s. 534).

O osiągnięciu integracji seksualnej przez człowieka świadczą jego zachowania i odczucia w tej sferze, które można określić mianem dojrzałości psychoseksualnej. Osiągnięcie stanu dojrzałości psychoseksualnej wyraża się w podporządkowaniu popędów i emocji, czyli sfery zmysłowej i uczuciowej popędu płciowego, kontroli rozumu, woli, sumienia i uczuciowości wyższej (stan, w którym kora mózgowa przejmuje pełną kontrolę nad ośrodkami podkorowymi) (Dudek, 1991; Por. Wiśniewska-Roszkowska, 1989) i skierowaniu ich w stronę rzeczywistego dobra drugiej osoby, czyli w stronę prawdziwej miłości. Gdy wymienione elementy oddziałują na siebie harmonijnie, ma miejsce integracja wewnętrzna, natomiast w przeciwnym razie, następuje rozbicie wewnętrzne, dezintegracja (Urbaniak, 1999). Przykładem dezintegracji seksualnej, czy braku dojrzałości seksualnej będą: niekontrolowanie swojego popędu płciowego, hedonistyczne podejście do tej sfery życia człowieka, promiskuityzm seksualny, współżycie płciowe realizowane bez zaangażowania emocjonalnego i różnorodne zaburzenia seksualne powstające na skutek zbyt wczesnego bądź nieprawidłowego podejmowania aktywności seksualnej (Zob. Wiśniewska-Roszkowska, 1986; 1989; Augustyn, 1994; Marcol, 1995; Skrzydlewski, 1999a).

Seksualność człowieka jest wartością (Skrzydlewski, 1999; Quay, 1996). Wyraża się ona przede wszystkim w omówionych wyżej wymiarach, a mianowicie w tworzeniu związków partnerskich i małżeńskich, w miłości do drugiego człowieka i w przekazywaniu nowego

życia. Wartość seksualności ujawnia się również w pozytywnych postawach wobec jej przejawów. W dobie obecnego rozwoju nauki i kultury ma ona właściwe miejsce wśród innych sfer życia człowieka, w przeciwieństwie do czasów, kiedy traktowano ją negatywnie, jako źródło grzechu i „zło konieczne". Dzisiaj ranga tej wartości wzrosła zarówno w aspekcie biologicznym, jak i psychicznym. Wyraża się to w coraz większej umiejętności mówienia o niej, a także dbałości o właściwe miejsce w hierarchii potrzeb dotyczących zdrowia, rozwoju osobowości i realizacji zadań wynikających z funkcjonowania związku partnerskiego (Zob. Imieliński, 1986; Wiśniewska-Roszkowska, 1989; Lew-Starowicz, Szczerba, 1995; Skrzydlewski, 1999a). Jednakże nie wszystkie środowiska w ten sposób rozumieją seksualność człowieka. Zbyt często bowiem spotyka się (w różnych miejscach – w mediach, w literaturze, w mowie potocznej) wartościowanie, skłaniające do traktowania ludzkiej płciowości w wąskich kategoriach hedonistycznych, odnoszących się jedynie do fizycznego działania i doznania. Trafną oceną takiego stanu rzeczy są słowa Jana Pawła II: „Dzięki krytycznej refleksji nasza cywilizacja winna uświadomić samej sobie, że pomimo licznych osiągnięć pozytywnych, z wielu względów jest «cywilizacją chorą» i źródłem głębokich schorzeń człowieka. Dlaczego jest właśnie tak? Dlatego, że cywilizacja ta została oderwana od pełnej prawdy o człowieku, od prawdy o tym, kim jest mężczyzna i kobieta jako istota ludzka. W rezultacie cywilizacja ta nie potrafi właściwie zrozumieć, czym naprawdę jest dar osób w małżeństwie, czym jest miłość odpowiedzialna za rodzicielstwo, na czym polega autentyczna wielkość rodzicielstwa i wychowania" (*List…,* 1994, s. 86-87).

„Hierarchia ważności seksualności dla człowieka zmienia się w zależności od stopnia rozwoju jego osobowości i gromadzenia przez niego doświadczeń życiowych, jego przemian światopoglądowych, cech indywidualnych (właściwości temperamentu, siła potrzeby seksualnej) i etapu życia. Ponadto zależy ona od siły innych potrzeb, zainteresowań i bogactwa świata wewnętrznego, np. od potrzeby władzy, dominacji i innych, które – jeśli są odpowiednio silne – mogą zmieniać hierarchię wartości na niekorzyść potrzeby seksualnej. Pewien wpływ na wartość seksualności wywiera całokształt zmian społecznych, a między innymi proces laicyzacji, liberalizacji, a także wahania w zakresie oceny innych wartości, pośrednio związanych z seksualnością, takich jak zdrowie, sukces, satysfakcja życiowa" (Imieliński, 1985, s. 343).

10.2. RÓŻNICE PSYCHOSEKSUALNE MIĘDZY KOBIETAMI I MĘŻCZYZNAMI

Nie da się mówić o seksualności człowieka bez uwzględniania kobiecości i męskości, do której dorasta się i dojrzewa od momentu poczęcia i chromosomalnego uwarunkowania płci żeńskiej czy męskiej. Zróżnicowanie płciowe to odmienne właściwości anatomiczne, fizjologiczne i psychiczne kobiet i mężczyzn. Jak podaje S.L. Bem (2000) wokół męskości lub kobiecości tworzy się struktura osobowości. Zróżnicowanie płciowe wpływa bezpośrednio na sposób funkcjonowania danej osoby, jej wygląd, sposób komunikowania się z innymi, styl bycia, przeżywania różnych sytuacji życiowych, a także odczuwania i wyrażania miłości, głównego elementu seksualności. Płciowość, obejmując całą osobę ludzką, powoduje, że człowiek poznaje, czuje, myśli i działa jako mężczyzna lub kobieta, którzy – mimo istniejących różnic – są w każdym aspekcie wobec siebie równi. A. Moir i D. Jessel (1993) wskazują, że ukształtowany w okresie prenatalnym żeński lub męski kształt mózgu wraz z określonym

płciowo układem hormonalnym „będzie miał zasadnicze znaczenie dla postaw, zachowań, intelektualnego i emocjonalnego funkcjonowania jednostki".

Jak twierdził K. Imieliński (1986, s. 18) „w odniesieniu do sfery seksualnej istnieją dość znaczne różnice między kobietą a mężczyzną. Wśród przedstawicieli obu płci spotyka się w stosunku do seksu znaczne różnice indywidualne dotyczące pragnień, tęsknot, potrzeb oraz sposobu ich przeżywania". Mężczyźni charakteryzują się większą siłą popędu seksualnego oraz dużą pobudliwością, a także agresywnością, która powstaje u nich w wyniku podniecenia seksualnego. U kobiety seksualność w większym stopniu wyraża się w połączeniu z miłością i czułością lub jedynie w postaci miłości i czułości (tamże). Jest to związane głównie z różnicą w poziomie testosteronu. W okresie dojrzewania ilość tego hormonu różnicuje się bardzo wyraźnie i poziom testosteronu u chłopców zwiększa się dwudziestokrotnie w porównaniu do poziomu testosteronu u dziewcząt. Wyższy poziom tego hormonu utrzymuje się u mężczyzn do około pięćdziesiątych lat ich życia i jest on odpowiedzialny za większe potrzeby seksualne, tak w zakresie autoerotyzmu, jak i częstotliwości współżycia, a także za tendencje u wielu z nich do zachowań promiskuitycznych (Moir, Jessel, 1993). Nieco inna jest także wrażliwość na bodźce seksualne u osób obojga płci. Kobiety silniej reagują na bodźce słuchowe i dotykowe, a mężczyźni na bodźce wzrokowe.

Różnice między osobami odmiennej płci zauważa się już w trakcie rozwoju uczuciowego i seksualnego. Dziewczęta nieco szybciej rozwijają się w dziedzinie związków uczuciowych, natomiast chłopcy w sferze działań seksualnych (Obuchowska, Jaczewski, 1992). We wszystkich badaniach, przeprowadzonych do początku XXI wieku w różnych krajach, dziewczęta wyraźnie różniły się częstotliwością aktywności seksualnej, która była u nich ponad dwukrotnie niższa w porównaniu z chłopcami. Znacznie rzadsze były wśród dziewcząt przypadki doświadczeń homoseksualnych, jak też masturbacji. Dziewczęta znacznie częściej niż chłopcy czyniły uczucie miłości warunkiem przeżyć seksualnych i były bardziej ukierunkowane na wierność, stały, bezpieczny i wyłączny związek niż na doraźne przygody. Współczesne obserwacje i wyniki badań wskazują, że zachowania dziewcząt znacznie odbiegają od obrazu zachowań opisanego powyżej. W przypadku podejmowania przez młodzież współżycia seksualnego widoczne od wielu lat zmniejszające się różnice pomiędzy chłopcami i dziewczętami osiągnęły obecnie porównywalną skalę tej formy aktywności u obojga płci. W wielu badaniach odsetek aktywnych seksualnie dziewcząt jest o kilka, rzadziej o kilkanaście punktów w skali procentowej niższy od aktywnych seksualnie chłopców. Natomiast w odniesieniu do pozostałych różnic odmienności w odczuciach i doświadczeniach związanych z seksualnością są podobne do tych sprzed lat.

Różnice dotyczące płciowości związane są także z płodnością. Mężczyzna od okresu dojrzewania do końca życia jest płodny stale (pomijając przypadki zaburzeń płodności), natomiast kobieca płodność jest ograniczona zarówno wiekiem (od okresu dojrzewania do menopauzy – około 50 roku życia), jak i cyklicznością, związaną z fazami płodności i niepłodności w cyklu miesiączkowym.

Z różnych badań wynika, że stosunek osób odmiennych płci do seksualności oraz związany z nią uzyskiwany poziom zadowolenia, w dużym stopniu wiąże się z biologicznymi i psychologicznymi różnicami pomiędzy kobietami i mężczyznami. Wskazując na te różnice M. Ryś (1999) podaje, że dotyczą one zainteresowań, potrzeb, postaw i zachowań. Dla kobiety szczególnie ważne są przeżycia emocjonalne, zainteresowanie męża całą jej osobą, wraże-

nia psychiczno-erotyczne, oparte na bodźcach dotykowych i słuchowych. Autorka podkreśla, że „dla kobiety pragnienie zbliżenia seksualnego jest uwarunkowane istnieniem więzi emocjonalnej, psychicznej i fizycznej" (Ryś, 1999, s. 22). Kobiety częściej niż mężczyźni podejmują zachowania seksualne, by okazać lub zdobyć miłość, uzyskać poczucie więzi emocjonalnej. Okazuje się też, że często czynią tak po kłótniach z partnerem, gdyż głównym celem jest dla nich wówczas odbudowanie więzi emocjonalnej z nim (Meston, Buss, 2010). Dla mężczyzny ważne są natomiast działania, aktywność, częste i szybkie zaspokajanie potrzeb seksualnych, opartych głównie na bodźcach cielesno-wizualnych (Ryś, 1999). Mężczyźni także częściej myślą i fantazjują o sprawach seksualnych niż kobiety, a wyobrażenia te mają w dużym stopniu odmienny charakter. U mężczyzn ma on charakter bardziej zmysłowy, a u kobiet - uczuciowy (Buss, 1996; Kenrick i in, 2002; Wojciszke, 2010). W aspekcie kosztów i zysków młodzi mężczyźni częściej oceniają seks jako korzyść, a kobiety ani jako zysk, ani jako stratę (Sedikides, za: Wojciszke, 2010). „Seksualne wyobrażenia kobiet są bardziej osobiste i emocjonalne, podczas gdy mężczyzn – raczej fizyczne i bezosobowe (Ellis, Symons, za: Kenrick i in., 2002). K. Imieliński (1986, s. 203-205) zwraca uwagę, że „pragnienia seksualne kobiety silniej łączą się z całością przeżyć związanych z konkretnym partnerem", co powoduje, że optymalny charakter relacji we wszystkich obszarach życia w małżeństwie jest dla jakości doświadczeń seksualnych szczególnie ważny. Im silniej jest ona uczuciowo związana z małżonkiem, tym większą satysfakcję seksualną przeżywa i ujawnia mniej problemów w tej sferze. Brak więzi uczuciowej lub brak zaspokojenia przez niego innych jej podstawowych pozaseksualnych potrzeb wiąże się z niskim poziomem satysfakcji seksualnej lub z jej brakiem oraz z różnorodnymi trudnościami w tej sferze.

Różnice dotyczące seksualności kobiet i mężczyzn są w bardzo dużym stopniu uwarunkowane różnym poziomem testosteronu (por. Moir, Jessel, 1989; Fisher, 2004). Dla zobrazowanie tych różnic warto posłużyć się słowami Anne Moir i Davida Jessela (1989, s. 152): „Mężczyźni chcą seksu, kobiety chcą związków między ludźmi. Mężczyźni chcą ciała, kobiety chcą miłości". Aktywność potrzeb seksualnych mężczyzn utrzymuje się na mniej więcej stałym poziomie, u kobiet obserwowana jest okresowa zmienność potrzeb tak w aspekcie cyklu miesiączkowego, jak i faz jej życia (por. Wojciszke, 2010), pożądanie seksualne mężczyzn jest także wyższe niż pożądanie kobiet (tamże). Z badań wynika, że nie ma różnicy między kobietami i mężczyznami w ogólnej satysfakcji seksualnej (Wojciszke, 2004). Zaspokojenie seksualne ma większe znaczenie dla mężczyzn niż dla kobiet. One w bliskiej relacji preferują głównie czułość i intymność, oni natomiast kontakt seksualny (Moir, Jessel, 1989). Mimo wskazanych różnic należy podkreślić, że kobieta także jest zainteresowanie seksualną stroną małżeństwa. G. Wilson (za: Moir, Jessel, 1989) stwierdził, że „kobiety pragną dużo seksu z mężczyzną, którego kochają, natomiast mężczyźni chcą dużo seksu". W badaniach Murstein (za: Moir, Jessel, 1989) uwidoczniło się to w 560% wzroście doznań orgazmu w małżeństwie, w porównaniu do 63% wzrostu takich doświadczeń u mężczyzn. Stwierdzając, że namiętność i seks nie są tożsame B. Wojciszke wskazuje, iż można doświadczać namiętności i nie podejmować aktywności seksualnej. Częściej zdarza się to kobietom niż mężczyznom (Wojciszke, 2010). Natomiast namiętność i intymność częściej są czynnikami, których wymaga kobieta, by doświadczyć aktywności płciowej (Buss, Baumeister, za: Wojciszke, 2010), kobiety są bardzie uczuciowe i bardziej namiętne niż mężczyźni (Wojciszke, 2010).

Z badań J. Rostowskiego (za: Janicka, Niebrzydowski, 1994) oraz I. Janickiej (2006) wynika, że mężczyźni są bardziej niż kobiety zadowoleni z małżeńskiego pożycia seksualnego. Natomiast w badaniach K. Pospiszyla (1990) okazało się, że kobiety osiągały wyższy poziom zadowolenia z pożycia seksualnego w małżeństwie niż mężczyźni, co wiązało się jednocześnie z wyższym poziomem zadowolenia z małżeństwa. U mężczyzn autor powyższej analizy takich zależności nie znalazł. Z badań Ubella z 1984 roku (za: Grabowska, 2007) wynikało, że 67% młodych mężczyzn i 64% kobiet było zadowolonych ze swojego życia seksualnego. Powyższe dane potwierdzają I. Janicka i J. Niebrzydowski (1994) wskazując, że badani przez nich mężowie z zadowolonych małżeństw nieco wyżej oceniają własną satysfakcję seksualną niż żony, które jeśli są niezadowolone z własnych relacji w małżeństwie niżej oceniają własną satysfakcję seksualną. Jednocześnie autorzy ci podkreślają także, że kobiece zadowolenie z małżeństwa podnosi zadowolenie seksualne obojga małżonków.

Różnice w postawach wobec seksualności, zarówno w komponencie poznawczym, jak emocjonalno-motywacyjnym oraz behawioralnym uwidaczniają się u osób odmiennej płci już dużo wcześniej, zanim mężczyźni i kobiety wejdą w związek małżeński. Najważniejsze wnioski z badań dotyczących młodzieży uzyskującej pełnoletność wskazują, że kobiety przejawiają bardziej dojrzałe postawy wobec seksualności w aspekcie poznawczym i emocjonalno-motywacyjnym, co wyjaśnia ich większą koncentrację na psychologicznej stronie związku z partnerem, w porównaniu do mężczyzn, natomiast nie stwierdzono większych różnic w aspekcie komponentu behawioralnego postawy wobec seksualności, związanego między innymi z podejmowaniem doświadczeń płciowych (zob. Komorowska-Pudło, 2013).

10.3. UWARUNKOWANIA JAKOŚCI ŻYCIA SEKSUALNEGO W MAŁŻEŃSTWIE

Większość naukowców analizujących uwarunkowania funkcjonowania związków małżeńskich jest zgodna, że jedną z istotnych sfer współżycia dwojga kochających się osób – męża i żony – jest współżycie w sferze seksualnej.

Współżycie płciowe w małżeństwie dotyczy nie tylko podejmowanych aktów seksualnych, ale obejmuje szerokie spektrum relacji wynikających z faktu współżycia ze sobą dwojga zupełnie odmiennych od siebie osób: mężczyzny i kobiety. Na relacje te składają się między innymi: świadomość różnic fizycznych i psychoemocjonalnych wynikających z odrębności płci, miłość łącząca dwoje współmałżonków i wynikające z niej zachowania seksualne, a także postawy wobec rodzicielstwa.

„Współżycie seksualne w małżeństwie służy podwójnemu celowi: ożywieniu i pogłębieniu wzajemnej miłości małżeńskiej oraz prokreacji" (Laskowski, 1976, s. 179). M. Ryś (1999, s. 77) ujmuje współżycie seksualne w kategorii szczególnej formy komunikacji małżonków, w której rozwijają oni swą miłość oraz łączące ich więzi. Autorka ta podkreśla, że „współżycie seksualne jest warunkiem prawidłowego funkcjonowania małżeństwa" (tamże, s. 78). Współżycie seksualne staje się „źródłem doznań i przeżyć nieprzekazywalnych w sferze kontaktu werbalnego – wzbogaca więc więź między partnerami; realizuje pragnienie wejścia w świat drugiego człowieka, jest tego wyrazem, a równocześnie znakiem. Wyzwala także poczucie fascynacji odmiennością psychofizyczną partnera, jest komunikacją męskości i ko-

biecości w istotnym wymiarze. Współżycie tworzy więź i świadomość wspólnoty, przez co poszerza granicę egzystencji i widzenie świata" (tamże).

