

Cezary Opalach

Psychologiczne czynniki wspierające małżeństwo

Forum Teologiczne 13, 85-96

2012

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Ks. CEZARY OPALACH
Wydział Teologii
Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie

PSYCHOLOGICZNE CZYNNIKI WSPIERAJĄCE MAŁŻEŃSTWO

Słowa kluczowe: komunikacja, konflikty, małżeństwo, osobowość, religijność, rodzina pochodzenia, samorozwój.

Key words: communications, conflicts, marriage, personality, religiosity, family background, self-development.

Schlüsselworte: Kommunikation, Konflikte, Ehe, Persönlichkeit, Religiosität, familiärer Hintergrund, Selbstentwicklung.

Instytucja małżeństwa i rodziny przeżywa obecnie wielki kryzys, co m.in. znajduje wyraz w danych statystycznych reprezentowanych rokrocznie przez GUS. I tak liczba rozwodów w Polsce zwiększyła się z 42,8 tys. w roku 2000 do 61,3 tys. w roku 2010¹. Oznacza to wzrost o 43% na przestrzeni zaledwie dziesięciu lat.

Najczęstszymi przyczynami rozwodów w Polsce (dane opublikowane przez GUS w roku 2008), były: niezgodność charakterów (33,3%), niedochowanie wierności (25,3%), nadużywanie alkoholu (21,7%), nieporozumienia na tle finansowym (7,1%) i naganny stosunek do członków rodziny (6%)². Z kolei dane uzyskane przez portal „Pomoc prawna – porady prawne online”, na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród internautów ujawniły, że głównymi przyczynami rozwodów w Polsce w roku 2010 były: niezgodność charakterów (45%), nadużywanie alkoholu (21%), zdrada małżeńska (17%), konflikty dotyczące pieniędzy (5%) i przemoc (4%)³.

Adres/Adresse/Anschrift: ks. dr Cezary Opalach, Katedra Filozofii i Antropologii, Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie, ul. Hozjusza 15, 11-041 Olsztyn, e-mail: cezary.opalach@uwm.edu.pl

¹ Główny Urząd Statystyczny, *Mały rocznik statystyczny Polski 2011*, w: http://www.stat.gov.pl/cps/rde/xbcr/gus/PUBL_oz_maly_rocznik_statystyczny_2011.pdf (4 X 2011).

² Główny Urząd Statystyczny, *Rocznik demograficzny 2009*, Warszawa 2010, s. 241.

³ *Jakie są przyczyny rozwodów?*, w: http://www.prawnik-nline.eu/porady/rodzinne/przyczyny_rozwodow_statystyka.html (4 X 2011).

Na podstawie powyższego zestawienia można przyjąć, że przyczyny rozpadu małżeństw wciąż są takie same, zmienia się jedynie – na przestrzeni lat – ich obraz procentowy. Tak jest np. w odniesieniu do niezgodności charakterów. Odsetek tego źródła w ciągu dwóch lat zwiększył się o jedną trzecią.

Poszukując wartości, na których powinno się opierać małżeństwo – na zasadzie przeciwności – można wymienić: dojrzałość osobową, komunikację, umiejętność rozwiązywania konfliktów, religijność, rodzinę pochodzenia i samorozwój.

Pierwszym czynnikiem, który w istotny sposób przyczynia się do trwałości małżeństwa, jest dojrzałość osobowa męża i żony. Wydają się to potwierdzać zaprezentowane wcześniej statystyki. Co prawda, nie zawierają one kategorii braku dojrzałej osobowości, ale zawierają za to określenie niezgodności charakterów, co w potocznym rozumieniu oznacza to samo. Na taki tok myślowy pozwalają wyniki badań przeprowadzonych przez Marię Beczkiewicz, która pytała dorosłe dzieci rozwiedzionych rodziców o przyczyny rozpadu małżeństwa. Jako jeden z elementów wymieniali oni niezgodność charakterów, na którą składało się negatywne nastawienie do współmałżonka, odmienne postawy życiowe, różne podejście do spraw bytowych i materialnych, odmienne postrzeganie funkcji i celów małżeństwa oraz różnice dotyczące wychowania dzieci⁴. To pozwala zaryzykować stwierdzenie, że pod pojęciem różnicy charakterów należy rozumieć odmienną osobowość, jak również wszystkiego, co jest z nią związane, czyli hierarchię potrzeb i wartości, wizję ról małżeńskich, motywację oraz umiejętności komunikacyjne i rozwiązywania konfliktów.

