

# Konflikty małżeńskie w perspektywie cyklu życia rodzinnego

## Wyzwania cyklu życia rodzinnego

1. Małżeństwo bez dzieci (określenie norm i wartości dla związku, określenie związku z rodzinami pochodzenia, określenie związków ze znajomymi)
- 2, 3, 4. Rodzina z małymi dziećmi (przyjęcie nowych osób do systemu, ustalenie równowagi między „byciem we dwoje”, a byciem z dziećmi, ustalenie ról rodzinnych i sposobów ich realizacji oraz stopnia zaangażowania w życie rodzinne i zawodowe, ustalenie modelu wychowania dzieci, ustalenie relacji z rodzinami pochodzenia w kwestii realizowania ról babć i dziadków)
- 5, 6. Rodzina z dorastającymi dziećmi i dziećmi opuszczającymi dom (przesunięcie relacji rodzice - dzieci w kierunku separacji dzieci, przemieszczenie centrum uwagi na sprawy małżeńskie i renegecja systemu małżeńskiego jako diady)
7. Stadium „pustego gniazda” (ustalenie zasad opieki o starszymi osobami w rodzinie, ustalenie przez małżonków równowagi między bliskością a dystansem, zależnością a autonomią, przygotowanie do roli dziadków)
8. Stadium starzejących się rodziców (zakończenie kariery zawodowej i przystosowanie się małżonków do dłuższego przebywania razem, podtrzymywanie dobrego funkcjonowania pary w obliczu starzenia się, ustalenie stopnia zaangażowania w życie starszych i młodszych pokoleń, radzenie sobie z utratą i chorobą bliskich i przygotowanie na śmierć)

## Podsumowanie

W cykl życia rodzinnego wpisane są zdarzenia, które wiążą się z przeżywaniem napięć w związku, czasową izolacją, spadkiem satysfakcji z życia małżeńskiego. Konstruktynne rozwiązywanie kolejnych konfliktów, sprzyja osiągnięciu dobrej jakości życia małżeńskiego. W poradnictwie małżeńskim i rodzinnym oraz terapii par i rodzin warto zwrócić uwagę na: urealnianie obrazu udanego małżeństwa (odmitologizowanie obrazu dobrego związku jako związku bez konfliktów), przekazywanie wiedzy co do natury cyklu życia rodzinnego (uwrażliwienie na rozwojowe aspekty konfliktów i kryzysów), przekazywanie wiedzy o konstruktywnych sposobach radzenia sobie z konfliktami i kryzysami małżeńskimi, a także rozwijanie i trenowanie umiejętności w tym zakresie (między innymi: motywowanie do zmagania z trudnościami i pozucania strategii unikowych, uczenie technik łagodzenia emocji w konflikcie, rozwijanie umiejętności stosowania prób podtrzymujących dyskusję oraz uwrażliwianie na dostrzeganie podejmowania takich prób przez partnera).

*„Jeśli uważasz, że małżeństwo jest trwającym przez całe życie romansem, to z pewnością twoje złudzenia zostaną rozwiane. (...) Małżeństwo jest tak pomyślane, żeby mężczyzna i kobieta mogli z miłości przejść do rzeczywistości”*  
(Keen, w: Stawart, 2002, s. 478).

## Cechy osób w zdrowych związkach

- Nastawienie ekstrawertywne
- Duża siła ego, związana z poczuciem kontroli wewnętrznej
- Poczucie bezpieczeństwa w związku (u kobiet)
- Niska neurotyczność (u mężczyzn)
- Niski poziom konfliktów wewnętrznych
- Autonomia moralna
- Gotowość do podejmowania inicjatywy
- Stosowanie zadaniowego stylu radzenia sobie ze stresem, traktowanie małżeństwa jako zadanie
- Wola zmagania - zgoda na nie (zgoda na stres jako element życia)
- Przewidywanie zmienności u partnera i siebie
- Dążenie do przebaczenia i wzrostu bliskości
- Uznawanie momentów osamotnienia w związku jako elementu egzystencji
- Percepcja konfliktu jako możliwej drogi do przemyśleń i rozwoju związku
- Rozwiązywanie konfliktów bez włączania osób trzecich
- Uznawanie niepożądanych zachowań partnera za: sytuacyjne, tymczasowe i specyficzne, a pozytywnych za: wewnętrzne, stabilne, globalne
- Umiejętność łagodzenia emocji w czasie kłótni
- Umiejętność stosowania technik powrotu do dyskusji (techniki podtrzymywania dyskusji)
- Umiejętność ograniczania oskarżeń podczas rozpoczynania rozmowy o problemie
- Przechowywanie pozytywnych wspomnień o historii związku (nawet w sytuacji konfliktowej)
- Dzielenie się władzą z partnerką przez mężczyzn (uleganie wpływom żony) (por. Dwyer, 2005; Gottman, Silver, 2006; Janicka, Niebrzydowski, 1994; Keen w: Stewart (red.), 2002; Rostowski, 1987, Ryś, 1996; i inni).