Dla katolików współżycie płciowe dwojga osób, będące istotną realizacją siebie w sferze seksualnej ma wartość i jest świętością tylko w małżeństwie (Por. Majkowski, 1999; Sujak, 2007). „Głęboka wspólnota życia i miłości małżeńskiej, ustanowiona przez Stwórcę i unormowana Jego prawami, zawiązuje się przez przymierze małżeńskie (...). Sam bowiem Bóg jest twórcą małżeństwa" (Katechizm, 1994, s. 379). „(...) A tak już nie są dwoje, lecz jedno ciało" (Ewangelia…, 1991, s. 1145).

Coraz większa sekularyzacja życia, wiele programów liberalnej edukacji seksualnej podkreślają naturalność aktywności seksualnej, jej powszechność, przyznając prawo do zaspokajania potrzeb hedonistycznych i czerpania przyjemności ze współżycia w oderwaniu od małżeństwa i miłości. Na istnienie problemu zwraca uwagę m.in. M. Ryś (1999) podkreślając zbyt silną koncentrację młodzieży na sferze seksualnej i oddziaływanie tego typu postaw na podejmowanie decyzji o zawarciu małżeństwa. „Coraz częściej można spotkać młodych ludzi, którzy w wyborze małżonka kierują się jego walorami seksualnymi. Osoby, które w wyborze partnera opierają się na samych wartościach seksualnych, często jednostronnie koncentrują się na kontaktach seksualnych, bez właściwego zwracania uwagi na wzajemną więź emocjonalną i psychiczną. Ci młodzi ludzie często wyrażają przekonanie o konieczności przygotowania się do małżeństwa poprzez *dobór seksualny*" (tamże, s. 46).

Pożycie seksualne stanowi według J. Rostowskiego (1987) jeden z podstawowych elementów dobranego związku małżeńskiego (m.in. obok miłości, więzi, podobieństwa, intymności). Twierdzi on, że „w odniesieniu do związku małżeńskiego obustronnie doświadczana przyjemność jest wprost fundamentalnym warunkiem jego powodzenia (Rostowski, 1987, s. 272). „Seksualność ludzka może być znakomitym środkiem przekazywania sobie nawzajem (…) miłości, zainteresowania, troskliwości i czułości, zaufania, obopólnej akceptacji, a także zapewnieniem o wierności, wyłącznej przynależności, itp. (…) Seksualność ludzka jest jakby wkomponowana w całokształt osobowości jednostki i poniekąd podlega jej wielorakim wpływom, a zarazem jest jej wcale niebagatelnym przejawem. (…) nie można seksualności oddzielać od innych aspektów życia małżeńskiego, a więc emocjonalnego, intelektualnego i kulturalnego, a przede wszystkim szeroko rozumianej osobowości" (Rostowski, 1987, s. 274-275). „Realizacja własnej seksualności" jest jednym z celów życia w małżeństwie (Grabowska, 2014, s. 168).

Podstawowe warunki współżycia płciowego małżonków, których uwzględnienie sprzyja satysfakcjonującym relacjom małżeńskim są następujące: dojrzałość psychoseksualna, wiedza na temat seksualności (nie tylko instynkt), pozytywna postawa wobec współżycia płciowego oraz wobec współmałżonka i siebie samego, systematyczna dbałość o udowadnianie miłości współmałżonkowi (także w postaci pozaseksualnych sygnałów), obopólna zgoda małżonków na akt małżeński, aktywne odpowiadanie na inicjatywę współmałżonka, psychofizyczne przygotowanie do podejmowania współżycia, wzajemne zaufanie, odrzucenie zahamowań, powstrzymywanie się od krytyki, narzekania i wyśmiewania, dbałość o wygląd zewnętrzny, praktykowanie samokontroli, samodyscypliny, koncentracja na potrzebach współmałżonka, znajomość potrzeb psychoseksualnych współmałżonka, szanowanie piękna i świętości intymnej więzi seksualnej, jaka istnieje między mężem i żoną, dbałość o higienę, wła-

ściwy i wystarczający czas przeznaczony na współżycie, odpowiednie miejsce, dialog w sferze intymnej, zachowanie relacji podmiotowych, itp.

Ważne jest też uświadomienie sobie, że na jakość współżycia seksualnego małżonków wpływają także czynniki, które nie są związane bezpośrednio z relacją partnerów między sobą. Są to doświadczenia wyniesione ze środowiska rodzinnego: typ więzi uczuciowej między rodzicami, więź rodziców z dziećmi, atmosfera i klimat wobec spraw związanych z seksualnością, jakość wychowania i uświadomienia seksualnego. To także tzw. przeszłość seksualna: doświadczanie masturbacji, przedmałżeńskiego współżycia seksualnego (wczesny wiek inicjacji, większa ilość partnerów seksualnych, ujemna jakość tych doświadczeń i związane z tym różnorodne konsekwencje mogą negatywnie oddziaływać na charakter późniejszych relacji w małżeństwie), czy przemocy seksualnej. Na jakość życia seksualnego w małżeństwie wpływają także czynniki biologiczne: stan zdrowia (choroba, leki), nałogowe używki, uzależnienia, przemęczenie, nadmierna aktywność w innych dziedzinach życia. Są to także funkcjonujące w społeczeństwie stereotypy i błędne poglądy na temat seksualności. I jest to także ewolucja życia małżeńskiego, związana z przechodzeniem w kolejne fazy życia rodzinnego, przeżywanie związanych z nimi problemów oraz własne powolne starzenie się.

Ponieważ w wielu źródłach dotyczących uwarunkować jakości życia seksualnego małżonków podkreślana konieczność osiągnięcia przez nich dojrzałości w tej sferze warto przyjrzeć się, w jaki sposób jest ona definiowana. Dojrzałość psychoseksualna, według Z. Lwa-Starowicza, obejmuje w sferze psychicznej wymiary, takie jak intelekt, uczucia, system wartości, pełną realizację ról społecznych, zawodowych itd. Wiąże się to z uformowaniem siebie jako kobiety/mężczyzny, poznaniem specyfiki odmienności płci, zdolnością do utworzenia związku partnerskiego, do rodzicielstwa i wyrobienia poczucia odpowiedzialności za podejmowane decyzje. Wśród potrzeb seksualnych najważniejszą jest miłość, więź, wzajemne uszczęśliwianie siebie. W postawach wobec seksu obojga obowiązuje zasada równości płci, godności i szacunku, akceptacji siebie jako kobiety/mężczyzny i współżycia jako wartości, a zachowania seksualne powinny być podporządkowane systemowi wartości partnerów(Lew-Starowicz, 2004). Za osobę niedojrzałą psychoseksualnie autor ten przyjmuje osobę, której stan wskazuje na sprawność fizyczną i intelektualną, lecz jest to osoba nie na tyle ukształtowana, by mogła prawidłowo pełnić rolę seksualną. Dominują u niej postawy i zachowania emocjonalne nad racjonalnymi, niskie poczucie odpowiedzialności i realizowanie zachowań seksualnych właściwych głównie dla wieku młodzieńczego tamże).

10.4. PRZESZKODY W SATYSFAKCJONUJĄCYCH RELACJACH SEKSUALNYCH

W różnych okresach swojego życia małżonkowie mogą przeżywać trudności w relacjach seksualnych. Właściwa pomoc w tej sferze zależy w największym stopniu od właściwego określenia ich przyczyn oraz od uświadomienia sobie przez małżonków, że na poprawienie jakości tych relacji w największym stopniu wpływ mają oni sami.

Wiele przyczyn trudności w relacjach seksualnych może tkwić w doświadczeniach z okresu przedmałżeńskiego. Konsekwencje podejmowania aktywności płciowej w okresie nastoletnim (z badań własnych wynika, że jest to około 60% osób do 18, a 75% do 20 roku życia – niewielka jest różnica pomiędzy kobietami i mężczyznami w skali aktywności seksual-

nej (Komorowska-Pudło, 2013)) i ich wpływ na życie małżeńskie i rodzicielskie mogą być różnorodne. Jeśli nastolatka zaszła w ciążę, będzie to skutkowało zwykle niedojrzałym, przedwczesnym macierzyństwem, samotnym rodzicielstwem, a nawet decyzją o aborcji, której skutkiem może być bezpłodność, zespół PAS i PAD (Rzepka-Górska1991; Weström, 1993; Wisłocka, 1993; Kucz, 2006; Chazan i in, 2007; Jarczewska, 2010; Pachecka, 2010; Grzelak, 2006; Kay, 1996; Imieliński, 1985; 1986; Skrzydlewski, 1995b; Lew-Starowicz, 2004; Komorowska, 1991; Kościelska, 1998; Ryś, 1994; Lewandowski, 1999).

Jeśli w wyniku zbyt wczesnych doświadczeń seksualnych ujawniły się problemy zdrowotne mogą one oddziaływać na jakość życia seksualnego i płodność pary. Problemy te mogą być związane ze stanami zapalnymi sromu, pochwy i szyjki macicy, z chorobami przenoszonymi drogą płciową (najczęstsze obecnie choroby to ludzki wirus brodawczaka – HPV, chlamydioza, opryszczka narządów płciowych, nierzeżączkowe zapalenie cewki moczowej, rzeżączka, kiła; HIV/AIDS, wirusowe zapalenie wątroby typu B i C, rzęsistkowica, grzybica sromowo-pochwowa). Im wcześniejszy wiek podjęcia aktywności płciowej, tym większe ryzyko zachorowań, m.in. ze względu na brak dojrzałości immunologicznej (osiąga się ja około 18-21 roku życia). Jeśli młode kobiety lub nastoletnie dziewczęta stosują antykoncepcję hormonalną, powodują dodatkowo osłabienie organizmu i podatność na zakażenia oraz rozwój chorób. D.Ł. Jarczewska (2010): wskazuje, że (hormony sterydowe zawarte w pigułce obniżają obronę immunologiczną kobiety oraz wrażliwość na ból, ale nie hamują powstawania stanów zapalnych; następuje więc rozwój infekcji i zmniejszenie zdolności obronnych organizmu). Konsekwencje zakażeń chorobami przenoszonymi drogą płciową mogą być jeszcze poważniejsze. S. Majewski i B. Młynarczyk (2006) wskazują głównie na skutki związane z rozrodczością oraz z zagrożeniem życia młodych kobiet lub mężczyzn. Są to: bezpłodność, poronienia, ciężkie zakażenia płodu i noworodka, ciąże pozamaciczne, rak szyjki macicy, sromu, prącia i odbytu, zwiększenie prawdopodobieństwa zakażenia HIV drogą kontaktów seksualnych i wertykalną, zwiększenie śmiertelności kobiet w wieku rozrodczym (głownie z powodu ciąż pozamacicznych i nowotworu szyjki macicy wywołanego HPV) (Ostrowska, 1998; Chazan i in, 2007; Lew-Starowicz, 2004; Grzelak, 2006; Majewski, Młynarczyk, 2006; Pachecka, 2010; Marzec-Bogusławska, 2006; Niemiec 2006; Jarczewska, 2010).

Problemy psychologiczne związane z przedmałżeńskimi doświadczeniami seksualnymi, które mogą pozostać w pamięci i rzutować na relacje małżeńskie dotyczą w dużym stopniu przeżyć o charakterze negatywnym lub związanych z zerwaniem związku z partnerem inicjacji (z badań własnych wynika, że ponad połowa osób nie utrzymuje kontaktów z partnerem(ką) inicjacji seksualnej, a jedna trzecia mężczyzn doświadcza inicjacji z osobą, z którą nie tworzy żadnej relacji o charakterze związku partnerskiego (Komorowska-Pudło, 2013)). W wyniku tego mogą u tych osób pojawić się zranienia w sferze emocjonalno-duchowej, zaburzenia w rozwoju osobowości, zaburzenia w zdrowiu psychicznym, poczucie winy, poczucie żalu, rozczarowanie, strach, obniżenie poczucia własnej wartości, konflikty wewnętrzne związane z przekraczaniem norm moralnych, religijnych, depresja, myśli i zachowania samobójcze, sięganie po alkohol, narkotyki, zaburzenia w relacjach psychospołecznych z innymi. Jeśli przedmałżeńskie doświadczenia seksualne pojawiły się zbyt wcześnie mogą ujawnić się także problemy psychoseksualne: rozdzielenie zmysłowości od uczuciowości i określonego systemu wartości, zahamowanie rozwoju uczuć wyższych, załamanie wiary w trwałą miłość – lęk przed zaangażowaniem uczuciowym, chłód, cynizm, obojętność, skłonność do częstej

zmiany partnerów, skłonność do prostytucji, lęki związane z utratą partnera/partnerki, itp. Dodatkowo, przy negatywnych doświadczeniach może dojść do: obniżenia samooceny w roli męskiej i kobiecej, zaburzeń reaktywności seksualnej i tworzenia związków uczuciowych (prawo pierwszych połączeń odruchowo-warunkowych i generalizacji), negatywnego stosunku do współżycia seksualnego i do osób płci odmiennej, ryzyka przetrwania urazów seksualnych (utrwalenie się lęków przed życiem seksualnym), dysfunkcyjnych i dewiacyjnych zaburzeń seksualnych. Wielość partnerów i różnorodność doświadczeń seksualnych może prowadzić do późniejszych trudności w relacjach małżeńskich. Wśród tych osób mogą ujawnić się: trwałe uwarunkowania psychologiczne uniemożliwiające w przyszłości życie w stałym związku uczuciowym z jednym partnerem, trudności w przystosowaniu małżeńskim, skłonność do zdrad, możliwość porównań z poprzednimi partnerami (podświadome oczekiwania „idealnego" partnera mającego zalety wszystkich poprzednich partnerów oraz wolnego od ich wad – Sujak), patologiczna zazdrość o przeszłość seksualną, rozpady małżeństw, wielokrotne zawieranie małżeństw, tworzenie rodzin zrekonstruowanych, samotne macierzyństwo (Skrzydlewski, 1999b; Lew-Starowicz, 2004; Chazan i In., 2007; Jarczewska, 2010; Imieliński, 1986; Gola, 2008; Wróblewska, 2007; Wiśniewska-Roszkowska, 1986; 1989a; 1989b; Ryś, 1992; Sujak, 1989; Ostrowska, 1998; Woynarowska, 2007; Lew-Starowicz, 1997; 2000; Kurzępa, 2001; 2007; Kurzepa i in, 2008**;** Grzelak, 2006).

Poza skutkami przedmałżeńskich doświadczeń seksualnych, podstawowe przyczyny problemów małżonków w sferze seksualnej mogą wynikać z niedojrzałych postaw wobec seksualności, przejawiających się w: niedojrzałości psychoseksualnej; niewystarczającym poziomie wiedzy o płciowości własnej i współmałżonka (nierealne oczekiwania); negatywnej postawie wobec współżycia płciowego, współmałżonka i siebie samego; braku systematycznej dbałości o udowadnianie miłości współmałżonkowi (postawa egoistyczna); braku porozumienia i współpracy w relacji seksualnej; niewłaściwym psychofizycznym przygotowaniu do podejmowania współżycia (koncentracja głównie na sferze zmysłowej); braku wzajemnego zaufania; zahamowaniach i lękach związanych z seksualnością (nerwice seksualne i dysfunkcje seksualne uniemożliwiające współżycie); nastawieniu hedonistycznym (brak samokontroli i samodyscypliny); braku koncentracji na potrzebach współmałżonka (brak znajomości tych potrzeb); braku szacunku dla sfery seksualnej małżonków; zdradach; uzależnieniue od pornografii; podejmowaniu masturbacji obok lub zamiast współżycia małżeńskiego; braku dbałości o wysoką jakość relacji seksualnej; przedmiotowości kontaktów seksualnych (konsumpcjonizm); doświadczaniu przemocy w przedmałżeńskich doświadczeniach seksualnych; „śladach" w pamięci emocjonalnej i seksualnej z poprzednich związków (problem kohabitacji w tzw. seryjnej monogamii); konsekwencjach chorób przenoszonych drogą płciową; doświadczeniu nieplanowanej i/lub niechcianej ciąży; nieuwzględnianiu wartości nadrzędnych w życiu małżeńskim i rodzinnym; miłości warunkowej lub neurotycznej.

Wśród różnych przyczyn konfliktów małżeńskich J. Dzierżanowski (2000) wymienia nieudane pożycie seksualne, które stanowi ponad 58% wszystkich problemów małżeńskich. Wśród trudności dotyczących seksualności znalazły się zdrady (21%), brak kultury seksualnej (nieumiejętność dzielenia się uczuciami, przekazywania doznań, niezrozumienie odmienności potrzeb partnerów, brak troski o atmosferę współżycia), brutalność (nastawienie na branie) i niechęć lub wstręt do partnera. Część problemów związanych z seksualnością dotyczyło lęku przed kolejną ciążą, niechęci do posiadania dzieci, nieznajomości wzajemnej płodności i me-

tod planowania rodziny. Wiele przejawianych nieprzystosowanych zachowań seksualnych pojawiało się w efekcie braku więzi psychicznej między małżonkami. Większość zgłaszanych trudności w relacjach seksualnych powodowanych było przez mężczyzn. Wśród czynników towarzyszących zgłaszanej w pozwach rozwodowych zdradzie znajdowały się inne, bezpośrednio związane z jakością życia seksualnego małżonków: niezgodność charakterów, nieudane pożycie seksualne, konflikt ról małżeńskich i rodzinnych, różnice światopoglądowe, niegospodarność, lekkomyślność, brak zaangażowania emocjonalnego (tamże).

Z badań Michaela i in. (za: Grabowska 2014) wynika, że kobiety dwa razy częściej niż mężczyźni doświadczają rożnych problemów seksualnych, co trzecia kobieta i co szósty mężczyzna nie jest zainteresowany współżyciem, a co piąta kobieta i co dziesiąty mężczyzna nie przeżywa satysfakcji w związku z podejmowanymi doświadczeniami seksualnymi. Część małżonków przyjmuje w takiej sytuacji postawę obronną, czyli ucieczkową (np. alkohol, praca zawodowa, doświadczenia seksualne pozamałżeńskie), część postawę destrukcyjną (np. rezygnacja ze współżycia, izolacja, hipochondria, depresja) (Lew-Starowicz, 2004; Grabowska 2014), czyli sposoby pogłębiające trudności w relacjach także w innych sferach funkcjonowania małżeństwa. Część osób przyjmuje jednak postawę optymistyczną (aktywna praca nad problemem) (tamże), umożliwiającą rozwiązanie trudności i pogłębienie dobrych relacji małżeńskich.

10.5. SATYSFAKCJA SEKSUALNA A JAKOŚĆ WIĘZI MAŁŻEŃSKIEJ, MIŁOŚCI I KOMUNIKACJI

Wielu autorów zwraca uwagę, że udane relacje małżeńskie ściśle wiążą się z satysfakcjonującym oboje małżonków życiem seksualnym, podnoszącym poziom ich zadowolenia i oddziałującym na zasadzie sprzężenia zwrotnego na podtrzymywanie wysokiej jakości związku (Janicka, Niebrzydowski, 1994; Nęcki, 1996; Scott, Sprecher, 2000).