Psychologia dysponuje licznymi badaniami potwierdzającymi, że pewna struktura osobowości sprzyja poczuciu szczęścia małżeńskiego, a pewna prowadzi do niezadowolenia z małżeństwa, co może skutkować jego rozpadem. Kwestię tę na gruncie polskim badała m.in. Maria Braun-Gałkowska. Stwierdziła ona, że małżonków niezadowolonych ze swego małżeństwa wyróżnia pewien rys osobowościowy: mniejsza uczuciowość, mniejsza refleksyjność i empatia, bardziej sztywne i stereotypowe myślenie, wzmożona lub ograniczona aktywność w sytuacjach lękowych. Natomiast małżonkowie zadowoleni z małżeństwa przejawiają: szerokie zainteresowania, dużą umiejętność refleksji, wysoki poziom twórczości i aktywności, cechuje ich także bogata wyobraźnia, lepsza zdolność syntezy oraz wyższy poziom inteligencji. W efekcie funkcjonowanie tych osób jest bardziej przemyślane i kierowane niż małżon-

⁴ M. Beczkiewicz, *Retrospektywny obraz rozpadu rodziny w oczach dorosłych dzieci*, w: W. Muszyński, E. Sikora (red.), *Małżeństwo i rodzina w ponowoczesności. Szanse – zagrożenia – patologie*, Toruń 2008, s. 334.

ków niezadowolonych ze swego związku, gdyż w mniejszym stopniu ulegają impulsom oraz bardziej się wczuwają w świat emocjonalny partnera⁵.

Strukturą osobowości małżonków zadowolonych i niezadowolonych ze swego związku zajmował się także Mieczysław Plopa i jego magistranci. Badania, w których zastosowano kwestionariusz NEO-FFI (narzędzie mierzące pięć czynników osobowości: neurotyzm, ekspresję, otwartość, ugodowość i sumienność), ujawniły, że osobowość żon odczuwających satysfakcję z małżeństwa cechuje się podwyższonym poziomem optymizmu życiowego, tendencją do prezentowania pogodnego nastroju, towarzyskością, otwartością na oczekiwania innych, skłonnością do udzielania pomocy, stabilnością emocjonalną i zadaniowym nastawieniem w sytuacjach stresowych. Osobowość ich mężów z kolei odznacza się skrupulatnością, obowiązkowością, rzetelnością, ugodowością w relacjach społecznych, życiowym optymizmem, pogodnym nastrojem, ekstrawertycznym nastawieniem do otoczenia, stabilnością emocjonalną i zadaniowym nastawieniem do problemów życiowych. Takie cechy osobowości sprzyjają poczuciu zadowolenia z małżeństwa⁶.

Na podstawie przedstawionych przykładowych wyników badań jednoznacznie można wykazać, że osobowość małżonków zadowolonych z małżeństwa cechuje dojrzałość, zaś u małżonków niezadowolonych dostrzec można rysy osobowości niedojrzałej. Jeśli więc przyjmiemy, że rozpad małżeństwa jest wynikiem braku satysfakcji ze wspólnego pożycia, a podstawą jego trwania zadowolenie z niego płynące, to powyższe stwierdzenia dotyczące osobowości mają odniesienie także do osób rozwodzących się i trwających w małżeństwie. W efekcie pozwala to na wniosek, że jednym z czynników zapobiegających rozpadowi małżeństwa jest dojrzała osobowość osób je tworzących.

Taki pogląd ma uzasadnienie w wynikach badań odnoszących się do małżeństw trwałych i rozwodzących się. Na ich podstawie można powiedzieć, że pary nierozwodzące się przy zawieraniu związku małżeńskiego w większym stopniu, niż małżeństwa rozpadające się, kierowały się następującymi motywami: miłością, charakterem współmałżonka i wspólnymi zainteresowaniami. Natomiast małżeństwa nieudane zazwyczaj były zawierane pod wpływem presji otoczenia czy z powodu ciąży⁷. Motywy zawarcia związku małżeńskiego przez pary rozwodzące się były mniej dojrzałe od motywów osób tworzących związki stałe. Ten wniosek jest oczywisty, gdyż fundamentem dojrzałej motywacji jest dojrzała osobowość. Zatem skoro małżeństwa rozwodzące się

⁵ M. Braun-Gałkowska, *Miłość aktywna. Psychiczne uwarunkowania powodzenia w małżeństwie*, Warszawa 1985, s. 73–114.

⁶ M. Plopa, *Psychologia rodziny: teoria i badania*, Kraków 2005, s. 185–186.

⁷ *Ibidem*, s. 146.

odznaczają się osobowością niedojrzałą, to i ich motywów zawarcia związku także noszą znamiona niedojrzałości. W efekcie, jak wykazano na podstawie badań przeprowadzonych przez Mieczysława Ploę, satysfakcja z małżeństwa związków nietrwałych już na początku ich istnienia jest niższa, niż diad stałych, i obniża się wraz z ich trwaniem⁸.