## Cykl życia rodzinnego

Cykl życia rodzinnego to naturalny proces rozwojowy, dotyczący większości rodzin. Rozpoczyna się podjęciem decyzji przez parę o wspólnym życiu, a kończy śmiercią jednego z partnerów.  
Cechy cyklu życia rodzinnego:  
• Podzielony jest na fazy  
• W każdej z faz występują pewne, typowe dla niej zadania  
• Zadania danej fazy wiążą się z wyzwaniami, wymagają ustaleń przez parę sposobu ich realizacji  
• Kluczowe są momenty przejścia do kolejnej fazy, wiążą się z podwyższonym poziomem stresu, ujawnieniem się nowych konfliktów, mają często charakter kryzysu  
• Zdarzenia typowe dla życia rodzinnego, określane są jako normatywne  
• W cyklu występują też zdarzenia nienormatywne takie jak: choroba, śmierć, utrata pracy itp.  
W cyklu rodzinnym nieustannie dochodzi do naruszania równowagi systemu i prób przywracania jego homeostazy (por. Barbaro, 1997; Goldenberg, Goldenberg, 2006; Namysłowska, 1997).

## Cykl życia rodzinnego a konflikt

Wiele konfliktów małżeńskich pojawia się w związku z typowymi wyzwaniami cyklu życia rodzinnego  
Małżonkowie co pewien czas muszą:  
• ustalać swoją tożsamość w związku i rodzinie  
• ustalać granice ze światem zewnętrznym  
• ustalać strategie zarządzania stresem  
• ustalać sposoby kierowania konfliktami  
• ustalać strategie zarządzania domem  
• ustalać strategie zarządzania finansami (por. Plopa, 2005).  
Pary, które w ciągu pierwszych lat życia małżeńskiego wypracowały konstruktywne sposoby radzenia sobie z problemami, lepiej funkcjonują na kolejnych etapach życia rodzinnego, łatwiej adoptują się do zmian wywołanych zdarzeniami nienormatywnymi. W systemach rodzinnych osób, które nie potrafią konstruktywnie podejść do konfliktów, problemy z danej fazy przenoszone są do kolejnej i utrudniają zmaganie się z następnymi wyzwaniami na poziomie indywidualnym i na poziomie całego systemu rodzinnego. Konflikty małżeńskie mogą przerodzić się w kryzys małżeński. Przy poważnie naruszonej równowadze funkcjonowania pary lub całego systemu rodzinnego, rozwojowe rozwiązanie kryzysu może być niemożliwe bez profesjonalnej pomocy. Udział specjalistów w pracy z parami, które podjęły ostateczną decyzję o rozstaniu, może chronić byłych małżonków i ich dzieci przed kontynuowaniem walki na tle nierozwiązanych konfliktów oraz przed powtórzeniem niekorzystnych wzorców relacji w nowym związku (por. Barbaro, 1997; Frejman, 1991; Goldenberg, Goldenberg, 2006, Namysłowska, 1997; Nowak-Dziemianowicz, 2002, Woźniak, 2000, i inni).

Konflikt wiąże się z występowaniem napięcia w związku i ograniczeniem bliskich relacji między partnerami (por. Plopa, 2008; Ryś, 2000; Sujak, 1988).