Cel aktywności seksualnej tkwi w zaspakajaniu potrzeby seksualnej oraz w doświadczaniu takich przeżyć psychicznych małżonków, jak bliskość, przynależność i zależność (Janicka, 2006).

Współżycie seksualne jest ważnym zadaniem małżeństwa. Nierealizowanie go w stopniu satysfakcjonującym oboje małżonków może prowadzić do osłabienia relacji, a z czasem nawet do ich rozpadu (por. Janicka, Niebrzydowski, 1994). A. Kuczyńska (1998) umieściła zachowania seksualne wśród najważniejszych zachowań wiążących partnerów ze sobą, które w znacznym stopniu zwiększają satysfakcję ze związku. Życie seksualne może być zarówno przyczyną, jak i skutkiem harmonijnego współżycia (Pospiszyl, 1990).

„Jeśli pożycie seksualne jest dla obu stron satysfakcjonujące, to wtedy rozwijają się między partnerami silne więzy emocjonalne. Te pozytywne emocje podlegają generalizacji, a więc oddziałują na dziedziny nieseksualne, wspierając i potęgując jakość tych wszystkich działań, które rozgrywają się między partnerami" (Levassort, za: Rostowski, 1987, s. 290-291). Henderson-King i Veroff (za: Scott, Sprecher, 2000) stwierdzili, że dobre samopoczucie małżonków i uczucia seksualne są wzajemne i że oba kierunki przyczynowe działają w jednym czasie. Niesatysfakcjonujący związek wiąże się z niskim poziomem zadowolenia z życia

seksualnego, a satysfakcjonujące życie płciowe ze związkiem udanym (Leiblum, Segraves, za: Leiblum, Rosen, 2005). Im bardziej korzystne doświadczenia seksualne w małżeństwie, tym bardziej zadowalające relacje w innych sferach wspólnego życia. Niski poziom zadowolenia z funkcjonowania w sferze seksualnej wiąże się z niskim poziomem relacji w pozostałych sferach (por. Rostowski, 1987).

Wielu autorów wskazuje, że satysfakcja seksualna to czynnik znaczący dla trwałości związku (Janicka, 2006). Potwierdził to D. Buss (2014, s. 111) stwierdzając, że „satysfakcja seksualna wiąże się ściśle ze szczęściem w małżeństwie i jest trafnym prognostykiem rozwodów". W badaniach autora te pary, które narzekały na zachowanie seksualne współmałżonków, w których dochodziło do odmowy współżycia, braku zalotów i braku zainteresowania seksualnością przejawiały brak szczęścia małżeńskiego (tamże).

Satysfakcja seksualna nie powinna być utożsamiana jedynie z zaspokojeniem potrzeby fizycznej (z orgazmem). Seksualność to szersza, niż sama zdolność do orgazmu, właściwość człowieka. „Obejmuje ona całego człowieka w jego cielesno-psychiczno-duchowej jedności" (Marcol, 1995, s. 49). Seksualność to szeroko rozumiana sfera funkcjonowania człowieka w obszarze fizjologii, psychiki i relacji społecznych, to integrujący wszystkie te obszary aspekt życia człowieka, stanowiący o poziomie jego dojrzałości psychoseksualnej, niezwykle istotny dla całokształtu życia w małżeństwie (zob. Komorowska-Pudło, 2013). W związku z tym ważna jest systematyczna dbałość o jakość jedności powyższych elementów składających się na sferę seksualności, by poziom zadowolenia małżeńskiego był dla kobiet i mężczyzn jak najbardziej optymalny. A. Marcol (1995) podkreśla takie elementy wspomnianej jedności, jak: wiedza o seksualności kobiet i mężczyzn, komunikacja małżeńska, dojrzewanie osobowości, przyjaźń małżonków, dbałość o własną atrakcyjność, o wzajemne wsparcie i uznanie, o wzajemne zaufanie. „Seksualność stanowi integralną część intymnych związków (…), wykraczając poza biologię, skłania ludzi do tworzenia więzi" (Imieliński, za: Grabowska, 2014, s. 170). Sfera ta jest przez K. Imielińskiego (1985) wymieniana jako jeden z najważniejszych czynników budowania relacji i więzi interpersonalnych, kształtujących wielowymiarowość współżycia międzyludzkiego. Podobnie, pełnię seksualności, w sposób integrujący trzy rodzaje potrzeb: fizycznych, psychologicznych i społecznych, Bardis (za: Rostowski, 1987) odnosi do miłości małżeńskiej. Również H. Fisher (2004) podkreśla, że rozpoczynająca się miłość małżonków opiera się głównie na dwóch popędach, warunkowanych silnymi zmianami biochemicznymi w organizmie: popędzie seksualnym i popędzie do tworzenia więzi z partnerem. Miłość jest słaba i niepełna, jeśli opiera się głównie na zaspokajaniu potrzeb fizycznych lub innych niezwiązanych z miłością i więzią małżeńską (por. Bardis, za: Rostowski, 1987). Rozumienie zintegrowanej seksualności jako związku trzech sfer – fizycznej, psychicznej i społecznej – pozwala na podjęcie szerokiej dyskusji o satysfakcji seksualnej, odnoszącej się do wspomnianych trzech aspektów (zaspokojenie potrzeby seksualnej i prokreacja, miłość oraz więź małżeńska).

Na satysfakcję małżeńską ma wpływ, według różnych autorów, wiele różnorodnych czynników. Część z nich ściśle wiąże się z jakością pozaseksualnych relacji małżeńskich, a część wiąże się z innymi uwarunkowaniami. Wśród czynników związanych z relacjami małżeńskimi wymieniane są między innymi: cechy układu partnerskiego, a szczególnie wzajemne wsparcie emocjonalne partnerów (Nęcki, 1996; Scott, Sprecher, 2000), więź uczuciowa (Scott, Sprecher, 2000), jakość aktualnego układu relacyjnego i dopasowanie małżeńskie (He-

iman, za: Leiblum, Rosen, 2005), atmosfera w rodzinie (Izdebski, Ostrowska, 2004), proces komunikacji między małżonkami, umiejętność radzenia sobie z emocjami (szczególnie z gniewem), jakość trzech elementów składających się na koncepcję miłości R. Sternberga: namiętność, intymność i zaangażowanie (Grabowska, 2007; 2014), wybór partnera, umiejętność nawiązania interakcji seksualnej i zaspokajanie potrzeb seksualnych partnera (Gapik, za: Janicka, Niebrzydowski, 1994).

Z badań wynika, że większa satysfakcja seksualna jest związana z większą intensywnością uczuć partnerów, z większym zaangażowaniem seksualnym (Augelli, Baron, Byrne, za: Rostowski, 1987), z większym poziomem integracji (Janicka, 2006). I. Janicka (tamże) wskazuje ponadto, że satysfakcja seksualna wzrasta wraz ze stażem trwania związku małżeńskiego i wiąże się między innymi z ekskluzywnością seksualną, warunkującą poczucie bezpieczeństwa psychicznego. Jak podkreśla Z. Nęcki (1996, s. 158) „bliskość psychiczna sprzyja satysfakcji ze współżycia płciowego". Poziom satysfakcji seksualnej może także być związany z wiekiem, z wrażliwością seksualną, ze sposobami regulowania płodności (Harris, za: Grabowska, 2014) lub z postawami, przekonaniami, systemem wartości (Kohlberg, za: Grabowska, 2014; por. Komorowska-Pudło, 2014a), religijnością (Young, Grabowska, 2014), czy też z różnymi doświadczeniami z rodziny pochodzenia (zob. Komorowska-Pudło, 2014b).

Omawiając problematykę satysfakcji seksualnej Imieliński (1986) wymienia pięć jej poziomów. Pierwszy poziom, najniższy wiąże się jedynie z redukcją własnej potrzeby seksualnej, bez uwzględniania partnera, jego potrzeb i sytuacji, w której odbywa się doświadczenie seksualne oraz innych własnych pozaseksualnych potrzeb. Wiąże się to w konsekwencji z brakiem satysfakcji ogólnej i może prowadzić do zniechęcenia seksualnego. Na poziomie drugim człowiek podchodzi do sfery seksualnej w sposób fizjologiczno-techniczny, redukuje swoje napięcie seksualne, doznając tzw. „ulgi" (tzw. satysfakcji fizycznej), ale w dalszym ciągu bez uwzględnienia potrzeb partnera i psychologicznych aspektów doświadczenia. Niesie ono za sobą niską ogólną satysfakcję lub też jej brak, co przy trwałych tego typu doświadczeniach również może wiązać się ze zniechęceniem seksualnym. Na trzecim poziomie, oprócz zaspokojenia seksualnego, jednostka uzyskuje satysfakcję także z zaspokojenia innych potrzeb (np. bezpieczeństwa, poczucia własnej wartości, sprawdzenia się, dominacji). Jednakże w ogólnym wymiarze pełna satysfakcja też nie jest wysoka, wiąże się z tzw. zadaniowym traktowaniem aktywności seksualnej dla uzyskania pozaseksualnych celów. Na poziomie czwartym, poza wyżej wymienionymi aspektami, kontakt seksualny łączy się z pogłębianiem więzi uczuciowej między małżonkami i satysfakcją emocjonalną. Najwyższy poziom satysfakcji seksualnej ma miejsce na poziomie piątym. Wiąże się on z odwzajemnioną miłością, z poczuciem wspólnoty ze współmałżonkiem. Ma on charakter uszczęśliwiający człowieka, wzbogacający go o ważny sens życia. Zadowolenie ze szczególnego rodzaju intymnej bliskości jest tu ważniejsze niż sama satysfakcja fizyczna z aktu seksualnego. Lewinger (za: Rostowski, 1987) opisując poziomy satysfakcji seksualnej mówi o trzech poziomach odniesienia w analizowanej sferze życia, czyli o jednostronnej świadomości, powierzchownym kontakcie oraz wzajemności.

F. Hajcak i P. Garwood (2002) wymieniają różnorodne przyczyny podejmowania zachowań seksualnych, warunkujących ich jakość, choć niezwiązanych bezpośrednio z popędem seksualnym i fizyczną potrzebą seksu. Wszystkie mają ścisły związek z jakością relacji w pozaseksualnych obszarach życia małżeńskiego. Są to np. potrzeby: miłości, czułości, po-

czucia bezpieczeństwa, podniesienia poczucia własnej wartości, podkreślenia własnej kobiecości lub męskości, uniknięcia samotności. Autorzy podkreślają, że brak świadomości na temat tych pozaseksualnych potrzeb może powodować, że koncentrując się głównie na miłości fizycznej, przyczyn niepowodzeń seksualnych małżonkowie szukają w źródłach własnej płciowości, a nie w przyczynach wyżej wymienionych. Takie zamieszanie może uniemożliwić prawidłową dbałość o jakość związku małżeńskiego, budowaną między innymi poprzez sferę seksualną. Niezaspokojenie wyżej wymienionych potrzeb przejawia się najczęściej w problemach z bliskością, z okazywaniem uczuć i uznania, z intymnością, czyli z wzajemnym zrozumieniem, otwartością, ufnością i bliskością, z porozumieniem i rozwiązywaniem konfliktów, z wyrozumiałością. Towarzyszy temu niejednokrotnie poczucie winy, dalsze obniżanie poczucia własnej wartości, nieradzenie sobie z emocjami (głównie z żalem, złością, gniewem, smutkiem, zazdrością), większa konfliktowość, traktowanie seksu jako sposobu na uwalnianie napięcia i stresu, lęk przed rozpadem związku, traktowanie seksu jako obowiązku, poczucie bycia wykorzystywanym, traktowanie sfery seksualnej jako nagrody lub kary, seks warunkowy, dominowanie nad współmałżonkiem i kontrolowanie jego zachowań, ignorowanie własnych potrzeb, przy pełnej koncentracji na potrzebach współmałżonka, pomniejszanie własnej przyjemności lub dążenie do perfekcyjności, a w ostateczności zmuszanie się do kontaktów seksualnych lub unikanie ich. Konsekwencją takich sytuacji mogą być także dysfunkcje i zaburzenia seksualne małżonków.

Z. Celmer (1989) zwraca uwagę na trzy typy małżeństw, w których w różny sposób sfera seksualna małżonków wiąże się z pozostałymi obszarami życia małżonków. W pierwszych problemy w sferze seksualnej oddziałują na pozostałe sfery funkcjonowania małżonków, w drugich problemy seksualne są konsekwencją problemów zaistniałych pierwotnie w innych obszarach życia małżeńskiego, natomiast w trzecich obserwowane są zaburzenia we wszystkich relacjach, zapoczątkowanych często w problemach komunikacyjnych.

Podjęta w badaniach własnych (Komorowska-Pudło, 2015) analiza dotycząca związku pomiędzy satysfakcją seksualną małżonków a jakością ich relacji w innych, pozaseksualnych sferach funkcjonowania potwierdziła dotychczasowe wnioski znajdujące się w literaturze przedmiotu. Z uzyskanych danych wynika, że związek pomiędzy satysfakcją seksualną a poszczególnymi badanymi wymiarami pozaseksualnych relacji małżonków okazał się w każdym przypadku istotny statystycznie, a uzyskane korelacje są dość wysokie. W każdym analizowanym przypadku wysoki poziom satysfakcji seksualnej małżonków, tak w sferze fizycznej, jak emocjonalnej i w zakresie poczucia kontroli, wiąże się z wysokim poziomem analizowanych wymiarów pozaseksualnych relacji małżeńskich. W związku z tym, im wyższy jest poziom więzi małżeńskiej, czyli współodczuwania, współrozumienia i współdziałania, tym wyższa jest satysfakcja seksualna. Im wyższy jest poziom przejawianej wobec małżonka postawy miłości, czyli namiętności, intymności i zaangażowania, tym wyższy jest poziom satysfakcji seksualnej respondentów. Im wyższa jakość kierowanej do współmałżonka komunikacji w obszarze wsparcia, zaangażowania, a niższy w zakresie deprecjacji, tym wyższy poziom satysfakcji seksualnej. I jednocześnie im wyższy jest poziom odczuwanego przez respondentów doboru małżeńskiego, tym wyższy jest poziom satysfakcji seksualnej. Wszystkie te dane potwierdzają jeszcze wyniki związane z poczuciem przygotowania do małżeństwa, z wyborem współmałżonka i z subiektywnie określonym poczuciem zadowolenia. Wysoka ocena

tych trzech ocenianych przez badane osoby zagadnień korelowała z wysoką oceną ich satysfakcji seksualnej.

Omawiane obszary relacji małżonków wzajemnie się przenikają, co wiąże się z tym, że wysokiej satysfakcji seksualnej towarzyszy wysoki poziom więzi małżeńskiej, wysoki poziom przejawianej wobec współmałżonków miłości, wysoki poziom komunikacji i odczuwany przez nich wzajemny dobór małżeński. Z kolei, niski poziom relacji w wyżej wymienionych obszarach życia małżeńskiego wiąże się z odczuwaniem przez kobiety i mężczyzn niskiego poziomu satysfakcji seksualnej.

Współczesne tendencje do traktowania seksualności w sposób hedonistyczny (zob. Komorowska-Pudło, 2014a), bez powiązania z trwałą więzią między kobietą i mężczyzną, opartą na szeroko rozumianej miłości, jako postawie wobec partnera, będzie wiązało się z niską jakością doświadczeń interpersonalnych tak w zakresie samej seksualności, jak i pozostałych aspektów tworzonej wzajemnie relacji, a w konsekwencji z wysokim prawdopodobieństwem konfliktowości małżonków i ryzykiem rozpadu ich związku. Problem ten jest o tyle znaczący, że jedna trzecia badanych osób cechuje się przeciętnym i niskim poziomem odczuwanej satysfakcji seksualnej, ponad dwie trzecie niskim i przeciętnym poziomem więzi małżeńskiej, prawie 90% niskim i przeciętnym poziomem przejawianej wobec współmałżonka miłości, prawie dwie trzecie niskim i przeciętnym poziomem wsparcia i zaangażowania, prawie połowa - wysokim poziomem deprecjacji przejawianej wobec współmałżonka, a dwie trzecie respondentów niskim i przeciętnym poziomem odczuwanego doboru małżeńskiego, przy czym prawie jedna trzecia spośród nich odczuwa wysoki poziom rozczarowania.

10.6. PODSTAWY METODYCZNE PROWADZENIA ZAJĘĆ

Cele	· Uświadomienie złożoności seksualnej natury człowieka · Wskazanie różnic w potrzebach emocjonalnych, popędzie seksualnym i konstrukcji psychofizycznej kobiet i mężczyzn · Wskazanie czynników warunkujących udane lub nieudane relacje w sferze seksualnej małżonków · Analiza problemów, jakie mogą ujawnić się u małżonków w sferze seksualnej · Ukazanie siły związku pomiędzy jakością funkcjonowania małżonków w sferze seksualnej z jakością funkcjonowania w innych sferach życia małżeńskiego
Treści	· Istota, sfery i integracja seksualności · Różnice psychoseksualne między kobietami i mężczyznami · Uwarunkowania jakości życia seksualnego w małżeństwie · Przeszkody w satysfakcjonujących relacjach seksualnych · Satysfakcja seksualna a jakość więzi małżeńskiej, miłości i komunikacji
Czas trwania	3

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. **Skojarzenia.**
   a) Rozdanie uczestnikom małych karteczek
   b) Uczestnicy podają odpowiedzi na polecenie prowadzącego: Słowo: seks kojarzy ci się z …
   c) Proszę, aby każde skojarzenie zapisać na osobnej kartce
   d) Po zebraniu wszystkich odpowiedzi prowadzący odczytuje każde skojarzenie i próbuje posegregować je w powstałe kategorie:, np. miłość – uczucie, aktywność seksualna, anatomia, biologia, relacje międzyludzkie, itp.
   e) Podsumowanie i wnioski – nawiązanie do konieczności łączenia seksualności z miłością małżeńską oraz do integralności sfer seksualności człowieka.