Czynnikiem wspierającym trwałość małżeństwa, mocno powiązanim z osobowością, jest komunikacja. Takiego zdania jest Virginia Satir, która łączy poczucie własnej wartości z procesem komunikacyjnym. Jej zdaniem osoba z prawidłową samooceną, czyli „osoba dostrojona”, potrafi w sposób jasny i precyzyjny wyrażać swoje zdanie i pragnienia, a także z otwartością oczekiwać na informacje zwrotne⁹. Taka postawa jest wynikiem kongruencji, czyli zgodności myśli, uczuć i ciała, która jest jednym z wymiarów dojrzałej osobowości. Brak owego zintegrowania wprowadza natomiast utrudnienia w komunikacji, gdyż odbiorca komunikatu musi się domyślać, jakie niewyrażone potrzeby i pragnienia nadawcy kryją się za tą formą przekazu. W efekcie zamiast jasnej, przejrzystej i otwartej komunikacji pojawia się konieczność „czytania w myślach”¹⁰.

Zdaniem Virginii Satir, komunikacja rodzinna, a więc i małżeńska, powinna się opierać na następujących zasadach: 1) każda osoba uczestnicząca w rozmowie musi mieć prawo do wyrażania dokładnie i jasno tego, co widzi, słyszy, czuje i myśli o sobie i innych, w ich obecności, 2) do każdej osoby biorącej udział w rozmowie, dorosłego czy dziecka, należy się odnosić jak do niepowtarzalnej jednostki, której należy się szacunek, 3) różnice między poszczególnymi rozmówcami winny być oficjalnie uznane i spożytkowane ku rozwojowi, a nie odrzucone jako zagrażające¹¹.

W praktyce wymaga to od małżonków budowania wypowiedzi, które: 1) opierają się na komunikatach typu „ja”, odrzucają zaś komunikaty typu „ty”, 2) składają się z faktów, emocji (pozytywnych i negatywnych), pragnień i antypragnień, 3) pozwalają na konfrontację, ale na poziomie faktów, a nie emocji, 4) są wielostronne, 5) nie zawierają tzw. kwantyfikatorów wielkich, np. zawsze, nigdy, wciąż i 6) stosują „otwieracze”, tj. słowa i gesty zapraszające do dalszej rozmowy, a unikają „zamykaczy”, czyli słów i gestów zrywających komunikację¹².

Komunikacja wewnątrzrodzinna, czyli także małżeńska, gdy opiera się na powyższych zasadach, zdaniem Marii Braun-Gałkowskiej: 1) kreuje przestrzeń

⁸ Ibidem, s. 150–151.

⁹ V. Satir, *Rodzina. Tu powstaje człowiek*, Gdańsk 2000, s. 94.

¹⁰ Ibidem, s. 76.

¹¹ Ibidem, s. 116–121.

¹² C. Opalach, *Psychologia pastoralna*, Olsztyn 2010, s. 99–100.

do wspólnego poznania siebie bez postawy agresywnej lub asekuracyjnej, 2) pozwala na autentyczne wyrażanie treści aktualnie przeżywanych na drodze komunikatów werbalnych, jak i pozawerbalnych, 3) stwarza szansę na wielokrotną wymianę komunikatów, która jest źródłem satysfakcji, 4) umożliwia prawidłowe rozwiązywanie konfliktów oraz 5) pozwala rozmówcom na wzajemne słuchanie się i właściwe rozumienie kierowanych do siebie komunikatów¹³.

Prawidłowa komunikacja gwarantuje rozwiązywanie konfliktów, co jest ważne w małżeństwie, gdyż nie ma chyba na świecie diady małżeńskiej, która by choć raz się nie pokłóciła. Przez konflikt w literaturze przedmiotu najczęściej rozumie się interakcję „między osobami pozostającymi w relacji współzależności, z których każda spostrzega pozostałe jako przeciwstawiające się jej celom, dążeniom lub wartościom i potencjalnie zagrażające realizacji jej celów, dążeń i wartości”¹⁴.