## Fazy konfliktu małżeńskiego

- Pojawienie się w interakcji mąż - żona wykluczających się dążeń
- Spostrzeganie siebie nawzajem jako przeszkody w realizacji celów
- Odczuwanie przykrego stanu napięcia psychofizycznego i chęć usunięcia tego stanu
- Podjęcie działań w kierunku poradzenia sobie z konfliktem:
  1. Znalezienie rozwiązania satysfakcjonującego obie strony i zakończenie konfliktu lub wspólne zaakceptowanie nierozwiązalności konfliktu. Następuje spadek napięcia i poprawa relacji w związku.
  2. Wymuszenie przez jedną ze stron preferowanych przez nią rozwiązań. Jest to pozorne i niekorzystne rozwiązanie konfliktu. Napięcie związane z konfliktem zmniejsza się, ale dochodzi do przeniesienia konfliktów na inne sytuacje.
  3. Zrezygnowanie przez jedną ze stron z własnych dążeń i celów na rzecz partnera. Jest to również pozorne rozwiązanie konfliktu. Partnerzy na pewien czas unikają napięcia w związku, ale efekt końcowy może być podobny, jak w przypadku wymuszania.
  4. Brak rezygnacji którejkolwiek ze stron z własnych celów i dążeń, rywalizacja i kontynuacja konfliktu. Towarzyszy temu napięcie, a bliskie relacje zostają zerwane (por. Celmer, 1991; Nowak-Dziemianowicz, 2002; Ryś, 2000).

## Destrukcyjne reagowanie

- Krytyka
  - Pogarda
  - Postawa obronna
  - Mur obojętności
- Jeżeli te sposoby reagowania w konflikcie pojawiają się jako główny sposób radzenia sobie z problemami interpersonalnymi, para potrzebuje pomocy z zewnątrz. Inaczej wzrasta ryzyko rozvodu lub związek staje się „martwy” (Gottman, Silver, 2006).

## Wprowadzenie

Małżeństwo można zdefiniować jako „specyficzny podsystem rodzinny złożony z dorosłych osób wywodzących się z dwóch różnych rodzin generacyjnych, które związały się (w ich zamyśle na stałe), aby wspólnie mieszkać i żyć” (Plopa, 2005, s.51). W Polsce, małżeństwo jest ciągle najbardziej powszechną i akceptowaną kulturowo formą życia dwojga ludzi (Duch-Krzysztożek, 1998; Plopa, tamże). W innych krajach ludzie także chcą się żenić i wychodzić za mąż - również wtedy, kiedy mają za sobą nieudane związki małżeńskie (Corey, Corey w: Stewart, 2002). W sytuacji, kiedy małżeństwo zajmuje ważną pozycję w hierarchii wartości, a jednocześnie liczba rozpadających się związków jest wysoka, powstaje pytanie o to, czym charakteryzują się pary, którym udało się zrealizować plan na wspólne życie i zbudować trwały, stabilny i spójny związek? Wśród czynników, które o tym decydują, jako ważne wymienia się podejście małżonków do konfliktów i kryzysów oraz stosowane przez parę sposoby radzenia sobie z nimi. Współczesna literatura wyraźnie dokonuje odmitologizowania obrazu udanego małżeństwa. Uważa się, że w każdym związku obecność konfliktów jest nieuchronna, a dobra jakość relacji partnerskich nie wiąże się z ich brakiem, lecz z tym, czy zostaną one ujawnione, zinterpretowane rozwojowo oraz konstruktywnie rozwiązane (por. Namysłowska, 1997; Plopa, 2008; Sujak, 1988). Ważną rolę w wyjaśnieniu przebiegu historii danej pary odgrywa koncepcja historii danej pary odgrywa koncepcje wywodzące się z nurtu psychologii biegu życia. Podkreśla się w nich, że w cyklu życia pary małżeńskiej wpisane jest zmaganie się z trudnościami, stresem rodzinnym, momentami przesilenia. Partnerzy w trakcie wspólnego życia doświadczają wówczas wielu sytuacji konfliktowych, kryzysowych, które zakończyć mogą się rozpadem związku lub podniesieniem jego jakości (por. Barbaro, 1997; Goldenberg, Goldenberg, 2002; Namysłowska, tamże).

## Konflikt małżeński - wyjaśnienie pojęcia

Konflikt małżeński jest to zderzenie przeciwstawnych, wykluczających się dążeń partnerów.  
Cechy konfliktu małżeńskiego:  
• jest oparty na interakcji mąż - żona, tworzy się i podtrzymywany jest przez ich zachowania oraz reakcje na siebie  
• strony spostrzegają, że mają niezgodne cele  
• strony spostrzegają siebie nawzajem jako przeszkody w osiągnięciu owych celów (Folger, Poole, Stutman, w: Stewart, s. 495, 2002).