2. **Urny wyborcze na temat seksualności** (załącznik1)
   a) Uczestnicy otrzymują twierdzenia na temat miłości i wybierają po 5 twierdzeń ustosunkowując się do nich w kategoriach odpowiedzi: „zgadzam się z tym twierdzeniem” (zaznaczają „+” przy twierdzeniu), „nie zgadzam się z tym twierdzeniem” (zaznaczają „-” przy twierdzeniu), „mam wątpliwości” (zaznaczają „?” Przy twierdzeniu)
   b) W tym czasie prowadzący rysuje na tablicy tabelę wyborów, w której po przeliczeniu przez wybraną spośród uczestników „komisję skrutacyjną” zostaną zapisane wybory ilości twierdzeń przy każdej z trzech możliwości odpowiedzi („=, -, ?”)
   c) Prowadzący wywołuje dyskusję kolejno na temat tych twierdzeń, na które padła największa liczba głosów w kategorii „nie wiem” – wyjaśnia wszelkie wątpliwości podawane przez uczestników

3. **Burza mózgów:**
   a) Prowadzący wywołuje dyskusję na temat różnych aspektów związanych z seksualnością małżonków. Wykorzystuje do tego poniższe pytania. Po uzyskaniu odpowiedzi na kolejne pytania może po każdym z nich przeprowadzić mini wykład porządkujący wiedzę uczestników oraz podsumowujący analizę konkretnego zagadnienia.
   b) Zamiast burzy mózgów prowadzący może zaproponować pracę w zespołach, które podczas dyskusji wypracowują odpowiedzi na pytania i prezentują wyniki swojej pracy całej grupie.
   c) Pytania do dyskusji i refleksji uczestników:
      - *Jakie cechy wiążą się z seksualnością kobiet i mężczyzn?*
      - *Co wpływa na jakość życia seksualnego małżonków?*
      - *W jaki sposób małżonkowie powinni dbać o seksualną sferę związku, aby namiętność towarzyszyła małżonkom przez cały okres trwania ich związku?*
      - *Co utrudnia relacje seksualne małżonków?*
      - *Jakie małżonkowie mogą mieć problemy w sferze seksualnej?*

– *Czy seksualność wpływa na inne sfery funkcjonowania małżonków, czy jakość relacji i więzi małżeńskiej oddziałuje na jakość życia seksualnego?Jesli tak, to w jaki sposób?*

ZAŁĄCZNIKI

Załącznik 1

URNY WYBORCZE - SEKSUALNOŚĆ	
1	Mężczyzna i kobieta traktują seksualność odmiennie. Ich popęd płciowy jest inny.
2	Człowiek potrzebuje dla pełnej satysfakcji przeżyć seksualnych z wieloma partnerami.
3	Bardzo wartościowy jest model „wyzwolonej" kobiety, prowokującej seksualnie, nastawionej na cele hedonistyczne w relacjach z mężczyzną.
4	Siła popędu seksualnego jest u mężczyzny i kobiety zawsze taka sama w każdym okresie życia.
5	Podejmowanie wielu związków partnerskich jest pozytywne, ponieważ ubogaca to osobowo.
6	Systematyczna „gotowość seksualna" oraz zaspokojenie seksualne to główny wymiar męskości.
7	„Uprawianie" częstego podrywania utrwala postawę niedojrzałego traktowania osoby płci przeciwnej oraz związku partnerskiego.
8	Zdrady nie da się naprawić, zawsze zostaje uraz psychiczny lub fizyczny.
9	Należy się „wyszumieć" przed ślubem (również pod względem seksualnym), by później nie żałować, że się tego nie zrobiło.
10	Wstrzemięźliwość płciowa szkodzi zdrowiu.
11	Dobrym sposobem na życie jest korzystanie ze swobody seksualnej i nastawienie konsumpcyjne w tej sferze.
12	Zbyt wczesny seks, bez prawdziwej miłości, może trwale zaburzyć umiejętność kochania drugiego człowieka.
13	Wartościowym modelem związku jest taka więź między kobietą i mężczyzną, która zapewnia im możliwość zabawy, życia „na luzie" i nie podejmowania żadnych zobowiązań.
14	Współżycie seksualne podejmowane z wieloma partnerami ułatwia znalezienie właściwej osoby na całe życie.
15	Nie powinno się utrzymywać związków partnerskich jedynie dla seksu i dla zabawy.
16	Jednorazowa niewierność nie jest czymś złym i nie jest wystarczającym powodem do rozwodu.
17	Współżycie seksualne to przydatna sfera życia, która może służyć do manipulowania partnerem.
18	Współżycie seksualne to wartość i najgłębsze intymne przeżycie dwojga kochających się osób.
19	Podjęcie współżycia seksualnego wyznacza trwałe zobowiązanie moralne i psychiczne partne-

	rów wobec siebie.
20	Jeśli jest ku temu okazja warto skorzystać z możliwości współżycia płciowego nawet, jeśli nie jest się w stałym związku z daną osobą.
21	Wstrzemięźliwość seksualna przed ślubem jest wartością, którą trzeba cenić.
22	Istniejące normy moralne są niedoskonałe, bo zakazują stosunków pozamałżeńskich.
23	Podejmowanie współżycia warto podejmować już w okresie nastoletnim.
24	Aktywność seksualna to jedna z wielu podstawowych potrzeb człowieka, która powinna być obwarowana systemem wartości, uczuciem i odpowiedzialnością.
25	Życie płciowe to przede wszystkim zaspokajanie potrzeb biologicznych.
26	Podejmowanie współżycia powinno mieć miejsce jedynie w małżeństwie.

BIBLIOGRAFIA

Augustyn J., Wychowanie do integracji seksualnej, Kraków 1994.

Beisert M., W poszukiwaniu modelu seksualności człowieka, w: red. M. Beisert, Seksualność w cyklu życia, Warszawa 2006, s. 7-32.

Beisert, Seks twojego dziecka, Poznań 1991.

Bem, Męskość, kobiecość – o różnicach wynikających z płci, Gdańsk 2000.

Bołoz W., Rozwój i integracja płciowości człowieka, w: red. K. Ostrowska, M. Ryś, Wychowanie do życia w rodzinie, Warszawa 1999.

Braun-Gałkowska, Psychologia domowa, Olsztyn 1990;

Buss D.M., Ewolucja pożądania, Gdańsk 1996.

Buss D.M., Zazdrość. Niebezpieczna namiętność, Sopot 2014.

Celmer Z., Małżeństwo, Warszawa 1989.

Chazan B., Gabryś M., Środoń M., Wróblewska W., Ekspertyza: Zdrowotne następstwa przedwczesnej inicjacji seksualnej u dziewcząt, Warszawa 2007, http://www.brpd.gov.pl/uploadfiles/publikacje/ekspertyza.pdf [28.01.2009].

Dudek T., Dorastanie do miłości, w: red. W. Szewczyk, Dorastać do miłości, Tarnów 1991, s. 57-80.

Dzierżanowski J., Konflikty małżeńskie, Opole 2000.

Ewangelia Św. Mateusza 19,6, Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu, Biblia Tysiąclecia, Wyd. Pallotinum, Poznań-Warszawa 1991.

Fijałkowski, Płeć, osoba, osobowość, w: W. Fijałkowski, K. Neugebauer, A. Stelmaszyk, Dar jedności. Nowe spojrzenie na erotyzm człowieka, Warszawa 1988.

Fijałkowski, Seks okiełznany? – Twórcze przeżywanie płci, Wrocław 1991.

Fisher H., Dlaczego kochamy, Poznań 2004.

Gola B., Modele zachowań seksualnych w prasie młodzieżowej i poglądach nastolatków, Wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2008.

Goleń J., Wychowanie seksualne w rodzinie, Rzeszów 2006.

Grabowska M., Seksualność w związkach małżeńskich, (w:) Psychologia rodziny, red. I. Janicka, H. Liberska, Warszawa 2014.

Grabowska M., Wyznaczniki relacji partnerskiej a zmiany w sferze seksualnej w poszczególnych fazach dorosłości, „Psychologia rozwojowa", 2007, tom 12, nr 4, s. 29-40.

Grzelak S., Profilaktyka ryzykownych zachowań seksualnych młodzieży, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2006.

Hajcak F., Garwood P., 17 nieseksualnych powodów, dla których ludzie uprawiają seks, Gdańsk 2002.

Imieliński K. (red.), Seksuologia – zarys encyklopedyczny, Warszawa 1985.

Imieliński, Człowiek i seks, Warszawa 1986.

Izdebski Z., A. Jaczewski, Rozwój seksualny, w: red. A. Jaczewski, Biologiczne i medyczne podstawy rozwoju i wychowania, Warszawa 2003.

Janicka I., Kohabitacja a małżeństwo w perspektywie psychologicznej, Łódź 2006.

Janicka I., Liberska H. (red.), Psychologia rodziny, Warszawa 2014.

Janicka I., Niebrzydowski L., Psychologia małżeństwa, Łódź 1994.

Jankowiak, Problematyka jakości i trwałości relacji partnerskich w teorii i badaniach, „Przegląd Terapeutyczny" 2007, nr 3, s. 3-20, www.ptt-terapia.pl.

Jarczewska D.Ł., Wczesna inicjacja seksualna – grupy ryzyka i konsekwencje, „Życie i Płodność" 2010, nr 3.

Katechizm Kościoła Katolickiego, Poznań 1994.

Kay L.E., Seks wśród nastolatków. Metody powściągliwości seksualnej, „Medycyna po Dyplomie" 1996, vol. 5 nr 2.

Kenrick D.T., Neuberg S.L., Cialdini R.B., Psychologia społeczna, Gdańsk 2002.

Komorowska A., Ciąża i poród, w: red. A. Komorowska, Ginekologia wieku rozwojowego, Warszawa 1991, s. 379-383.

Komorowska-Pudło M., Jakość relacji pomiędzy małżonkami posiadającymi i nieposiadającymi rodzeństwo, „Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio", 2014, nr 3(19), s. 56-78.

Komorowska-Pudło M., Psychospołeczne uwarunkowania postaw młodzieży wobec seksualności, Szczecin 2015.

Komorowska-Pudło M., Seksualność młodzieży przełomu XX i XXI wieku, Kraków 2013.

Komorowska-Pudło M., System wartości Schelerowskich a postawy dorosłych wobec wybranych aspektów relacji w heteroseksualnych związkach intymnych, „Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio", 2014, nr 1(17), s. 57-90.

Kopaliński W., Słownik wyrazów obcych i zwrotów obcojęzycznych, Warszawa 1989.

Kościelska M., Trudne macierzyństwo, WSiP, Warszawa 1998.

Kucz E.A., Biologiczne aspekty seksualności człowieka, w: red. M. Beisert, Seksualność w cyklu życia człowieka, Warszawa 2006.

Kuczyńska A., Sposób na bliski związek, Warszawa 1998.

Kurzępa J., Lisowska A., Pierzchalska A., Młodzież Dolnego Śląska wobec zjawiska prostytucji rówieśniczej, w: tenże, Współczesna młodzież pomiędzy Eros i Thanatos, Wrocław 2008, s. 214, www.dops.wroc.pl/ publikacje/eros.pdf [20.06.2010].

Kurzępa J., Młodzież pogranicza – „świnki", czyli o prostytucji nieletnich, IMPULS, Kraków 2001.

Kurzępa J., Zagrożona niewinność. Zakłócenia rozwoju seksualności współczesnej młodzieży, Kraków 2007.

LaHaye T.B., Akt małżeński, Lublin 1991.

Laskowski J., Małżeństwo i rodzina w świetle nauki Soboru Watykańskiego II, Warszawa 1982.

Leiblum S.R., Rosen R.C., Terapia zaburzeń seksualnych, Gdańsk 2005.

Lewandowski W., Psychologiczne następstwa przerywania ciąży na tle współczesnych standardów w diagnostyce zaburzeń psychicznych, Gdańsk 1999.

Lew-Starowicz Z., Encyklopedia erotyki, Warszawa 2004.

Lew-Starowicz Z., Leczenie zaburzeń seksualnych, Warszawa 1997.

Lew-Starowicz Z., Seksuologia sądowa, Warszawa 2000.

Lew-Starowicz, Atlas psychofizjologii seksu, Warszawa 1990.

Lew-Starowicz, K. Szczerba, Nowoczesne wychowanie seksualne, Warszawa 1995.

List do Rodzin Ojca Świętego Jana Pawła II (20), Szczecin 1994.

Majewski S., Młynarczyk B., Choroby przenoszone drogą płciową, w. red. T. Niemiec, Raport: Zdrowie kobiet w wieku prokreacyjnym 15-49 lat. Polska 2006, s. 53-59, www.mz.gov.pl/www files/ma_struktura/docs/150329007_raport.pdf [21.01.2008].

Majkowski W., Rodzina w wymiarze jednostkowym i społecznym, w: red. K. Ostrowska, M. Ryś, Wychowanie do życia w rodzinie, Warszawa 1999.

Marcol A., Etyka życia seksualnego, Opole 1995.

Marzec-Bogusławska A., Zakażenia HIV/AIDS, w. red. T. Niemiec, Raport Zdrowie kobiet w wieku prokreacyjnym 15-49 lat. Polska 2006, s. 60, http: www.mz.gov.pl/wwwfiles/ma_struktura/docs/150329007_raport.pdf [21.01.2008].

Meston C.M., Buss D.M., Dlaczego kobiety uprawiają seks, Warszawa 2010.

Moir A., D. Jessel, Płeć mózgu, Warszawa 1993.

Nęcki Z., Atrakcyjność wzajemna, Kraków 1996.

Niemiec K.T., Wstęp, w. red. T. Niemiec, Raport Zdrowie kobiet w wieku prokreacyjnym 15-49 lat. Polska 2006, s. 14, http: www.mz.gov.pl/wwwfiles/ma_struktura/docs/150329007_raport.pdf [21.01.2008].

Obuchowska I., Jaczewski A., Rozwój erotyczny, Warszawa 1992.

Oleś P.K., Psychologia człowieka dorosłego, Warszawa 2011.

Ostrowska K., Wokół rozwoju osobowości i systemu wartości, Warszawa 1998.

Pachecka G., Zagrożenia zdrowia i płodności dziewcząt wynikające ze współżycia płciowego w okresie dojrzewania, „Życie i Płodność" 2010, nr 3.

Pospiszyl K., Dobór seksualny a zadowolenie z pożycia małżeńskiego, „Problemy Rodziny", 1990, nr 2, s. 3-8.

Półtawska W., Przygotowanie do małżeństwa, Kraków 1993;

Quay P.M., Chrześcijańskie znaczenie ludzkiej seksualności, Warszawa 1996.

Rostowski J., Zarys psychologii małżeństwa, Warszawa 1987.

Ryś M., Psychologia małżeństwa w zarysie, Warszawa 1999.

Ryś M., Wpływ dzieciństwa na późniejsze życie w małżeństwie i rodzinie, Warszawa 1992.

Ryś M., Wzajemne relacje małżonków, w: red. K. Ostrowska, M. Ryś, Wychowanie do życia w rodzinie, Warszawa 1999.

Ryś M., Zespoły zaburzeń po przerywaniu ciąży. Doniesienia z badań, Warszawa 1994.

Rzepka-Górska I., Wybór metod zapobiegania ciąży, w: red. A. Komorowska, Ginekologia wieku rozwojowego, Warszawa 1991.

Scott F.C., Sprecher S., Sexuality in marriage, dating, and other relationships: a decade review, "Journal of Marriage and Family", 2000, Tom 62, nr 4, s. 999-1017.

Skrzydlewski W.B., Etyka seksualna. Przemiany i perspektywy, Kraków 1999a.

Skrzydlewski W.B., Seks przedmałżeński – ma sens czy nie?, Kraków 1999b

Sujak E, Małżeństwo pielęgnowane, 1989.

Sujak E., Kontakt psychiczny w małżeństwie i rodzinie, Kraków 2007.

Szymczak M. (red.), Słownik języka polskiego, Warszawa 1992.

Urbaniak A., Wspólna troska – wychowanie do miłości w domu i w szkole, Wrocław-Poznań 1999.

Weström L., Miłość nastolatków. Wczesny seks przyczyną niepłodności, „Medical Tribune" 1993, nr 7-8.

Wisłocka M., Miłość bez lęku – antykoncepcja, Warszawa 1993.

Wiśniewska-Roszkowska, Eros zabłąkany, Warszawa 1989.

Wiśniewska-Roszkowska, Problemy współczesnego erotyzmu, Warszawa 1986.

Wiśniewska-Roszkowska, Sztuka małżeńskiego szczęścia, Warszawa 1989.

Wojciszke B., Człowiek wśród ludzi. Zarys psychologii społecznej, Warszawa 2004.

Wojciszke B., Psychologia miłości, Gdańsk 2010.

Woynarowska B., Zachowania seksualne dziewcząt w wieku 16-18 lat, w: red. T. Niemiec, Raport Zdrowie kobiet w wieku prokreacyjnym 15-49 lat. Polska 2006, s. 85, http://www.mz.gov.pl/wwwfiles/ma_struktura/docs/15032007_raport.pdf [21.01.2008].

Wróblewska W., Psychospołeczne i demograficzne następstwa wczesnej inicjacji seksualnej nastolatków, „Nowa Medycyna" 2007, nr 4, http://www.czytelniamedyczna.pl/1132,psy chospoleczne-i-demograficzne-nastepstwa-wczesnej-inicjacji-seksualnej-nastola.html.

11. RODZICIELSTWO

11.1. OD CZEGO ZALEŻY, CZY ZOSTANIEMY RODZICAMI? – FIZJOLOGIA PŁODNOŚCI

(Opracowanie na podstawie: Samoć, 1991-2002; Billings, Westmore, 1986; Kramarek, 1992; Rötzer, 1994; Kippley, 2002; Szymański, 2004; Troszyński, 2005)

Aby lepiej zrozumieć zasady regulacji poczęć (rozpoznawania płodności), trzeba najpierw zapoznać się z przebiegiem cyklu miesiączkowego i działaniem hormonów płciowych w organizmie kobiety.

W ustroju kobiety zachodzą charakterystyczne zmiany powtarzające się okresowo i stąd są znane jako zmiany cykliczne. Dotyczą one całego organizmu, ale uwidaczniają się szczególnie w narządach płciowych. Organizm dojrzałej kobiety w każdym cyklu miesiączkowym na nowo stwarza warunki do poczęcia i wczesnego rozwoju dziecka.

Fizjologia układu płciowego kobiety jest uzależniona od takich gruczołów jak przysadka mózgowa i jajniki oraz od podwzgórza. Podgórze, czyli wyodrębnione pole mózgu, koordynuje różne impulsy pochodzące ze środowiska zewnętrznego i wewnętrznego u kobiety i u mężczyzny i reguluje ich płodność. Przysadka mózgowa w odniesieniu do cyklu miesiączkowego pełni rolę polegającą na pobudzeniu, za pomocą odpowiednich hormonów, dojrzewania w jajniku pęcherzyka zawierającego komórkę jajową. Chodzi tu o działanie folitropiny (FSH). Jajniki wytwarzają hormony płciowe oraz zawierają komórki jajowe, które w nim cyklicznie dojrzewają i wydobywają się z nich w momencie jajeczkowania. Hormony płciowe wytwarzane przez jajniki to estrogen i progesteron.

Rozpowszechnione jest błędne mniemanie, że prawidłowy cykl miesiączkowy powinien trwać 28 dni. W rzeczywistości długość cykli wykazuje znaczną rozpiętość i 28 dni, to długość średnia.

Za początek cyklu miesiączkowego przyjmuje się pierwszy dzień miesiączki, za koniec ostatni dzień przed następną miesiączką. Najbardziej widocznym objawem w całym cyklu miesiączkowym jest pojawienie się krwawienia, czyli menstruacji. Jednakże wydarzeniem najważniejszym w cyklu jest jajeczkowanie, czyli owulacja. Polega ono na uwolnieniu z jajnika dojrzałej komórki jajowej, gotowej do zapłodnienia. Moment jajeczkowania dzieli cykl na dwie fazy: pierwsza - to faza dojrzewania pęcherzyka jajnikowego (czy dojrzewania komórki jajowej), druga - to faza dojrzewania ciałka żółtego.