Konflikty małżeńskie, zdaniem Fritza Fischalecka, najczęściej dotyczą: 1) pieniędzy, gdyż ich brak nie pozwala na spełnianie pragnień, 2) domu i mieszkania, a najbardziej obowiązków związanych z jego utrzymaniem, sprzątaniami i wewnętrznym urządzeniem, 3) czasu wolnego i urlopu, gdyż ich brak nie daje szansy na bycie razem, odpoczynku, rozwoju zainteresowań oraz kontaktów zewnętrznych, 4) życia zawodowego, gdyż niezadowolenie z niego znajduje swoje odbicie w relacjach małżeńskich; podobne ryzyko niesie ze sobą aktywność zawodowa tylko jednego z małżonków – łatwo wówczas o brak równowagi we wzajemnych relacjach, 5) dzieci, które stają się powodem niezgody między małżonkami lub drogą do rozwiązywania własnych problemów, 6) przyjaciół i znajomych, którzy mogą być traktowani jako sprzymierzeńcy lub sposobność ucieczki w chwilach kryzysowych, 7) życia seksualnego, zwłaszcza gdy małżonkowie różnią się swoim popędem seksualnym, nie łączą go z uczuciowym przeżywaniem bliskości i stawiają mu zbyt wygórowane wymagania, czemu sprzyja moda na „sprawność” oraz 8) własnej rodziny i krewnych, w głównej mierze chodzi tutaj o nierozwiązane konflikty z rodzicami i rodzeństwem, które małżonkowie przenoszą do swojego związku¹⁵.

Powyższe zestawienie powstało na podstawie doświadczeń niemieckich. Natomiast w badaniach prowadzonych w Polsce, w których uczestniczyły dorosłe dzieci rozwiedzionych rodziców, wskazano następujące przyczyny nieporozumień ich rodziców: 1) sfera intymna, 2) sprawy codzienne,

¹³ M. Braun-Gałkowska, *Rozwój miłości w małżeństwie*, w: F. Adamski (red.), *Jak być szczęśliwym w małżeństwie?*, Kraków 1997, s. 110–111.

¹⁴ S.P. Morreale, B. H. Spitzberg, J.K. Barge, *Komunikacja między ludźmi. Motywacja, wiedza i umiejętności*, Warszawa 2008, s. 473.

¹⁵ F. Fischaleck, *Uczciwa kłótnia małżeńska*, Warszawa 2000, s. 77–90.

3) stosunek do dzieci, 4) wychowywanie dzieci, 5) zmiany charakterologiczne, 6) różnice w ustalaniu priorytetów życiowych i 7) ocena satysfakcji z małżeństwa¹⁶.

Umiejętność rozwiązywania konfliktów to sprawność, której trzeba się uczyć, gdyż zdaniem specjalistów diady małżeńskie stosują jedną z czterech form ich przezwyciężenia:

- dialog; to podjęcie próby usunięcia problemu i utrzymanie wzajemnych relacji na satysfakcjonującym poziomie. W praktyce oznacza to podejmowanie dyskusji, szukanie kompromisu, nowych rozwiązań oraz szukanie pomocy na zewnątrz, jeśli zajdzie taka potrzeba;
- lojalność; to przeczekanie problemu z nadzieją, że sam się rozwiąże. W tym modelu zachowanie zgody i unikanie otwartej komunikacji jest ważniejsze, niż zaspokojenie własnych potrzeb. W praktyce oznacza to dostosowywanie się do potrzeb partnera i łagodzenie wszelkich sytuacji, mogących doprowadzić do konfliktu;
- eskalacja konfliktu; to rozwiązywanie konfliktu, ale na własnych prawach, bez uwzględniania potrzeb drugiej strony, co prowadzi do niszczenia związku, aż do separacji i rozwodu włącznie. Posługując się tą metodą małżonkowie stosują wobec siebie kary, groźby, nacisk, deprecjonowanie potrzeb i celów współmałżonka oraz stawianie coraz bardziej wygórowanych żądań;
- wycofanie się; to rezygnacja z kontaktu z partnerem i unikanie rozmów o problemie. Taka postawa bierze się najczęściej z przeświadczenia, że jakiegokolwiek próby rozwiązania wzajemnych trudności i tak nie poprawią wzajemnych relacji¹⁷.

Powyższe sposoby radzenia sobie z konfliktem pozwalają na jeszcze mocniejsze podkreślenie roli osobowości w ich rozwiązywaniu. Tylko bowiem osobowość dojrzała będzie w sposób aktywny i kreatywny poszukiwać sposobów likwidacji napotkanych trudności, a więc stosować strategię dialogu. Pozostałe strategie, czyli lojalności, eskalacji i wycofania są wyrazem braku owej dojrzałości, gdyż opierają się na pomijaniu potrzeb współmałżonka oraz na skupianiu się tylko i wyłącznie na potrzebach własnych lub niechęci do „inwestowania” w rozwój małżeństwa.

Do trwałości małżeństwa przyczynia się także religijność. Badania prowadzone przez Mercedes Wilson w Stanach Zjednoczonych potwierdzają to stwierdzenie: 1) jeśli małżeństwo jest tylko związkiem cywilnym, a nie sakramentalnym, ryzyko rozwodu wynosi 50%, 2) jeśli małżeństwo jest związkiem

¹⁶ M. Beczkiewicz, *Retrospektywny obraz rozpadu rodziny w oczach dorosłych dzieci*, w: W. Muszyński, E. Sikora (red.), *Małżeństwo i rodzina w ponowoczesność*, s. 326.