Faza dojrzewania komórki jajowej trwa od pierwszego dnia miesiączki do jajeczkowania. Zanim jajeczko wydobędzie się z pęcherzyka jajnikowego musi rozpocząć się proces wzrastania wielu pęcherzyków. W każdym z jajników młodej kobiety znajdują się tysiące zawiązków komórek jajowych. Proces tworzenia komórek jajowych dobiega końca już w piątym miesiącu życia płodowego, liczba ich sięga wówczas niemal 7 milionów. W momencie urodzenia dziewczynki liczba ta jest zredukowana do około dwóch 2 , a z wieku siedmiu lat liczba tych komórek jajowych wynosi około 90 tysięcy.

Na początku każdego cyklu nowa seria pęcherzyków rozpoczyna wzrost. Największy osiąga średnicę 17-25 mm. Nie wiadomo jeszcze, ile pęcherzyków wzrasta podczas jednego

cyklu i co powoduje, że właśnie ten, a nie inny pęcherzyk osiągnie pełną dojrzałość i odegra zasadniczą rolę w danym cyklu. Tylko jeden raz w cyklu pęka pęcherzyk i tylko jedna komórka jajowa zostanie wydalona do dróg rodnych kobiety, jeśli oczywiście pominąć rzadkie przypadki ciąży mnogiej, kiedy to dojrzewają i uwalniają się z pęcherzyków dwie lub więcej komórki jajowe.

Uogólniając, należy powiedzieć, że po miesiączce, a niekiedy już w czasie miesiączki, pod wpływem specjalnego hormonu (folitropiny), który wysyłany jest przez przysadkę mózgową, w jajniku zaczyna dojrzewać kilka pęcherzyków, a każdy z nich zawiera dojrzewającą komórkę jajową. Tak więc w pierwszej fazie cyklu miesiączkowego organizm kobiety znajduje się pod wpływem hormonu zwanego estrogenem. Jest on wytwarzany w jajniku przez wzrastający w nim pęcherzyk. Okres dojrzewania pęcherzyka trwa różnie długo u różnych kobiet oraz różnie długo w poszczególnych cyklach u jednej i tej samej kobiety. Krótkie fazy dojrzewania pęcherzyka powodują krótkie cykle, w których termin wystąpienia owulacji jest szybszy. Natomiast długie okresy dojrzewania pęcherzyka prowadzą do cykli długich, w których termin owulacji opóźnia się. Najwyższy, więc, czas skończyć już z bajeczką o rzekomo jedynie normalnym cyklu 28-dniowym, w którym to owulacja ma przypadać 14 dnia. Choroba lub silny stres (np. bardzo trudne przeżycie, wyjątkowo ciężki wysiłek, zmiana klimatu, bardzo męcząca podróż) w okresie dojrzewania komórki jajowej mogą niekiedy spowodować przerwanie i zahamowanie procesów dojrzewania komórki jajowej i przez to opóźnić owulację, co również spowoduje przedłużenie się cyklu. Mogą to być jedne z przyczyn cykli nieregularnych.

W tej fazie pojawia się początek okresu ewentualnie płodnego. Nie jesteśmy w stanie ustalić dokładnie dnia owulacji. Jednakże na podstawie samoobserwacji kobieta może rozpoznać u siebie początek okresu płodnego. Tak, jak wspomniano już wcześniej z chwilą pojawienia się wzrastających pęcherzyków, w których jeden dojrzeje do pęknięcia, następuje wzmożone wydzielanie się hormonów żeńskich, czyli estrogenu. Działanie estrogenów jest następujące: po pierwsze - w pęcherzyku jajnikowym rośnie i dojrzewa komórka jajowa, a gdy dojrzeje, powinno nastąpić jajeczkowanie; po drugie - temperatura ciała utrzymuje się w tym okresie na niższym poziomie; po trzecie - błona śluzowa macicy, która w czasie miesiączki złuszczyła się i została wydalona razem z krwią miesiączkową, teraz stopniowo odtwarza się, wzrasta i rozpulchnia, przygotowując się w ten sposób do przyjęcia zarodka; po czwarte - szyjka macicy, zwykle dość twarda i zamknięta, z ujściem zamkniętym przez czop śluzowy, w kilka dni przed owulacją staje się miększa i lekko się rozwiera (na około pół centymetra), a czop śluzowy zostaje wydalony; po piąte - równocześnie z powyższą zmianą, około 4-5 dni przed owulacją, gruczoły szyjki macicy zaczynają wytwarzać specyficzną wydzieliną śluzową, która wypełnia kanał szyjki, spływa do pochwy i na zewnątrz, powodując uczucie wilgotności i jakby naoliwienia odcinka przedsionka pochwy. Śluz ten odznacza się charakterystycznymi cechami, jak: przejrzysty, szklisty, śliski, wilgotny, ciągnący się, rozciągliwy, z wyglądu przypomina surowe białko jaja kurzego, zawiera niekiedy domieszką krwi (jest to wtedy tzw. krwawienie około owulacyjne).

Z chwilą, gdy następuje wzmożone wydzielanie śluzu szyjkowego wiadomo już jest, że dana kobieta wchodzi w fazę, w której możliwa jest owulacja. Poza tą fazą, którą można rozpoznać, owulacja nie jest możliwa, ponieważ brak wtedy dojrzałego pęcherzyka i nie jest produkowany estrogen. Wytwarzanie się śluzu szyjkowego oznacza również, że odtąd plem-

niki, czyli męskie komórki rozrodcze, mogą zachować w organizmie kobiety, przez kilka dni, zdolność do zapłodnienia, czekając niejako na mającą nastąpić owulację. Śluz szyjkowy, bowiem, jest koniecznym warunkiem do utrzymania żywotności plemników. W śluzie tym warunki te są idealne do jego życia. Śluz ten jest bogaty w substancje odżywcze, ułatwia plemnikom ruchliwość, mogą one wędrować z pochwy przez macicę, do jajowodu. Plemniki mogą też czekać na jajeczkowanie kilka dni w kryptach szyjki macicy, w śluzie okresu płodności. W dniach, kiedy tego śluzu nie ma plemniki giną w środowisku pochwy w ciągu około pół godziny.

Wytwarzanie tego specyficznego śluzu trwa tylko kilka dni i ustaje w czasie lub zaraz po owulacji, w wyniku zmniejszonego stężenia estrogenów we krwi, aby powtórzyć się dopiero w następnym cyklu miesiączkowym, znowu tylko przed jajeczkowaniem. Z dniem jajeczkowania kończy się pierwsza faza cyklu miesiączkowego, zwana fazą dojrzewania jajeczka. Długość tej fazy nie jest stała, może być dłuższa lub krótsza.

Wciąż spotykamy się z takim mniemaniem, że pożycie małżeńskie, czy też gwałtowne pobudzenie seksualne może w każdym czasie wywołać pęknięcie pęcherzyka czy też owulację. Zjawisko to jest określane jako owulacja sprowokowana. Jednakże u człowieka ten rodzaj owulacji nie występuje. Spotyka się ją tylko u niektórych zwierząt, np. u królików. W dniach rozpoznanych jako absolutnie niepłodnych nigdy jeszcze nie pojawiła się ciąża, czyli nie było wtedy owulacji. U człowieka istnieje tylko jedna forma owulacji, która następuje sama z siebie po fazie dojrzewania pęcherzyków. Jest to owulacja naturalna, spontaniczna.

Kiedy estrogen osiągnie określony, szczytowy poziom, a ten z kolei znowu szybko opada, jest to wskazówką, ale nie dowodem, że dojrzały pęcherzyk jest bliski pęknięcia. Zwykle dzięki impulsowi z kory mózgowej następuje wtedy pęknięcie pęcherzyka, z którego wydostaje się komórka jajowa. Może się jednak zdarzyć, że mimo wszystkich zewnętrznych znaków i objawów wskazujących na fazę owulacyjną pęknięcie pęcherzyka nie następuje, czyli może występować śluz, może występować faza temperatury wyższej, ale do owulacji nie dochodzi. Jeżeli dwa albo więcej pęcherzyków osiągnie prawie równocześnie dojrzałość, przez co wydostają się dwie, albo więcej komórek jajowych powstają bliźnięta dwujajowe i tak dalej, ale dzieje się to w ramach jednej i tej samej owulacji.

Jajeczkowanie jest zjawiskiem kulminacyjnym cyklu i dzieli cykl, jak już wiemy, na dwie fazy. W jajnikach kobiety znajduje się wiele zawiązków komórek jajowych. W okresie dojrzałości płciowej, w każdym cyklu miesiączkowym dojrzewa jedna komórka jajowa w pęcherzyku, w lewym lub prawym jajniku. Ten pęcherzyk, który pod wpływem hormonu wytwarzanego przez przysadkę mózgową, wyprodukuje największą ilość estrogenu, ulega dalszym przemianom, aż do osiągnięcia pełnej dojrzałości. W tym wyselekcjonowanym pęcherzyku zwiększa się ilość komórek nabłonkowych, a w przestrzeni pomiędzy komórkami gromadzi się płyn tworzący jamkę. Pęcherzyk ten jest wtedy nazywany pęcherzykiem m i ma około 2 centymetry średnicy. W miarę dalszego rozwoju komórka jajowa umiejscawia się przy wewnętrznej ściance pęcherzyka. W końcowej fazie dojrzewania ścianka pęcherzyka staje się cienka i przezroczysta. Na powierzchni jajnika tworzy się uwypuklenie. Pod wpływem dość złożonych mechanizmów ściana pęcherzyka pęka, a płyn pęcherzykowy wraz z komórką jajową wydostaje się poza jajnik. Wtedy jest to jajeczkowanie. Po owulacji ściany pęcherzyka zapadają się, a jego komórki zaczynają wytwarzać progesteron. Komórka jajowa zaś jest wciągnięta do jajowodu. Jak wiemy już, do pęknięcia pęcherzyka i wydalenia z niego

komórki jajowej przyczynia się hormon lutropina, wytwarzany w tym czasie przez przysadkę mózgową. Jeżeli nie ma tego hormonu, co zdarza się szczególnie często w okresie przekwitania, to pęcherzyk nie pęka i nie ma jajeczkowania. W ściance pęcherzyka może wytworzyć się wtedy ciałko żółte, zwykle słabsze.

Komórka jajowa jest okrągłą komórką, o średnicy jednej piątej milimetra, a więc wielkości małego punktu. Żyje od około 12 do 24 godzin, przy czym płodna jest około dwunastu godzin. Jeżeli w tym czasie nie spotka się z plemnikiem i nie zostanie zapłodniona, to ginie, a około 2 tygodnie później występuje miesiączka.

Należy powtórzyć jeszcze raz, że dodatkowe jajeczkowanie nie występuje, nawet w najdłuższym cyklu jest tylko jedno jajeczkowanie. Dodatkowemu jajeczkowaniu w późniejszym czasie przeciwdziała progesteron, hormon pojawiający się zaraz po jajeczkowaniu. Jeżeli u kobiety występują cykle bezowulacyjne, czyli bez jajeczkowania, to może być to przyczyną niepłodności kobiety. Przy dokładnej obserwacji kobieta sama może określić czy jej cykle są owulacyjne, czy też nie. W okresie zbliżania się do menopauzy czyli po czterdziestym roku życia cykle bezowulacyjne występują coraz częściej. Podobnie jest w okresie dorastania u młodych dziewcząt. Poza tym, przyczyną niepłodności może być również zbyt mała lub też zbyt krótkotrwała produkcja śluzu w szyjce macicy, pomimo występowania prawidłowego jajeczkowania. Ten objaw również jest możliwy do zaobserwowania przez kobietę. Wracając jeszcze do momentu owulacji, należy powtórzyć, że plemniki w obecności śluzu typu płodnego mogą żyć od 3 do 5, a nawet do 7 dni i potrafią przebyć drogę z pochwy do jajowodów, poprzez macicę, w ciągu półtorej godziny. Wiele z nich ginie w czasie tej wędrówki, gdyż fałdy błony śluzowej macicy są dla nich trudne do przebycia, toteż tylko najsilniejsze z nich docierają do jajowodu, gdzie zazwyczaj dokonuje się zapłodnienie.

Druga faza cyklu, to faza ciałka żółtego. Zaczyna się ona po jajeczkowaniu i trwa do ostatniego dnia przed wystąpieniem miesiączki. Długość jej jest raczej stała i trwa średnio od 12 do szesnastu16 dni, z możliwością odchyleń od 10 do 17 dni.

Już dojrzały pęcherzyk produkuje w małej ilości hormon ciałka żółtego, tak zwany progesteron. Samo ciałko żółte wytwarza się potem ze ścianki pęcherzyka, przeważnie pęcherzyka pękniętego, czasem też ze ścianki pęcherzyka niepękniętego. W tym ostatnim przypadku zachodzi specyficzna sytuacja. Nie było owulacji, ale doszło do wykształcenia się ciałka żółtego. Nazwa ciałko żółte pochodzi stąd, że przez nagromadzenie się barwnika ciało to zabarwia się na żółto. Ciałko to produkuje, oprócz progesteronu, również pewną ilość estrogenów. Obydwa te hormony przeciwstawiają się razem dodatkowej owulacji w fazie ciałka żółtego. W tej fazie cyklu nie zaobserwowano jeszcze nigdy ciąży, która powstała w wyniku drugiej albo kolejnej owulacji. Skoro tylko nastąpi faza ciałka żółtego zaczyna się okres absolutnie niepłodny. Hormony produkowane przez ciałko żółte mają przede wszystkim za zadanie przygotowanie śluzówki macicy do przyjęcia zapłodnionego jajeczka. Jeżeli do zapłodnienia nie doszło, ciałko żółte zaprzestanie swojej czynności po około dwóch tygodniach i następuje kolejne miesiączkowe krwawienie.

Tak, jak wspomniano już, ciałko żółte produkuje progesteron. Jego działanie jest następujące: po pierwsze - wpływa on na dalszy rozwój i rozpulchnienie błony śluzowej jamy macicy po to, aby zarodek mógł się w niej zagnieździć; po drugie - zapobiega jajeczkowaniu; po trzecie - temperatura ciała kobiety podnosi się o parę kresek i obniża się dopiero tuż przed wystąpieniem miesiączki, gdyż ciepło potrzebne jest dla rozwoju zarodka; po czwarte - szyjka

macicy zamyka się i twardnieje; po piąte - śluz gęstnieje i dodatkowo zamyka kanał szyjki (śluz płodny w fazie ciałka żółtego nie występuje).

Progesteron może też spowodować pewne nieznaczne napięcie i obrzmienie piersi, szczególnie odczuwane kilka dni przed miesiączką, a zanikające wraz z jej pojawieniem się. Na parę dni przed miesiączką u wielu kobiet zwiększa się pobudliwość nerwowa (tzw. zespół napięcia przedmiesiączkowego). U niektórych kobiet nie ma w tym okresie żadnej wydzieliny i przeważa uczucie suchości przedsionka pochwy. U innych kobiet istnieje nieznaczna wydzielina śluzowa, wydzielina fizjologiczna, nie chorobowa, która jednak nie daje uczucia wilgotności i jest łatwa do odróżnienia od śluzu typu płodnego.

Faza ciałka żółtego, od wieczora trzeciego dnia podwyższonej temperatury, po zaniknięciu charakterystycznego śluzu typu płodnego, jest z całą pewnością okresem niepłodności. Jest to okres niepłodności po jajeczkowaniu. Jeżeli nie doszło do zapłodnienia komórki jajowej ciałko żółte zanika po około 12-16 dniach. Temperatura ciała obniża się i występuje krwawienie miesiączkowe, które polega na złuszczeniu się niepotrzebnej już, rozpulchnione błony śluzowej macicy. W przypadku, natomiast, zapłodnienia komórki jajowej, temperatura utrzymuje się na wyższym poziomie (około 37 stopni), ciałko żółte nie zanika, lecz dalej się rozwija i wydziela progesteron, zwany hormonem ciążowym lub hormonem macierzyńskim przez pierwsze trzy miesiące ciąży, aż rozwinie się łożysko i przejmie tę czynność. Progesteron przyczynia się do utrzymania ciąży. Wyższa temperatura po jajeczkowaniu trwająca dłużej niż 18 dni świadczy o zaistnieniu ciąży.

Podsumowując, odstęp czasowy między pierwszym dniem krwawienia możliwym dniem owulacji wykazuje znaczne różnice. Natomiast odstęp między owulacją a kolejną menstruacją nie ulega tak wielkim wahaniom. Stąd można mówić o względnej stałości fazy ciałka żółtego, która trwa od 12 do 16 dni. Jeżeli ta odległość w czasie wynosi mniej niż 11 dni mamy prawdopodobnie do czynienia z cyklem niepłodnym. Nieprawidłowy przebieg tego rodzaju cyklu może mieć swoją przyczynę już w fazie dojrzewania pęcherzyka. Mogło nie nastąpić pęknięcie pęcherzyka, ale w ściance pęcherzyka mogło się wytworzyć ciałko żółte, niezdolne jednak długo funkcjonować. To może wyjaśnić wcześniejsze rozpoczęcie się kolejnej menstruacji. Z fazami ciałka żółtego, skróconymi z tego właśnie powodu mamy do czynienia najczęściej w okresie dojrzewania, a także po porodzie i w latach przekwitania. Za skróconą fazą ciałka żółtego może też kryć się coś innego. Mimo że następuje normalna owulacja, ciałko żółte kończy przedwcześnie swą czynność i dochodzi do kolejnej menstruacji. Gdyby komórka jajowa została zapłodniona, co ma miejsce w jajowodzie, w pobliżu jajnika, po kilkudniowej wędrówce poprzez jajowód osiągnie ono macicę, ale już w czasie, gdy rozpocznie się krwawienie. Ciałko żółte nie funkcjonowało w tym przypadku dostatecznie długo, by umożliwić zagnieżdżenie się w macicy zapłodnionej komórki jajowej. Taki stan można poddać leczeniu, by umożliwić danej kobiecie osiągnięcie pożądanej ciąży. Fazy wyższej temperatury trwające stale krócej niż 10 dni związane są zwykle z niepłodnością. Czasami nawet po kilku latach bez leczenia może dojść do zapłodnienia, ale poleca się tutaj leczenie. Początkowo dziewczęta mierząc temperaturę ciała, po przebudzeniu się, mogą nie stwierdzić u siebie w ogóle fazy temperatury wyższej, a mimo to następuje kolejny krwawienie. Z kolei mogą pojawić się skrócone fazy wyższej temperatury świadczące o niepełnej fazie ciałka żółtego. Śluz szyjkowy może być przy tym wyraźnie dostrzegalny, jednakże jego związek czasowy ze wzrostem temperatury i pojawieniem się kolejnej miesiączki nie mieści się jeszcze w normie.

Normalizacja cyklu miesiączkowego następuje przeważnie dopiero po kilku latach od pierwszej menstruacji.

Cykl miesiączkowy pod względem płodności dzielimy na trzy fazy. Pierwsza to faza niepłodności względnej, przedowulacyjna; druga to faza płodności, okołoowulacyjna; trzecia, to faza niepłodności bezwzględnej, poowulacyjnej. Każda kobieta może w prosty sposób w każdym cyklu miesiączkowym śledzić czynności jajników i rozpoznać dni płodności. Trzeba tylko w tym celu mierzyć podstawową temperaturę ciała i obserwować pojawiające się objawy związane z jajeczkowaniem. Temperatura ciała zdrowej kobiety zmienia się w cyklu miesiączkowym w charakterystyczny sposób. Od miesiączki do jajeczkowania jest niższa, a od jajeczkowania do miesiączki jest wyższa. To przejście temperatury z poziomu niższego na wyższy nazywamy skokiem temperatury. Po miesiączce kobieta twierdza przez kilka czy kilkanaście dni niższą temperaturę i suchość w przedsionku pochwy lub stałą niezmieniającą się skąpą wydzielinę. Następnie pojawia się przez kilka dni śluz płodny wypływający z szyjki macicy, na początku w małej ilości: gęsty, mętny, lepki i nierozciągliwy, dający odczucie wilgotności, potem obfitszy, płynny, bardziej przejrzysty, rozciągliwy, podobny do surowego białka kurzego jaja, dający odczucie mokrości i śliskości. U niektórych kobiet występuje w tym czasie nieznaczne krwawienie, tak zwane plamienie okołoowulacyjne. Ale uwaga ślub płodny może pojawić się już w trakcie lub zaraz po miesiączce. Po tych dniach, zwykle przed skokiem temperatury, rzadziej na skoku lub dopiero na początku fazy wyższej temperatury, śluz wyraźnie zmienia się na mętny, gęsty, lepki, skąpy lub przestaje być widoczny. Znika też odczucie wilgotności i śliskości. Ostatni dzień, w którym występuje choćby jedna cecha śluzu płodnego (śliskość, naoliwienie, rozciągliwość), nazywamy dniem szczytu objawu śluzu. Można go określić wtedy, gdy następnego dnia śluz zniknie lub stanie się mętny, gęsty, lepki. W okresie zbliżającej się owulacji wiele kobiet odczuwa ból w podbrzuszu, ma on różne nasilenie, może trwać od kilku minut do kilkunastu godzin. Czasem łączy się z nim ból krzyża, wzdęcie brzucha lub nudności. Niekiedy można zauważyć częstsze oddawanie moczu, parcie na stolec lub biegunkę, wypryski na skórze, swędzenia skóry, kłucia w łydkach. Nieraz występuje wzmożona pobudliwość. Zwykle kobiety w okresie płodności czują się bardzo dobrze, są ożywione, wydajnie pracują. Niekiedy jednak są zmęczone, odczuwają ból głowy, ociężałość nóg, skarżą się na senność lub bezsenność, niechęć do pracy. Nie wszystkie te objawy występują jednocześnie, lecz tworzą charakterystyczny zespół objawów jajeczkowania i prawie niezmiennie pojawiają się u danej kobiety w każdym cyklu miesiączkowym. Umiejętność ich zaobserwowania ma także znaczenie praktyczne, ponieważ dodatkowo wskazują okresy płodności i nie ocenia się ich jako objawów chorobowych.

Objawy płodności główne, to: po pierwsze zmiany podstawowej temperatury ciała, czyli zaobserwowanie tak zwanego skoku temperatury; po drugie, zmiana śluzu szyjkowego, czyli zaobserwowanie okresu, w którym pojawia się śluz o charakterystycznym odczuciu wilgotności i mokrości u wejścia do pochwy; po trzecie, zmiany w wyglądzie i konsystencji szyjki macicy.

11.2. POSTAWY WOBEC RODZICIELSTWA

Różne dane uzyskane na przestrzeni kilku dekad wskazują na to, iż w hierarchicznym systemie wartości dziecko dla większości osób stanowi zwykle dobro nadrzędne. Obserwuje

się jednak tendencje do posiadania mniejszej liczby dzieci, a także niechęć do posiadania dziecka w ogóle, tzw. bezdzietność z wyboru. Różne też są typy rodzin, od tradycyjnych, dwurodzicielskich, gdzie dziecko wychowuje matka i ojciec, do monoparnetalności losowej, gdy jeden z rodziców, najczęściej matka, samotnie wychowuje dziecko, aż do monoparentalności z wyboru. Zjawisko monoparentalności rozwija się zarówno w następstwie rozpadów małżeństw, jak i w wyniku coraz powszechniejszego decydowania się samotnych kobiet na dziecko, czy to poprzez zapłodnienie drogą naturalną z mężczyzną jej znanym, czy poprzez korzystanie z banku nasienia. Systematycznie wzrasta odsetek urodzeń pozamałżeńskich w wyniku budowania przez kobiety i mężczyzn związków nieformalnych, tzw. kohabitacyjnych. Na obniżanie się dzietności rodzin wpływa między innymi opóźnianie wieku zawierania małżeństw, a także poprawa znajomości metod planowania rodziny i wzrost zachowań antykoncepcyjnych. Zauważalne jest także opóźnianie czasu poczęcia dziecka w małżeństwie, czyli wzrost średniego wieku rodzenia pierwszego dziecka oraz związany z tym spadek płodności młodych kobiet.

11.3. METODY PLANOWANIA RODZINY

Planowanie rodziny to świadome i celowe przewidywanie struktury i liczebności rodziny, uwarunkowane względami natury zdrowotnej, ekonomicznej, społecznej i obyczajowej (Kosmala, 1999). Według Światowej Organizacji Zdrowia planowanie rodziny to dobrowolnie zaakceptowany sposób myślenia i życia, oparty na bazie wiedzy, postaw i odpowiednich decyzji przez jednostki lub pary w celu propagowania zdrowia i dobrobytu rodziny (tamże). Wśród metod planowania rodziny znajdują się metody naturalne oraz sztuczne, określane jako antykoncepcja (anti – przeciw, conteptio – poczęcie; anticonceptio = przeciw poczęciu).

Naturalne planowanie rodziny (w skrócie NPR) oznacza świadomy stosunek do płodności własnej i małżeńskiej (Samoć, 1991-2002). „Polega między innymi na poznaniu biologicznego rytmu płodności poprzez obserwację jego objawów oraz dostosowanie do niego współżycia seksualnego" planując lub nie poczęcie dziecka (tamże; por. Fijałkowski, 2005, s. 19). Antykoncepcja to „metody postępowania zapobiegające ciąży bez konieczności powstrzymywania się od współżycia płciowego" (Lew-Starowicz, 2004, s. 58). Jak podaje Z. Lew-Starowicz (2004, s. 60) „postawy wobec antykoncepcji ewoluują w skrajnie rozbieżne bieguny". Zauważa się skłonność do podkreślania tylko pozytywów płynących z używania środków antykoncepcyjnych, przy pomijaniu zdrowotnego i psychologicznego aspektu ich stosowania i jednoczesnym podważaniu naukowych podstaw skuteczności naturalnych metod planowania rodziny. Zdarza się, że wielu lekarzy, przedstawicieli mediów, nauczycieli w szkołach i innych osób propagujących wiedzę na temat planowania rodziny opiera się na danych sprzed kilkunastu lub kilkudziesięciu lat, które należą do przeszłości. M. Troszyński (2005) podkreśla, że Światowa Organizacja Zdrowia nakłada obowiązek włączenia do programów promocji zdrowia i wychowania treści związanych z metodami naturalnego planowania rodziny przez instytucje kształcące młodzież i dorosłych, a przede wszystkim przez personel medyczny.

Nie ma metod planowania rodziny w stu procentach skutecznych, ani nie da się całkowicie i skutecznie oddzielić współżycia seksualnego od ludzkiej płodności. Wskaźnik Pearla, za pomocą którego określa się liczbę nieplanowanych ciąż na sto kobiet stosujących daną

metodę w ciągu roku, jest dla poszczególnych metod następujący: metoda rytmu (tzw. kalendarzyk małżeński) – 13, metoda termiczna ścisła – 0,1-4,1; metoda owulacji Billingsa – 2,9-15,5; metoda objawowo-termiczna – 0,2-0,8; stosunek przerywany – 10-25; prezerwatywa – 3; krążek dopochwowy – 4; wkładka wewnątrzmaciczna – 1-3,5; środki chemiczne (globulki dopochwowe, żele, pianki) – 7-8; pigułka hormonalna, dwuskładnikowa – 0,2-0,8; pigułka hormonalna, jednoskładnikowa – 0,9-3,1; sterylizacja – 0,3-1 (Raith i in., 1997; Kippleys', 2002; Dmochowski, Cerańska-Goszczyńska, M. Kinle, 2005; Wójcik, Szymański, 2004).

Mechanizmy działania poszczególnych metod planowania rodziny są bardzo zróżnicowane, stąd różna też jest ocena ich stosowania i szkodliwości dla stosujących je osób. Metody naturalnego planowania rodziny polegają na obserwacji objawów płodności pojawiających się w organizmie kobiety i stosowaniu odpowiednich zasad określania czasu płodności i niepłodności, z uwzględnieniem zaobserwowanych objawów płodności, w cyklu miesiączkowym kobiety. W związku z tym nie ma ryzyka szkodliwości dla zdrowia osób, które je stosują.

Prezerwatywy stanowią tzw. środek barierowy, uniemożliwiający przedostanie się nasienia do pochwy kobiety. Wśród skutków ubocznych wymienia się głównie uczulenie na lateks, tak u mężczyzn, jak i u kobiet. Innym środkiem barierowym, obecnie rzadko stosowanym, jest błona dopochwowa. Utrzymywana w pochwie zbyt długo może prowadzić do rozwoju infekcji, a w skrajnym przypadku nawet do zespołu wstrząsu septycznego. W tej samej grupie metod znajdują się kapturki naszyjkowe, kapturki sklepieniowe oraz gąbki dopochwowe. Środki chemiczne to różnego rodzaju kremy, żele, pianki, globulki, itp. Stosowane są dopochwowo i tworzą środowisko uszkadzające lub niszczące plemniki, poprzez powodowanie nieodwracalnych zmian w ich błonie cytoplazmatycznej. Ich skutki uboczne to głównie likwidacja pałeczek kwasu mlekowego w pochwie oraz zapalenia grzybicze pochwy. Środki te jako teratogeny mogą także wywołać wady wrodzone płodu (Gratkowski, 2005).

Wkładka wewnątrzmaciczna jest w założeniu środkiem wczesnoporonnym, w wyniku powstania reaktywnego zapalenia endometrium – w odpowiedzi na „ciało obce" umiejscawiane w macicy. Skutki uboczne jej stosowania to m.in.: infekcje jajowodów, prowadzące do ich niedrożności i w efekcie do niepłodności, ciąże pozamaciczne, uszkodzenia macicy, stany zapalne narządów rodnych (Ehmann, 1994; Szymański, 2004; Gratkowski, 2005).

Jednymi z najpowszechniejszych współcześnie, choć budzącymi wiele wątpliwości z punktu widzenia konsekwencji, jakie wiążą się z ich stosowaniem, są hormonalne środki antykoncepcyjne. Zalicza się do nich m.in. pigułki doustne, iniekcje, plastry, bądź inne metody łączone z substancjami hormonalnymi (np. wkładka wewnątrzmaciczna, krążki dopochwowe). Mechanizm działania tych środków ma za zadanie hamowanie owulacji, hamowanie zagnieżdżenia (uniemożliwienie implantacji jaja, jeśli doszło do owulacji, poprzez spowodowanie „niewydolności wydzielniczej i zmian zanikowych w endometrium" (Ehmann, 2004, s. 9), zagęszczenie śluzu szyjkowego uniemożliwiającego przedostanie się plemników z pochwy do macicy oraz zaburzenie perystaltyki jajowodu opóźniającej transport embrionu do macicy. Działanie hormonów na obszar endometrium oraz jajowodów, w przypadku, gdy doszło do owulacji lub w przypadku stosowania pigułek gestagennych, tzw. minipigułek, ma w efekcie działanie poronne (Ehmann, 1994; Szymański, 2004; Gratkowski, 2005). Mimo wprowadzania na rynek środków coraz bardziej nowoczesnych i zmniejszających ryzyko powikłań, w dalszym ciągu środki te należą do najbardziej niebezpiecznych dla zdrowia metod. G. Pa-

checka (2010, s. 34) podaje za A. Skałbą, że „stosowanie leków hormonalnych w sposób nieprzemyślany oraz hormonalnych środków antykoncepcyjnych może trwale uszkodzić dojrzewającą oś podwzgórzowo-przysadkowo-jajnikową, doprowadzić do zaniku miesiączkowania i niepłodności (popigułkowy brak miesiączki)". Wśród innych skutków ubocznych stosowania środków hormonalnych znajdują się m.in.: choroby sercowo-naczyniowe i mózgowo-naczyniowe (zawał mięśnia sercowego, krwotoki mózgowe, zakrzepica układu żylnego – szczególnie u kobiet palących papierosy), sprzyjanie infekcji, głównie chlamydiowej i związane z tym problemy z płodnością po odstawieniu środków hormonalnych lub ciąże jajowodowe, czy przedwczesne porody („antykoncepcyjne środki hormonalne są sterydami […] i mogą upośledzać odporność systemu immunologicznego organizmu ułatwiając szerzenie się nie tylko zakażeń chlamydią, ale także wirusem HIV" (Ehmann, 1994, s. 19)). Do skutków ubocznych stosowania antykoncepcji hormonalnej zalicza się też ryzyko nowotworu szyjki (szczególnie u kobiet palących papierosy lub wcześnie rozpoczynających życie płciowe) i trzonu macicy, jajników, sutków (szczególnie przy stosowaniu antykoncepcji hormonalnej przed 23-25 rokiem życia lub przed urodzeniem pierwszego dziecka i u kobiet stosujących je przez długi okres czasu), skóry i wątroby. Wśród innych konsekwencji ich stosowania wymieniane są wady rozwojowe płodu, jeśli matki stosowały te środki podczas pierwszych miesięcy lub tygodni ciąży lub zaszły w ciążę w okresie sześciu miesięcy po odstawieniu pigułki, choroby oczu, zaburzenia psychiczne (zespół psychoendokrynny, depresje) i seksualne (głównie spadek libido) (Ehmann, 1994; Gratkowski, 2005; Callander, 1995; Hrabowska, Wojtylak, Gulczyński, 2001; Kwaśniewska-Rokicińska, 2001; Korwin-Piotrowska, 2001).

Osobną, upowszechniającą się w ostatnich latach grupą metod jest tzw. antykoncepcja postkoitalna, stosowana po odbytym kontakcie płciowym. Są to tzw. środki przeciwagnieżdżeniowe, jeśli doszłoby do zapłodnienia, czyli wyraźnie mają one charakter poronny ((Ehmann, 1994; Gratkowski, 2005). Konsekwencje ich stosowania są porównywalne do wyżej wymienionych.

Sterylizacja jest metodą bardzo radykalną, polegającą na chirurgicznym ubezpłodnieniu kobiet, poprzez np. przecięcie lub podwiązanie jajowodów, i mężczyzn (tzw. wasektomia), poprzez np. przecięcie lub podwiązanie nasieniowodów. Jej konsekwencje wiążą się z ciążami pozamacicznymi, zaburzeniami miesiączkowania i zaburzeniami psychologicznymi kobiet (tamże) oraz z wygasaniem czynności hormonalnej jądra i stanami zapalnymi w obrębie jąder u mężczyzn (Gratkowski, 2005).

Jednym ze sposobów tzw. prób antykoncepcyjnych jest stosunek przerywany, polegający na wyjęciu prącia z pochwy przed ejakulacją. Jest to dość powszechna metoda, łącząca się z ryzykiem rozwoju zaburzeń nerwicowych i oziębłości seksualnej (tamże).

11.4. UWARUNKOWANIA ROZWOJU DZIECKA W OKRESIE PŁODOWYM

Rozwój człowieka rozpoczyna się w momencie poczęcia. W okresie życia płodowego w organizmie rozwijającej się istoty zachodzą przemiany graniczące niemal z cudem. Z połączonych komórek rozrodczych mężczyzny i kobiety przekształca się ona w pełni ukształtowanego, maleńkiego człowieka. W okresie postnatalnym ma ona przez kilkanaście następnych lat korzystać z wytworzonych w okresie prenatalnym elementów organizmu, rozwijać ich możliwości, aby od około 18-20 roku życia funkcjonować jako osobnik w pełni dojrzały.

W układzie chromosomalnym otrzymuje od rodziców cały materiał genetyczny, a więc program rozwoju nie tylko w sferze biologicznej, ale i psychicznej. Program ten w efekcie aktywnej interakcji między właściwościami wyznaczonymi genetycznie a wpływami środowiska ulega ciągłej modyfikacji.

Aby zrozumieć znaczenie okresu prenatalnego dla funkcjonowania człowieka w sferze psychiki warto przyjrzeć się wybranym faktom z rozwoju psychicznego dziecka przed urodzeniem, związanym głównie z kształtowaniem się mózgu oraz układu nerwowego. D. Kornas-Biela (1992) podaje w swoich pracach niezwykle interesujące informacje na ten temat, określając konkretne momenty formowania się poszczególnych możliwości i umiejętności dziecka: w 13 dniu widoczne są zawiązki układu nerwowego; w 20 dniu zarodek ma uformowane zawiązki mózgu i rdzenia kręgowego; w 4 tygodniu widoczne są elementy komórkowe ośrodkowego układu nerwowego; w 33 dniu można zaobserwować formującą się korę mózgową; ok. 6 tygodnia kształtuje się mózg dziecka; w 7 tygodniu konfiguracja mózgu dziecka jest podobna do dorosłego i wysyła impulsy, które koordynują funkcję innych organów (serca, wątroby, itd.); w 42 dniu zaobserwowano odruchy nerwowe; w 43 dniu zanotowano pierwsze fale mózgowe i stwierdzono, że od tego momentu można mówić o pierwotnym doświadczeniu świadomości; ok. 8 tygodnia układ nerwowy rozpoczyna ścisłą współpracę z poszczególnymi częściami ciała dziecka; w bardzo wczesnym okresie życia prenatalnego zapis EEG ma indywidualny układ, możliwy do odróżnienia od innych; w 3 miesiącu życia mózg ludzki odznacza się aktywnością, której charakterystyka przez cały okres płodowy jest specyficzna i niepowtarzalna u dorosłych oraz wykazuje indywidualne cechy osobnicze.