¹⁷ D. Kuncewicz, *Rozwiązywanie konfliktów z partnerem a wzory relacji z rodzicami*, w: T. Rostowska, A. Pelplińska (red.), *Psychologiczne aspekty życia rodzinnego*, Warszawa 2010, s. 127–128.

sakramentalnym, ale brakuje mu praktyk religijnych, ryzyko rozwodu wynosi 33%, 3) jeśli małżeństwo jest związkiem sakramentalnym i co niedziela wspólnie uczestniczy w nabożeństwach, ryzyko rozwodu wynosi 2%, natomiast 4) jeśli małżeństwo jest związkiem sakramentalnym, bierze wspólny udział w nabożeństwach niedzielnych i codziennie wspólnie się modli, w takiej sytuacji współczynnik rozwodu wznosi zaledwie 0,07%, czyli rozpada się jedna para na 1429¹⁸.

Z kolei badania przeprowadzone na gruncie polskim przez Marię Braun-Gałkowską uprawniają do wniosku, że małżonkowie niereligijni są mniej zadowoleni ze swego związku niż religijni¹⁹. Ci ostatni natomiast, zdaniem Annette Mahoney i jej współpracowników, charakteryzują się: 1) większym poziomem zgodności i współpracy we wszystkich aspektach wspólnego życia, 2) wyższym poziomem porozumienia na płaszczyźnie komunikacji werbalnej, co oznacza mniejszy poziom konfliktowości, 3) mniejszym poziomem agresji słownej, 4) postawą wzajemnego unikania roztrząsania nieporozumień i skupiania się na słabościach współmałżonka²⁰. Religijność małżonków sprzyja pozytywnym formom ich komunikacji.

Na inne związki wynikające z satysfakcji z małżeństwa i religijności wskazują badania przeprowadzone pod kierunkiem Mieczysława Płopy. Ich celem było wykazanie zależności pomiędzy szczęściem małżeńskim a religijnością personalną. Autorem tego konstruktu jest Romuald Jaworski, który wyróżnił cztery wymiary: 1) wiarę – określającą siłę związku z Bogiem, co nadaje sens życia osobie wierzącej, 2) moralność – ukazującą poziom zgodności postępowania moralnego osoby wierzącej z jej przekonaniami religijnymi, 3) praktyki religijne – określające głębokość zaangażowania osoby wierzącej w relację z Bogiem i 4) self religijny – określający poziom poczucia dumy z „bycia chrześcijaninem” u osoby wierzącej, który jest konsekwencją odczucia bliskości Boga²¹.

Na podstawie badań przeprowadzonych Skalą Religijności Personalnej, autorstwa Romualda Jaworskiego, można wykazać, że wysoki poziom religijności personalnej idzie w parze z poczuciem satysfakcji z małżeństwa. Mężowie w takim związku umieją budować więzi z żonami w oparciu o otwartość, empatię i wrażliwość na ich potrzeby. Z kolei ich żony w większym stopniu

¹⁸ M. Gucewicz, *Fundament małżeństwa*, Miłujcie się 4 (2006), s. 42.

¹⁹ M. Braun-Gałkowska, *Miłość aktywna. Psychiczne uwarunkowania powodzenia w małżeństwie*, Warszawa 1985, s. 128.

²⁰ A. Mahoney, K. Pargament, T. Jewell, A. Swank, E. Scott, E. Emery, M. Rye, *Marriage and the spiritual realm: The role of proximal and distal religious constructs in marital functioning*, *Journal of Family Psychology* 13 (1999)3, s. 331–334.

²¹ R. Jaworski, *Psychologiczne badania religijności personalnej*, *Zeszyty Naukowe KUL* 41 (1998)3–4, s. 82.

nastawione są na wspólne wypełnianie obowiązków rodzinnych oraz wspólne spędzanie czasu wolnego i urlopów.

Nieco inne związki między religijnością personalną a satysfakcją z małżeństwa wystąpiły wśród małżeństw niezadowolonych ze swojej więzi. Okazało się, że u mężów z tej grupy istnieje negatywna korelacja między selfem religijnym, czyli stopniem identyfikacji z Bogiem, a satysfakcją z pożycia małżeńskiego. Natomiast w przypadku ich żon istnieje pozytywny związek między wiarą i praktykami religijnymi a zadowoleniem ze związku²².

Niewątpliwie prawidłowo funkcjonująca rodzina pochodzenia – jak metaforycznie ujęła to Virginia Satir, to miejsce, gdzie „powstaje człowiek”²³ – w największym stopniu uczestniczy w kształtowaniu naszej osobowości, stylu komunikacji, rozwiązywania konfliktów i religijności, a więc tych wszystkich elementów, o których była mowa do tej pory.

Prawidłowo funkcjonująca rodzina to także naturalna przestrzeń realizacji podstawowych potrzeb dziecka, takich zwłaszcza jak poczucie bezpieczeństwa, miłości i przynależności. W efekcie dziecko będzie miało mniejszą potrzebę manipulowania innymi, także swoim współmałżonkiem w przyszłości, aby owe potrzeby zaspokoić²⁴. W rodzinie zatem uczymy się również budowania więzi międzyludzkich, które powinny się opierać na szacunku dla samego siebie i każdej innej osoby, tolerancji dla jej poglądów, postaw i świata wartości.

W dalekosiężnej perspektywie prawidłowo funkcjonująca rodzina pochodzenia jest czynnikiem zapobiegającym pojawieniu się przemocy w małżeństwie dzieci z niej pochodzących. Ucząc bowiem dzieci szacunku dla innych, zasad prawidłowej komunikacji i konfrontacji, przygotowuje je jednocześnie do pokojowego rozwiązywania konfliktów i nieporozumień ze współmałżonkiem, bez sięgania po przemoc.

Dziecko uczy się w rodzinie pochodzenia, na czym polega więź małżeńska. Wiąż ta staje się dla niego wzorem, do którego będzie się przynajmniej na początku swego związku odwoływać i go powielać. Stąd tak ważne jest, aby ten wzór był właściwy, by dziecko wiedziało, że małżeństwo można budować w oparciu o miłość, która wyzwala z egoizmu i otwiera na dzielenie się sobą, na partnerstwie, które nie pozwala na podporządkowanie jednego współmałżonka drugiemu, i na jedności psychicznej małżonków, która zdaniem Jerzego Szopińskiego dotyczy takich wymiarów, jak: 1) współodczuwanie – czyli uczestniczenie w radościach i smutkach współmałżonka, 2) współrozumienie – czyli zjednoczenie na płaszczyźnie poznawczej, będące efektem swobodnej

²² M. Płopa, *Psychologia rodziny: teoria i badania*, Kraków 2005, s. 234–235.

²³ Por. V. Satir, *Rodzina. Tu powstaje człowiek*, Gdańsk 2000.

²⁴ C. Opalach, *Osoba a osobowość w psychologii*, w: S. Bafia (red.), *W trosce o godność człowieka*, Olsztyn 2007, s. 118.

wymiany spostrzeżeń, doświadczeń i refleksji między małżonkami i 3) współdziałanie – czyli wspólne wypełnianie zadań małżeńskich i rodzicielskich²⁵.

Prawidłowa rodzina pochodzenia jest również najlepszym środowiskiem integracji wewnętrznej dzieci w niej się wychowujących. Jest to proces istotny w prawidłowym rozwoju osobowości, gdyż prowadzi do harmonii pomiędzy pragnieniami a uczuciami, działaniami, wartościami, ideami i postawami²⁶. Tylko scalenie tych elementów w jedną całość warunkuje dojrzałą osobowość, której wyrazem będzie stabilność emocjonalna, odpowiedzialność, umiejętność dochowania przyrzeczeń, dojrzała motywacja i właściwa hierarchia wartości. Dzięki temu człowiek wychowujący się w takim środowisku będzie w stanie kierować się dojrzałą motywacją przy wyborze współmałżonka, będzie umiał dochować mu wierności, prawidłowo zarządzać finansami, ale także umiejętnie korzystać z przyjemności i używek, np. alkoholu. Odwołując się do statystyk zaprezentowanych na początku niniejszego tekstu można więc stwierdzić, że prawidłowa rodzina pochodzenia jest ważnym antidotum na rozpad małżeństwa, gdyż ponad połowa rozwodzących się par wskazała jako przyczynę swojej decyzji brak wierności, nadużywanie alkoholu i nieporozumienia na tle finansowym.

Powyższe rozważania potwierdzają badania empiryczne przeprowadzone przez Marię Ryś. Na ich podstawie u małżonków pochodzących z dobrych „jakościowo” rodzin, w stosunku do małżonków nieposiadających tak pozytywnego obrazu swojej rodziny, stwierdzono występowanie: 1) wyższych oczekiwań wobec własnego małżeństwa, 2) bardziej pozytywnego nastawienia do współmałżonka, większej akceptacji jego osoby i większej życzliwości wobec niego, 3) wyższego poziomu zaspokojenia własnych potrzeb w małżeństwie i 4) wyższej akceptacji ważnych wartości, jak również większej zgodności w ich afirmacji między małżonkami²⁷.