Ukształtowane zdolności i możliwości dziecka w okresie prenatalnym są podstawą do dalszych procesów rozwojowych w życiu postanalnym. W czwartym miesiącu po urodzeniu komórki nerwowe osiągają całkowitą dojrzałość. Po szóstym miesiącu życia liczba zwojów nerwowych i wyposażenie mózgu w substancję szarą osiąga maksimum. Od tego czasu nie przybywa już komórek nowych, a zniszczone nie są odbudowywane. Rozwój pamięci następuje około 7-8 miesiąca. Wiadomo, że w 3 trymestrze ciąży dziecko przeżywa różne stany uczuciowe tak pozytywne, jak i negatywne (np. radość, niepokój, lęk). Dzięki układowi hormonalnemu zapamiętuje ono te uczucia i często przejawia je w życiu postnatalnym. Można powiedzieć, że ujawniają się one w postaci wrodzonych predyspozycji np. do lękliwości lub radosnego wkroczenia w świat poza łonem.

Aby zrozumieć znaczenie przygotowania się do rodzicielstwa tak przed poczęciem dziecka, jak i w czasie trwania ciąży warto prześledzić uwarunkowania prawidłowego przebiegu fazy rozwoju płodowego dziecka można za prof. N. Wolańskim (1983) i dr D. Kornas-Bielą (1992). Autorzy przedstawili je w postaci tzw. czynników rozwoju psychofizycznego dziecka przed urodzeniem. Czynniki genetyczne „współdecydują o wszystkich strukturach i funkcjach organizmu, jego płci, szybkości zmian i poziomie przemiany materii, właściwościach fizycznych i psychicznych" (Wolański, 1983), czyli określają potencjalne możliwości jego rozwoju. W kodzie genetycznym dziecko otrzymuje od rodziców cechy w dużej mierze ukierunkowujące jego funkcjonowanie w okresie postnatalnym. Wady w materiale genetycznym są przyczyną zaburzeń w budowie lub działaniach organizmu. Czynniki paragenetyczne to bodźce chemiczne lub fizyczne wzmagające procesy życiowe organizmu. W tym przypadku zaliczany jest do nich genotyp matki, który wpływa na sposób przejawiania się genów

własnych rozwijającego się płodu. Czynniki te „ustawiają metabolizm płodu i kształtują jego cechy w okresie rozwoju śródmacicznego" poprzez „ustalenie się jedności metabolicznej matka-łożysko-płód. Gdyby niezgodności genotypu matki i płodu były ostro wyrażone – zmniejszałoby to szansę przeżycia płodu, a stanowiło ostre zaburzenie działalności organizmu matki" (tamże). Działanie czynników paragenetycznych zostaje przedłużone na okres postnatalny przez karmienie dziecka mlekiem matki.

Wśród niegenetycznych czynników wewnętrznych warunkujących prawidłowy rozwój psychofizyczny dziecka znajdują się głównie: zdrowie i wiek rodziców, warunki i tryb życia matki przed okresem ciąży, kolejność i czas trwania ciąży, ciąża mnoga, sprawność łożyska. Zdrowie rodziców, zwłaszcza matki ważne jest dla dziecka zarówno przed zajściem w ciążę, jak i w czasie jej trwania. Powinna ona w tym czasie zdrowo się odżywiać, unikać używek, dbać o kondycję fizyczną, mieć zapewniony odpowiedni poziom witamin i minerałów, m.in. kwasu foliowego (udowodniono, że odpowiedni poziom kwasu foliowego – min. 0,4 mg, przyjmowanego przez kobiety przed zajściem w ciążę i w pierwszych miesiącach jej trwania, zmniejsza o 75% ryzyko wystąpienia wad cewy nerwowej u noworodków). Ojciec powinien przygotowywać się do poczęcia dziecka minimum trzy miesiące, czas ten warunkuje produkcję i dojrzewanie zdrowych i pełnowartościowych plemników (plemniki od momentu wytworzenia dojrzewają w jądrach i najądrzach ok. 3 miesiące). W tym czasie powinien on unikać spożywania alkoholu lub innych używek oraz w szczególny sposób dbać o dietę i zdrowie swojego organizmu.

Wiek rodziców dotyczy szczególnie okresu rozrodczości kobiet. Najlepszy okres zajścia w ciążę to czas między 20 a 28 rokiem życia w przypadku pierwszej ciąży i do około 38 roku życia w przypadku kolejnej ciąży. Przed i po tym okresie pojawia się ryzyko poronień i opóźnień lub wad rozwojowych u dziecka. Wiek ojca nie jest w tym przypadku ściśle określony. Dla przykładu „zwróćmy uwagę na ryzyko urodzenia dziecka z zespołem Downa, wynikające z wieku matki. Kobieta 20-letnia ma 1 szansę na 1667, natomiast kobieta 40-letnia ma już 1 szansę na 106, aby urodzić dziecko z Zespołem Downa. Kobiety przed 20, a szczególnie przed 15 rokiem życia są narażone np. na poród przedwczesny, czy powikłania w przebiegu ciąży i porodu" (Turner, Helms, 1999).

Kolejność ciąży wpływa w istotny sposób na rozwój prenatalny dziecka i przebieg ciąży. Każda ciąża pozostawia zmiany we właściwościach organizmu matki, wpływających na przebieg ewentualnej, kolejnej ciąży. W badaniach wieloródek zauważa się obniżenie poziomu żelaza we krwi oraz obniżenie ciśnienia krwi, co wpływa negatywnie na przenoszenie tlenu do płodu. Szczególnie ważne jest, aby ciąże następowały po przerwie dłuższej niż dwa lata, aby organizm matki mógł powrócić do prawidłowego stanu. Zauważono, że szybkie następstwo ciąży może powodować obniżenie masy urodzeniowej i gorszy rozwój tkanki mózgowej u kolejnego dziecka. Zwiększone ryzyko utrzymania ciąży, bądź urodzenia dziecka z wadami rozwojowymi (głównie dotyczących układu nerwowego) występuje powyżej ósmej ciąży kobiety (Wolański, 1983).

Prawidłowy czas trwania ciąży wynosi 40 tygodni licząc od daty ostatniej miesiączki lub 38 tygodni mierząc czas od momentu poczęcia (dopuszczalne odchylenie czasu trwania ciąży wynosi +/– dwa tygodnie). Rozwiązanie ciąży przed lub po tym terminie może nieść za sobą ryzyko urodzenia dziecka, u którego mogą być wykryte różnorodne zaburzenia (np. niewydolność płuc). Ciąża bliźniacza również jest określana przez lekarzy jako ciąża zwiększo-

nego ryzyka, choć oczywiście nie oznacza to, że w każdym przypadku będzie się działo coś nieprawidłowego. W skrajnych przypadkach mogą zdarzyć się porody przedwczesne, powikłania w czasie ciąży, problemy w czasie porodu, wynikające najczęściej z nieprawidłowego ułożenia płodów. Najczęściej jednak przebieg tej ciąży nie odbiega od ciąży pojedynczej.

Czynniki zewnętrzne, czyli modyfikatory mogą w różny sposób, pozytywny lub negatywny, powodować zmiany w rozwoju dziecka i przebiegu ciąży. Modyfikatory naturalne (klimat, wilgotność, ciśnienie, nasłonecznienie, fauna, flora, zasoby wodne i mineralne otoczenia, skład powietrza, pasożyty, bakterie, wirusy) działają za pośrednictwem śluzówek, układu pokarmowego, oddechowego i nerwowego. Poziom wykształcenia oraz kultury rodziców wpływa na organizację życia i dnia codziennego, wysokość zarobków, sposób odżywiania, zwyczaje i nawyki dotyczące stosowania używek, warunki bytowe, higienę osobistą, atmosferę domu rodzinnego, system wartości, itd. Tryb życia matki przed i w trakcie ciąży związany jest z rozkładem codziennych zajęć, obciążeniem wysiłkiem, charakterem odpoczynku, ilością snu, itp. Ciężarna nie powinna nigdy walczyć z uczuciem zmęczenia i znużenia. Powinna odpoczywać wtedy, gdy ma taką potrzebę, spać ok. 8-10 godzin na dobę. Aktywność zawodowa i domowa również powinna być dostosowana do aktualnej wydolności fizycznej. Dla utrzymania zdrowia i dobrej kondycji wskazany jest umiarkowany ruch, spacery, gimnastyka. Prawidłowy dobór pożywienia przez matkę wpływa na rozwój dziecka w łonie matki, poprawia przebieg porodu, ułatwia powrót do pełnej sprawności po porodzie. To także zmniejszenie ryzyka poronienia i porodu przedwczesnego. Noworodki matek przestrzegających diety są zdrowsze i lepiej się rozwijają. „Niedożywienie może być przyczyną nie tylko słabego zdrowia, krzywicy, szkorbutu, słabości fizycznej, poronień i martwych urodzeń, ale również możliwości opóźnień umysłowych. Poważne niedożywienie płodu może spowodować zmniejszenie się o 20% liczby komórek mózgu w stosunku do liczby komórek u normalnego płodu" (Turner, Helms, 1999). Konflikt serologiczny występuje w sytuacji, gdy ojciec posiada czynnik RH we krwi (Rh +), matka go nie posiada (RH -), a rozwijające się w jej łonie dziecko dziedziczy krew z czynnikiem Rh po ojcu. W takim przypadku konflikt serologiczny jest reakcją odpornościową matki skierowaną przeciwko krwinkom czerwonym płodu. „Obce serologicznie krwinki wywołują produkcję przeciwciał anty-Rh w surowicy matki, które przenikają bez trudności do płodu poprzez łożysko i powodują niszczenie krwinek płodu w następnej ciąży" (Wolański, 1983). Konflikt ten „spotyka się u ok. 15% małżeństw. Jednakże następstwo konfliktu w postaci utraty ciąży bądź wystąpienia choroby hemolitycznej noworodka występuje u ok. 0,5% tych małżeństw" (Radowicki, 1989). Niedotlenienie zawsze jest groźne dla rozwijającego się dziecka, a wynika najczęściej z chorób układu oddechowego i układu krążenia (niedokrwistości) matki, bądź nieprawidłowości w budowie łożyska czy układu krwionośnego u dziecka. Brak niektórych substancji lub ich nadmiar, m.in. miedzi, żelaza, kwasu foliowego, czy wapnia może wpływać na stany niedoborowe w organizmie rozwijającego się płodu, a w konsekwencji na powstawanie różnorodnych zaburzeń. Natomiast nadmiar witaminy A może przyczynić się do rozszczepu podniebienia lub uszkodzenia oczu, a witaminy D do powstania upośledzenia umysłowego.

Wszystkie leki jako substancje chemiczne przedostają się przez łożysko do krwiobiegu płodu. Uzasadnieniem przyjmowania jakichkolwiek leków w czasie ciąży są wyraźne wskazania lekarskie. Natomiast bardzo często zdarza się, iż przyszłe matki bez potrzeby i bez konsultacji z lekarzem przyjmują leki i nie uświadamiają sobie, że może to doprowadzić do

uszkodzeń płodu. „Szczególnie niebezpieczne jest przyjmowanie leków w okresie powstawania poszczególnych tkanek i narządów płodu, tj. do 12 tygodnia ciąży. (…) Badania wykazały, że picie alkoholu między 6 a 12 tygodniem ciąży powoduje uszkodzenie płodu" (tamże). Nie istnieje tzw. bezpieczna ilość spożywanego alkoholu spożywanego w okresie ciąży. Każda jego ilość przenika do łożyska i do dziecka. Dzieci matek pijących rodzą się z tzw. zespołem alkoholowym (FAS, FAE). Charakteryzuje się on najczęściej nieprawidłowościami rozwoju twarzy (rozszczep podniebienia, warga zajęcza, małogłowie, wąsko i płytko osadzone gałki oczne, krótki nos i nie całkowicie wykształcona żuchwa), zaburzeniami rozwoju kończyn, narządów płciowych i wad serca, a także czynnościowymi zaburzeniami ośrodkowego układu nerwowego. Dzieci te mają też z reguły niski poziom rozwoju umysłowego. „Mężowie alkoholicy mogą być sprawcami samoistnego poronienia lub wad płodu, powstałych na skutek uszkodzenia substancji genetycznej zawartej w plemnikach" (Fijałkowski, 1992). Palenie papierosów przez kobietę ciężarną powinno być absolutnie zakazane (podobnie i przebywanie pośród osób palących). „Uważa się, że zawarte w dymie tytoniowym substancje toksyczno-nikotynowe, tlenek węgla (czad) oraz tzw. związki smołowate wpływają bardzo szkodliwie na dziecko" (Radowicki, 1989). Nikotyna powoduje obkurczanie się naczyń krwionośnych, szczególnie w łożysku i powstają w związku z tym gorsze warunki bytowania płodu. Wysokie stężenie dwutlenku węgla we krwi urodzonego dziecka wpływa bezpośrednio na niską wagę urodzeniową, a to z kolei zwiększa możliwość powstania powikłań w jego rozwoju postnatalnym. U kobiet palących dwukrotnie częściej niż u kobiet niepalących rodzą się dzieci z wadami rozwojowymi. Matki zażywające heroinę i kokainę rodzą dzieci uzależnione od tych narkotyków. „Uzależnione noworodki wykazują wszystkie symptomy (drgawki, gorączkę, konwulsje i problemy z oddychaniem), podobnie jak dorośli po odstawieniu narkotyków" (Turner, Helms, 1999). Dzieci te rodzą się z niską wagą, ujawniają zaburzenia snu, obniżoną kontrolę motoryczną, są drażliwe, mogą mieć nadciśnienie, drżenia ciała. Zdarzają się też u matek zażywających narkotyki przedwczesne porody czy śmierć dziecka. Talidomid (środek uspokajający) może spowodować uszkodzenia ucha zewnętrznego, niektórych nerwów czaszkowych czy zniekształcenia kończyn (szczególne niebezpieczeństwo zażywania go przypada na 21-29 dzień od poczęcia).

Zatrucia (ciążowe, tlenkiem węgla, fenylotaniną) powinny być natychmiast poddawane kontroli lekarskiej, gdyż stanowią bardzo duże zagrożenie dla rozwijającego się dziecka. Najczęściej dochodzi do porodów przedwczesnych czy urodzeń dzieci małych z cechami niedojrzałości biologicznej. Taki stan negatywnie wpływa na rozwój dziecka po urodzeniu. Choroby i wady fizyczne matki (w tym związane z wcześniejszymi aborcjami) mogą stanowić dużą trudność w utrzymaniu czy prawidłowym donoszeniu ciąży. Podobne problemy mogą wynikać z zaburzeń hormonalnych u matki, związanych m.in. z nieprawidłowym funkcjonowaniem tarczycy czy trzustki. Choroby wirusowe, np. toksoplazmoza, której kobieta może ulec spożywając cysty znajdujące się w surowym mięsie różnych zwierząt lub mając do czynienia z kałem chorego kota. Jeśli matka przed poczęciem nie posiadała przeciwciał toksoplazmowych, toksoplazmy mogą przedostać się do łożyska i tam się namnożyć. W tej sytuacji może dojść do zakażenia dziecka i powstania u niego różnych wad rozwojowych. Cukrzyca nieleczona może być utrudnieniem zajścia w ciążę. Kiedy uda się kobiecie zajść w ciążę jest ona zawsze traktowana jako ciąża zwiększonego ryzyka. U cukrzyczek mogą wystąpić poronienia, zatrucia ciążowe i wady rozwojowe u dziecka lub porody dzieci bardzo dużych. „W

nieleczonej cukrzycy prawie 25% dzieci ginie przed urodzeniem" (Radowicki, 1989). Choroby zakaźne (różyczka, ospa, odra, grypa) są niebezpieczne dla rozwijającego się płodu, jeśli matka wcześniej nie nabyła na nie odporności. Są one szczególnie niebezpieczne w okresie wczesnej ciąży, gdyż wirusy mogą uszkodzić formujące się w tym czasie tkanki i narządy, prowadząc do powstania wad wrodzonych. Promieniowanie X – rentgen i promieniowanie jonizujące oddziaływujące na dziecko w łonie matki mogą spowodować u niego różnorodne wady rozwojowe, a od stanu rozwojowego zależy, który z organów będzie się nieprawidłowo rozwijał. Działanie energii promienistej może ujawnić się już dużo wcześniej (zanim kobieta zajdzie w ciążę) we wpływie na komórki rozrodcze powodując później wady genetyczne płodu. Skażenia przemysłowe, tworzywa sztuczne, syntetyczne, lakiery, kleje, opary z farb czy płynów chemicznych mogą być przyczyną opóźnień umysłowych dzieci po urodzeniu. Działanie teratogenne mogą też mieć środki chemiczne stosowane do konserwacji produktów spożywczych.

Do czynników egzogennych można zaliczyć także przeżycia psychiczne matki i ojca w czasie ciąży wpływające na rozwój psychofizyczny dziecka. Bardzo ważne jest, aby były to przeżycia pozytywne, pełne miłości, akceptacji i radości wynikające z oczekiwania na dziecko, gdyż przeżycia i uczucia negatywne mogą zaburzyć rozwój płodu. Istnieje bowiem ścisły „związek między uczuciami matki w okresie ciąży, a reakcjami emocjonalnymi płodu i jego rozwojem" (Kornas-Biela, 1992). Dlatego też oprócz fizycznej dbałości o rozwój ciąży (właściwa dieta, higiena, tryb życia, itp.) należy „karmić" dziecko jak największą ilością uczuć pozytywnych. Okazuje się bowiem, że konflikty emocjonalne matki w okresie ciąży i związane z nimi stresy, niepokoje, lęki, depresje, obawy, napięcie, wściekłość, itp. mogą spowodować zaburzenia w przebiegu procesów biochemicznych w jej organizmie, a w ślad za tym mogą pojawić się zaburzenia w rozwoju dziecka i to w różnorodnych sferach (fizycznej, umysłowej, emocjonalnej) tak w okresie prenatalnym, jak i postanalnym.