Samorozwój wzbogaca małżeństwo. W ten sposób nawiązujemy do Carla Rogersa, który mówił o samoaktualizacji, Abrahama Masłowa i jego koncepcji samorealizacji oraz Marii Braun-Gałkowskiej, która podkreśla rolę aktywności własnej w rozwijaniu umiejętności warunkujących szczęście małżeńskie i to w okresie poprzedzającym zawarcie związku²⁸.

²⁵ J. Szopiński, *Rozwój kontaktu osobowego we współczesnym małżeństwie*, *Zdrowie Psychiczne* 4 (1973), s. 29–31.

²⁶ M. Ryś, *Przygotowanie dzieci i młodzieży wychowywanych w prawidłowych i nieprawidłowych systemach rodzinnych do życia w małżeństwie i rodzinie*, w: G. Soszyńska (red.), *Rodzina. Myśl i działanie*, Lublin 2004, s. 116.

²⁷ M. Ryś, *Wpływ dzieciństwa na późniejsze życie w małżeństwie i rodzinie*, t. 2, Warszawa 1992, s. 214–216.

²⁸ C. Opalach, *Osoba a osobowość w psychologii*, w: S. Bafia (red.), *W trosce o godność człowieka*, Olsztyn 2007, s. 117; M. Braun-Gałkowska, *Psychoprofilaktyka życia rodzinnego*, w: I. Janicka, T. Rostowska (red.), *Psychologia w służbie rodziny*, Łódź 2003, s. 15.

Wydaje się, że jednym z fundamentów postawy prorozwojowej jest umiejętność refleksji, która idzie w parze z zadowoleniem z małżeństwa, jak wykazano wcześniej na podstawie badań Marii Braun-Gałkowskiej²⁹. Zdolność ta w pierwszym rzędzie pozwala na szczerą ocenę własnego funkcjonowania i poszukiwanie sposobów jego poprawy lub naprawy, jeśli zachodzi taka konieczność. Osoby znajdujące się w takiej sytuacji mogą korzystać z coraz większej oferty warsztatów rozwoju osobistego czy z psychoterapii indywidualnej³⁰. Ta ostatnia forma jest wręcz niezbędna dla osób dotkniętych syndromem Dorosłych Dzieci Alkoholików i/lub Dorosłych Dzieci Rozwiedzionych Rodziców. Oba rodzaje dysfunkcji w znacznym stopniu upośledzają bowiem strukturę osobowości ludzi, którzy żyli w rodzinach z problemem alkoholowym lub w rodzinach, które uległy rozpadowi. W efekcie ich relacje interpersonalne cechują się brakiem zdrowych granic, stałym poszukiwaniem aprobaty, lękiem przed intymnością, poczuciem zagrożenia, nadmierną zależnością, lękiem przed opuszczeniem czy tolerancją dla niewłaściwych zachowań³¹. Wobec tego nie powinien dziwić fakt, że osoby pochodzące z takich rodzin częściej doprowadzają do rozpadu własnego małżeństwa³². Niestety, taką ewentualnością jest zagrożonych 39 010 osób, gdyż taka liczba rozpadających się małżeństw w roku 2009 miała przynajmniej jedno dziecko³³.

Zdolność refleksji pozwala także na właściwą ocenę kondycji związku małżeńskiego, co w połączeniu z gotowością do samorozwoju będzie procentować wspólnym poszukiwaniem sposobów służących poprawie jakości jego funkcjonowania. Przykładem takiej propozycji, skierowanej do par małżeńskich, są „Warsztaty małżeńskie i rodzicielskie” prowadzone przez autora niniejszego artykułu³⁴.

Małżeństwo ma szansę i może prawidłowo funkcjonować, jeśli opiera się na dojrzałej osobowości, komunikacji i umie rozwiązywać konflikty, prezentuje wysoki poziom religijności, jest nastawione na samorozwój i prawidłową rodzinę pochodzenia. Choć elementy te są ze sobą wzajemnie powiązane, to wydaje się, że najważniejszym z nich jest rodzina pochodzenia. Dzieje się tak dlatego, gdyż to ona jest naturalną przestrzenią, w której kształtują się wzorce i które dziecko w wieku dorosłym będzie powielало, przede wszystkim zaś jest

²⁹ M. Braun-Gałkowska, *Miłość aktywna. Psychiczne uwarunkowania powodzenia w małżeństwie*, Warszawa 1985, s. 73–114.

³⁰ Por. Laboratorium psychoedukacji, *Warsztaty weekendowe*, Charaktery 11 (2011) 178, s. 6.

³¹ J. Bradshaw, *Zrozumieć rodzinę*, Warszawa 1994, s. 112–115; J. Conway, *Dorosłe Dzieci Rozwiedzionych Rodziców*, Warszawa 1997, s. 63–73.

³² M. Płopa, *Psychologia rodziny...*, s. 137.

³³ Główny Urząd Statystyczny, *Rocznik demograficzny 2010*, Warszawa 2011, s. 247.

³⁴ Por. Stowarzyszenie *Persona Humana*, *Warsztaty małżeńskie i rodzicielskie*, w: <http://personahumana.pl/index.php?-b-warsztaty-malzenskie-br-i-rodzicielskie-b-,37> (4 X 2011).

punktem odniesienia do tworzenia własnego małżeństwa i rodziny. Stąd warto dołożyć wszelkich starań, aby rozwijać środki, metody i instytucje wspierające trwałość małżeństwa i rodziny oraz promujące właściwy i zdrowy obraz tych dwóch rzeczywistości. Niestety, nie jest to zadanie łatwe, gdyż wzrastająca liczba rozwodów oraz liberalizacja poglądów w tym zakresie sprawiają, że z roku na rok wzrasta przyzwolenie społeczne na rozwiązywanie małżeństw poprzez rozwód, a zwolenników takiego postępowania jest znacznie więcej niż przeciwników³⁵.

PSYCHOLOGICAL FACTORS IN SUPPORT OF MARRIAGE (SUMMARY)

This article shows that the factors preventing the breakdown of marriage are a mature personality, the ability to communicate and solve conflicts, religiosity, self-development and the family background. The first element is a mature personality: emotional stability, responsibility, mature motivation and correct hierarchy of values. These characteristics are very important for creating a deep and stable relationship, which is marriage. The next factor is the ability to communicate and solve conflicts. Proper communication allows the spouses to share their experiences, know each other better, build an atmosphere of openness and security, as well as resolve emerging conflicts. Another factor is religiosity. It allows one to create a dialogue with God and another person, as well as a non-egocentric attitude, which places God at the centre of life. A result of this is altruism of the spouse in the life of a married couple. Another factor is the readiness for self-development. Such an attitude does not allow spouses to hide behind their immature mechanisms of defense against weaknesses and mistakes, but tells them to take up the internal work on their liquidation and the result is that the stability of the relationship increases. Finally, the final factor is the family background, which is a natural space for the proper shaping of all previous elements. Thanks to this, people from such families will not manipulate their spouses to achieve their development needs but they will be shown the correct picture of a marriage, which will be the point of reference for creating their own marriage.

PSYCHOLOGISCHE FAKTOREN, DIE DER EHEZERRÜTTUNG VORBEUGEN (ZUSAMMENFASSUNG)

Der vorliegende Artikel zeigt, dass folgende Faktoren der Zerrüttung einer Ehe vorbeugen können: reife Persönlichkeit, Fähigkeit der Kommunikation und Konfliktlösung, Religiosität, Selbstentwicklung und eine gute Herkunftsfamilie. Die reife Persönlichkeit zeigt sich in der emotionalen Stabilität, Verantwortung, reifen Motivation und der richtigen Werthierarchie. Diese Eigenschaften sind bei der Bildung einer tiefen und dauerhaften Beziehung, einer ehelichen Beziehung von entscheidender Bedeutung. Der nächste Faktor ist die Fähigkeit zur Kommunikation und zur Lösung von Konflikten. Eine aufrichtige Kommunikation ermöglicht den Gatten, ihre Erlebnisse

³⁵ R. Boguszewski, *Stosunek Polaków do rozwodów. Komunikat z badań*, Warszawa 2008, s. 1.

zu teilen, einander besser kennenzulernen, eine offene und vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen und somit auch anstehende Konflikte zu lösen. Wichtig ist auch die Religiosität. Sie fördert eine dialogische Beziehung zu Gott und zu anderen Menschen, aber auch eine allozentrische, Gott in die Mitte des Lebens stellende Einstellung. Im Eheleben führt eine solche Haltung zum Altruismus gegenüber dem Gatten. Ein weiterer Faktor ist die Bereitschaft zur Selbstentfaltung. Dadurch versteckt man sich nicht hinter unreifen Abwehrmechanismen angesichts der Schwächen und Ängste, sondern unternimmt die innere Anstrengung, sie zu überwinden. Dadurch wird die Stabilität der Beziehung verstärkt. Den letzten Faktor bildet die Herkunftsfamilie, die ein natürliches Milieu ist, in dem sich alle anderen Faktoren herausbilden können. Personen, die aus gesunden Familien stammen, neigen nicht dazu, den Ehegatten zu manipulieren, um eigene Bedürfnisse zu stillen. Dafür bringen sie das richtige Bild der Ehe mit, das zum Bezugspunkt für die Bildung der eigenen ehelichen Dyade wird.