11.5. PODSTAWY METODYCZNE PROWADZENIA ZAJĘĆ

Cele	· Zapoznanie z czynnikami związanymi z odpowiedzialnie zaplanowanym rodzicielstwem · Ukazanie prawideł biologicznych fizjologii płodności · Zapoznanie z możliwymi metodami planowania rodziny i z czynnikami, które należy uwzględniać przy wyborze każdej z nich ·
Treści	· Fizjologia płodności · Postawy wobec rodzicielstwa · Planowanie rodzicielstwa i czynniki związane z odpowiedzialnym oddziaływaniem rodziców na rozwój dziecka w okresie prenatalnym · Metody planowania rodziny
Czas trwania	3

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. **Wspólna płodność**
   a) Prowadzący rozdaje uczestnikom hasła z elementami składającymi się na płodność człowieka
   b) Prowadzący rozkłada obok siebie na dużym stole trzy hasła tytułowe: kobieta, mężczyzna, wspólnie
   c) Zadaniem uczestników jest położenie otrzymanego dla siebie hasła (załącznik 1) pod odpowiednim tytułem
   d) Po zakończeniu układania przez wszystkich prowadzący odczytuje „pracę" uczestników i podczas wspólnej dyskusji ewentualnie porządkuje i wyjaśnia powstałe błędy
   e) Głównym celem ćwiczenia jest „oswojenie się" z nazewnictwem dotyczącym płodności oraz uzmysłowienie uczestnikom wspólnej płodności, za którą oboje powinni wziąć odpowiedzialność

2. **Urny wyborcze „Odpowiedzialne rodzicielstwo"**
   a) Uczestnicy otrzymują twierdzenia na temat odpowiedzialnego rodzicielstwa (załącznik 2) i wybierają po 5 twierdzeń ustosunkowując się do nich w kategoriach odpowiedzi: „zgadzam się z tym twierdzeniem" (zaznaczają „+" przy twierdzeniu), „nie zgadzam się z tym twierdzeniem" (zaznaczają „-" przy twierdzeniu), „mam wątpliwości" (zaznaczają „?" Przy twierdzeniu)
   b) W tym czasie prowadzący rysuje na tablicy tabelę wyborów, w której po przeliczeniu przez wybraną spośród uczestników „komisję skrutacyjną" zostaną zapisane wybory ilości twierdzeń przy każdej z trzech możliwości odpowiedzi („=, -, ?")
   c) Prowadzący wywołuje dyskusję kolejno na temat tych twierdzeń, na które padła największa liczba głosów w kategorii „nie wiem" – wyjaśnia wszelkie padające od uczestników wątpliwości

3. **Burza mózgów: „Jakie znacie metody planowania rodziny?"**
   a) Zapisywanie odpowiedzi na tablicy
   b) Porządkowanie klasyfikacji na metody antykoncepcyjne (mechaniczne, chemiczne, hormonalne, wkładka wewnątrzmaciczna, sterylizacja) i naturalne (metoda termiczna, śluzowa, podwójnego sprawdzenia, tzw. angielska, itp.)

4. **Mechanizmy działania metod planowania rodziny**
   a) Praca w grupach: grupy otrzymują załączniki: plansze z tytułami metod planowania rodziny (załącznik 3) i rozsypanki (załącznik 4) z mechanizmami poszczególnych metod planowania rodziny
   b) Zadaniem grupy jest przyporządkowanie odpowiednich mechanizmów działania poszczególnych metod do właściwej kategorii
   c) Po zakończeniu: sprawdzenie poprawności wykonania zadania – kolejno, przedstawiciele grup odczytują odpowiedzi, a w trakcie, gdy pojawią się błędy lub pytania słuchaczy prowadzący odpowiada na nie i porządkuje wątpliwości.

d) Dla sprawniejszego rozwiązania zadania można rozdać krótką notatkę na temat poszczególnych metod (załącznik 5)

5. „Absolutnie idealna metoda planowania rodziny dla naszej pary"

a) Burza mózgów: „Jakie warunki musi spełnić wybrana przez was (jako parę małżonków) metoda planowania rodziny, by była dla was *absolutnie idealna?*"
b) Uczestnicy podają propozycje warunków, a prowadzący trzymając już w ręku 10 warunków ustalonych przez J. Guillebauda (1995) (załącznik 6) układa je w linii poziomej na podłodze, według koejności w odpowiedziach uczestników
c) Podział grupy na 7 zespołów – każdy zespół losuje jedną grupę metod planowania rodziny i próbuje odpowiedzieć na polecenie: „w odniesieniu do metody, którą wylosowałem zgadzam się z tym / nie zgadzam się (i tu odnosi się do kolejnych 10 warunków) z tym twierdzeniem",
d) Jeśli pada odpowiedź: „zgadzam się z tym" – zespół kładzie na podłodze białą kartkę na wysokości swojej metody (którą układa z lewej strony od pierwszego warunku w układzie poziomym)
e) Jeśli pada odpowiedź: „nie zgadzam się z tym" – zespół kładzie na podłodze czerwoną kartkę na wysokości swojej metody (którą układa z lewej strony od pierwszego warunku w układzie poziomym)
f) Po wykonaniu zadania przez wszystkie zespoły powstaje „mapa wyborów" odzwierciedlająca najbardziej i najmniej optymalne metody dla danej pary z uwzględnieniem m.in. Takich warunków, jak: zdrowie, wykształcenie, religia, skuteczność, podstawialność, łatwość w stosowaniu…)
g) Każdy zespół omawia po kolei swoje wybory, a prowadzący porządkuje ewentualne błędy i odpowiada na pytania uczestników.

6. Jakie są wady i zalety naturalnego planowania rodziny i antykoncepcji?
   a) Podział grupy na cztery zespoły: dwa zespoły pracują nad zaletami i wadami NPR, a dwa nad antykoncepcją
   b) Na otrzymanych planszach zapisują odpowiedzi na ww. pytania
   c) Podsumowanie i wnioski z ćwiczenia.

Troska o dziecko, jeszcze przed narodzeniem, od pierwszej chwili poczęcia, jest pierwszym i podstawowym sprawdzianem stosunku człowieka do człowieka
(Jan Paweł II)

7. „Jak powstałem?

a) Uczestnicy siedzą w kręgu.
b) Każdy otrzymuje kartę z „monologiem" dziecka w kolejnych tygodniach i miesiącach życia płodowego (wszystkie karty muszą być rozdane (załącznik 7).
c) W teatralnej atmosferze odczytują kolejne etapy życia dziecka.

8. **Moja męskość i kobiecość w małżeństwie i rodzicielstwie**
   a) Praca w trzech grupach. Każda z grup nanosi na papier odpowiedź na jedno z trzech pytań:
      – *Co to znaczy być mężczyzną?*
      – *Co to znaczy być mężem?*
      – *Co to znaczy być ojcem?*
   b) Praca w trzech grupach. Każda z grup nanosi na papier odpowiedź na jedno z trzech pytań
      – *Co to znaczy być kobietą?*
      – *Co to znaczy być żoną?*
      – *Co to znaczy być matką?*

9. **Dobry ojciec – dobra matka**
   a) Prowadzący podaje kolejne pytania do indywidualnej analizy
   b) Uczestnicy zapisują odpowiedzi są na osobnych karteczkach – dla każdej grupy odpowiedzi rozdaje się odmienne kolory karteczek
   c) Zadanie kolejnego pytania następuje po odebraniu karteczek od uczestników po zakończeniu analizy na poprzednie pytanie
      – Jakie cechy powinien posiadać dobry ojciec?
      – Jakie cechy powinna posiadać dobra matka?
      – Jakie cechy posiada mężczyzna, który nie jest dobrym ojcem?
      – Jakie cechy posiada kobieta, która nie jest dobrą matką?
   d) Po zakończeniu powyższych analiz prowadzący rozdaje czterem, zbudowanym z uczestników, zespołom po jednym kolorze karteczek, które oni segregują i podają obrazy dobrych i niedobrych rodziców
   e) Podsumowanie ćwiczenia i wnioski

ZAŁĄCZNIKI:

Załącznik 1

Hasła tytułowe: kobieta, mężczyzna, wspólnie

Hasła do przyporządkowania: rodzicielstwo, narządy płciowe, hormony płciowe, zapłodnienie, prezerwatywa, współżycie płciowe, wkładka wewnątrzmaciczna, pigułki hormonalne, komórka jajowa, jajowody, estrogen, progesteron, testosteron, cykl miesiączkowy, globulki dopochwowe, jajniki, śluz płodny, owulacja, poczęcie, przysadka mózgowa, płciowość, podwzgórze, dziecko, rozpoznawanie płodności, naturalne planowanie rodziny, miłość, wstrzemięźliwość płciowa, metody planowania rodziny, płodność, okres płodny, plemnik, jądra, ejakulacja, nasieniowody, jajowody, macica, pochwa, planowanie rodziny, małżonkowie

Załącznik 2
URNY WYBORCZE „Odpowiedzialne Rodzicielstwo”

1	O odpowiedzialności rodzicielskiej świadczy świadomość płodności swojej i partnera, pełna jej akceptacja i niepodejmowanie działań, które mogłyby ją zniszczyć.
2	Mężczyzna i kobieta są na równi odpowiedzialni za poczęcie dziecka.
3	Zarówno mężczyzna, jak i kobieta powinni znać fizjologię płodności, aby wiedzieć, kiedy może dojść do poczęcia dziecka.
4	Jajeczkowanie odbywa się zawsze w środku cyklu.
5	Prawidłowe jest, że kobieta chce mieć dziecko, ale nie chce mieć męża i sama zakłada rodzinę.
6	Środki antykoncepcyjne powinny być powszechnie dostępne bez żadnych ograniczeń.
7	Kobieta, u której występują cykle o różnej długości musi poddać się leczeniu.
8	Środki poronne, stosowane po stosunku płciowym, powinny być powszechnie dostępne.
9	W ciąże można zajść tylko w jednym dniu cyklu miesiączkowego.
10	Pigułki antykoncepcyjne i spirale mogą przyczyniać się do zabicia dziecka poczętego.
11	W celu planowania rodziny warto stosować w małżeństwie naturalne metody rozpoznawania płodności.
12	Metody naturalnego planowania rodziny, to tylko kalendarzyk.
13	W celu uniknięcia nieplanowanej ciąży powinno się stosować metody lub środki antykoncepcyjne (środki sztuczne).
14	W celu uniknięcia nieplanowanej ciąży powinno się stosować nawet środki wczesnoporonne.
15	Mężczyzna jest zawsze płodny.
16	W celu uniknięcia nieplanowanej ciąży powinno się skorzystać nawet z aborcji.
17	Dobrze jest stosować naturalne planowanie rodziny, choć w czasie płodności powinno się stosować prezerwatywę.
18	Posiadanie dziecka zwiększa poczucie szczęścia i zadowolenia z życia.
19	Nie wszystkie kobiety mogą obserwować objawy swojej płodności.
20	Dzieci wzmacniają więź między rodzicami.
21	Kobieta jest przez większość dni w cyklu niepłodna.
22	Dziecko ogranicza swobodę swoim rodzicom.
23	Dziecko nadaje sens życia małżonkom.
24	Tylko osoby wierzące i praktykujące religijnie mogą stosować naturalne planowanie rodziny.
25	Nie warto mieć dzieci, gdyż trzeba im poświęcać zbyt dużo czasu, uwagi i pieniędzy.
26	Prezerwatywa chroni w 100% przed ciążą.
27	Można pokochać i „przyjąć” dziecko, nawet, jeśli nie planowało się jego poczęcia.
28	W czasie miesiączki można zajść w ciążę.
29	Wskutek przeżytego stresu kobieta może mieć dwa jajeczkowania (dodatkowe sprowokowane) w jednym cyklu miesiączkowym.
30	Stosunek przerywany to metoda naturalna.
31	Długość prawidłowego cyklu miesiączkowego wynosi 28 dni.

Załącznik 3

Metody naturalnego planowania rodziny (obserwacja śluzy szyjkowego, podstawowej temperatury ciała, szyjki macicy)
Metody mechaniczne (np. prezerwatywa)
Metody chemiczne (pianki, żele, kremy, globulki dopochwowe)
Wkładka wewnątrzmaciczna (tzw. spirala)
Środki hormonalne (pigułki, plastry, iniekcje, implanty)
Środki wczesnoporonne (pigułki postcoitalne, RU-486)
Sterylizacja
Stosunek przerywany

Załącznik 4

Hasła do rozsypanek z mechanizmami poszczególnych metod planowania rodziny:

- Metody naturalnego planowania rodziny: wykorzystywanie biologicznego rytmu płodności u kobiety, ustalenie okresów płodności i niepłodności w cyklu, obserwacja płodności, poznawanie rytmu płodności
- Metody mechaniczne: wytworzenie mechanicznej przeszkody (bariery) dla plemników, uniemożliwienie połączenia się komórki jajowej z plemnikiem
- Metody chemiczne: utrudnienie przechodzenia plemników z pochwy do macicy i do jajowodów, upośledzenie ruchliwości plemników, uszkodzenie struktury DNA plemników, zniszczenie lub uszkodzenie plemników
- Wkładka wewnątrzmaciczna: zmiany w endometrium uniemożliwiające implantację, reaktywne zapalenie endometrium, utrudnienie zagnieżdżenia się zarodka w macicy, działanie poronne
- Środki hormonalne: zaburzenie naturalnego cyklu hormonalnego kobiety, utwardzenie śluzu – uniemożliwienie penetracji plemników, uniemożliwienie zagnieżdżenia się zarodka, blokowanie produkcji progesteronu, hamowanie owulacji, osłabienie perystaltyki jajowodów, zaburzenie funkcji ciałka żółtego, uszkodzenie zygoty, hamowanie spermatogenezy, wyjałowienie śluzówki macicy,
- Środki wczesnoporonne: działanie poronne,
- Sterylizacja: trwałe uszkodzenie narządu rodnego, przecięcie lub podwiązanie jajowodów lub nasieniowodów
- Stosunek przerywany: wycofanie prącia z pochwy przed wytryskiem nasienia

Załącznik 5

Notatka ułatwiająca przebieg ćwiczeń dla uczestników

Załącznik 6

Absolutnie idealna metoda planowania rodziny dla określonej pary (John Guillebaud)

- Poddaje się całkowicie kontroli kobiety
- Jest akceptowana przez każdą religię, kulturę i światopogląd
- Nie prowadzi do niepłodności
- Jest tania

- Daje się łatwo odstawić (w sensie natychmiastowego powrotu do płodności)
- Jest bezbolesna
- Nie wymaga dodatkowych czynności w związku ze zbliżeniem
- Jest powszechnie dostępna
- Nie szkodzi zdrowiu (jest całkowicie bezpieczna)
- Oferuje bardzo wysoką skuteczność
- Jest prosta
- Nie wymaga dużej skrupulatności

BIBLIOGRAFIA:

Billings E., Westmore A., Metoda Billingsa, Warszawa 1986.

Callander G.H., Ginekologia ilustrowana, Warszawa 1995.

Cerańska-Goszczyńska H., Metody rozpoznawania płodności, w: red. K. Ostrowska, M. Ryś, Wychowanie do życia w rodzinie, Warszawa 1999.

Cerańska-Goszczyńska H., Płodność i metody jej rozpoznawania, w: red. K. Ostrowska, M. Ryś, Przygotowanie do życia w rodzinie, Warszawa 1997.

Dmochowski T., Cerańska-Goszczyńska H., Kinle M., Efektywność metod naturalnego planowania rodziny, w: red. M. Troszyński, Naturalne planowanie rodziny, Warszawa 2005.

Ehmann R., Poronne działanie doustnych środków antykoncepcyjnych, Gdańsk 1994.

Ehmann R., Problemy planowania rodziny – antykoncepcja i jej skutki, Gdańsk 1994.

Fijałkowski W., Ludzka płciowość. Płodność, w: red. M. Troszyński, Naturalne planowanie rodziny, Warszawa 2005.

Fijałkowski W., U progu rodzicielstwa, Wrocław 1992.

Gratkowski P., Antykoncepcja. Aborcja, w: red. M. Troszyński, Naturalne planowanie rodziny, Warszawa 2005.

Guillebaud J., Antykoncepcja – pytania i odpowiedzi, Kraków 1995.

Hrabowska M., Wojtylak D., Gulczyński J., Patologia antykoncepcji i terapii hormonalnej, w: red. M. Kośmicki, Antykoncepcja hormonalna i hormonoterapia. Podobieństwa i różnice, Warszawa 2001.

Kippley J. i S., Sztuka naturalnego planowania rodziny, Warszawa 2002.

Kornas-Biela D., Psychologiczne aspekty naturalnego planowania rodziny, w: red. M. Troszyński, Naturalne planowanie rodziny, Warszawa 2005.

Kornas-Biela D., Rozwój dziecka nie narodzonego, w: Krenczkowski H. (red.), W obronie poczętego, Pelplin 1992.

Korwin-Piotrowska T., Udary niedokrwienne u młodych kobiet – związek z doustną antykoncepcją, w: red. M. Kośmicki, Antykoncepcja hormonalna i hormonoterapia. Podobieństwa i różnice, Warszawa 2001.

Kosmala K., Ekologia a metody naturalnego planowania rodziny, „Powiernik Rodzin" 1997, nr 8.

Kosmala K., Metody rozpoznawania płodności eliminują lęk przed nieplanowanym poczęciem, „Powiernik Rodzin" 1998, nr 4.

Kosmala K., Planowanie rodziny, „Powiernik Rodzin" 1999, nr 3.

Kosmala K., Psychiczna szkodliwość antykoncepcji, „Powiernik Rodzin" 1997 nr 4.
Kosmala K., Skuteczność metod NPR, „Powiernik Rodzin" 1997, nr 9.
Kosmala K., Świadome i odpowiedzialne rodzicielstwo, „Powiernik Rodzin", 1997 nr 7.
Kramarek T., Metoda objawowo-termiczna regulacji poczęć, Włocławek 1992.
Kwaśniewska-Rokicińska C., Ryzyko schorzeń nowotworowych w następstwie stosowania hormonoterapii zastępczej i antykoncepcji hormonalnej, w: red. M. Kośmicki, Antykoncepcja hormonalna i hormonoterapia. Podobieństwa i różnice, Warszawa 2001.
Lew-Starowicz Z., Encyklopedia erotyki, Warszawa 2004.
Pachecka G., Zagrożenia zdrowia i płodności dziewcząt wynikające ze współżycia płciowego w okresie dojrzewania, „Życie i Płodność" 2010, nr 3.
Radowicki S., Ciąża, poród, połóg, Warszawa 1989.
Raith E., Frank P., Freundl G., Naturalne metody planowania rodziny, Warszawa 1997.
Rötzer J., Naturalna regulacja poczęć, Poznań, 1994.
Samoć A. (red.), Naturalne planowanie rodziny – podręcznik dla nauczycieli NPR, Gdańsk 1991-2002.
Siwik E., Nowoczesna antykoncepcja, Warszawa 1994.
Skrzydlewski W.B., Planowanie rodziny – wyzwanie moralne, Kraków 1998.
Szymański Z. (red.), Płodność i planowanie rodziny, Szczecin 2004.
Szymański Z., Antykoncepcja i środki wczesnoporonne, w: red. Z. Szymański, Płodność i planowanie rodziny, Szczecin 2004.
Troszyński M. (red.), Naturalne planowanie rodziny, Warszawa 2005.
Turner J.S., Helms D.B., Rozwój człowieka, Warszawa 1999.
Wisłocka M., Miłość bez lęku. Antykoncepcja, Warszawa 1993.
Wójcik E., Akceptacja metod rozpoznawania płodności przez małżonków, w: red. Z. Szymański, Płodność i planowanie rodziny, Szczecin 2004.
Wójcik E., Szymański Z., Efektywność metod rozpoznawania płodności, w: red. Z. Szymański, Płodność i planowanie rodziny, Szczecin 2004.
Wolański N. (red.), Biomedyczne podstawy rozwoju i wychowania, Warszawa 1983.
Wolański N., Rozwój biologiczny człowieka, Warszawa 1983.