

# Agnieszka Rumianowska

---

## Rozwiązywanie konfliktów w rodzinie : możliwości i utrudnienia

---

Pedagogika Rodziny 5/4, 81-91

---

2015

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](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

**Agnieszka Rumianowska**

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Płocku

## **Rozwiązywanie konfliktów w rodzinie. Możliwości i utrudnienia**

### **The Resolution of Family Conflicts. Possibilities and Impediments**

**Abstract:** In the article there has been introduced a problem of family conflicts resolutions of existential, psychosocial, cognitive and cultural perspective. The author pays special attention to complexity of human life, dependency between people, cultural changes, the way human construct and perceive the reality and resulting from this troubles experienced by people in conflict situations. Then the author undertakes an attempt of supplementing and combining of practical, technical approach to conflicts solutions with problem of sense and meanings of human experience and dramaturgy of human life.

**Key-words:** family pedagogy/psychology, family conflict, complexity of human life, constructivism, narrative, creativity

#### **Wstęp**

Życie człowieka – jak pisze Erich Fromm - jest czymś takim, w czym smutek i ból są równie ważnym elementem jak szczęście [Fromm 2013, s. 44]. Życie na ogół przebiega pomiędzy dwoma biegunami, rutyną i dramatem oraz silnymi emocjami, które zakłócają rutynę. Obszarem, w którym poczucie smutku, cierpienia a także odczuwanie szczęścia najczęściej i najbardziej intensywnie są przeżywane, jest niewątpliwie rodzina. Rodzina to pierwsze i najważniejsze miejsce, w którym człowiek się uczy pokonywać kryzysy, trudności i radzić sobie z frustracją. Tu poszukuje znaczenia, sensu oraz rozumienia otaczającej go rzeczywistości i siebie w niej.

Przyczyną doświadczanych frustracji, cierpienia, poczucia braku bezpieczeństwa jest często niemożność czy też nieumiejętność rozwiązywania konfliktów z innymi członkami rodziny. I odwrotnie, jednym z bardziej charakterystycznych wskaźników poczucia satysfakcji jest także ich rozwiązywanie, w którym obie strony dochodzą mimo dzielących ich różnic do wygenerowania wspólnego, satysfakcjonującego je obie porozumienia [Hantel-Quitmann 2013, s. 110-111]. Pytaniem staje się zatem, dlaczego jednym udaje się w sposób konstruktywny rozwiązać zaistniałe spory, podczas gdy inni albo w nich tkwią albo rozwiązują w dramatyczny sposób. Co stwarza szansę na konstruktywne rozwiązywanie konfliktów w rodzinie a co stanowi przeszkodę? Próba podjęcia się odpowiedzi na tak postawione pytanie zakłada przyjęcie odpowiedniej perspektywy badawczej pozwalającej na snucie kolejnych rozważań w tym zakresie.

### **Złożoność bytu ludzkiego**

Trudno omawiać problem rozwiązywania przez człowieka sytuacji konfliktowych i trudnych bez przyjęcia głębszego, wielowymiarowego spojrzenia na człowieka, na złożoność zależności między ludźmi czy też bez odwołania się do szeregu różnych uwarunkowań społeczno-kulturowych, które w istotny sposób determinują sposób postrzegania samego siebie i otaczającej rzeczywistości. Wydaje się, że natura ludzka z całym bagażem jej zdolności, sił, potrzeb, wewnętrznych doświadczeń i skłonności jest zbyt złożona i naznaczona głębokimi sprzecznościami, aby można było problem rozwiązywania konfliktów ograniczyć tylko i wyłącznie do kwestii instrumentalnych, poznawczych, natury praktycznej i technicznej pozwalających na poszukiwanie wyłącznie samych prawidłowości. Jak słusznie przestrzegał Immanuel Kant, „z tak krzywego kawałka drewna, z jakiego uczyniony jest człowiek, nie da się zrobić nic prostego” [za: Bauman 2009, s. 232].

Życie człowieka obarczone jest pewną nieokreślonością, pewnym elementem osobliwości, niepowtarzalności i niespodzianki. To, co najważniejsze, tkwi bowiem w głębi i nie daje się zobiektywizować, zmierzyć i przewidzieć. Człowiek jako fenomen psychiczno-fizyczno-duchowy zawiera w sobie tajemnicę, której nie da się poznać, lecz jedynie zgłębić i doświadczyć [Sawicki 1996, s.37]. W strukturze życia psychiczno-duchowego człowieka istotną rolę odgrywają specyficzne przeżycia, upodobania, fantazje, marzenia, wyobrażenia, czyli wszystko to, co nie da się przypisać do sfery czysto racjonalnej i czego nie da się zweryfikować jedynie za pomocą racjonalnych instrumentów. Są to przeżycia miłości, radości, szczęścia, ale również często trudne, negatywne odczucia, które niejednokrotnie są wstydliwie skrywane z obawy przed utratą osoby najbliższej, niesprawdzeniem się jako partner i rodzic, z powodu zazdrości, uczucia winy, głębokiego smutku, przerażenia samym sobą czy też niepohamowanej złości w stosunku do

określonych ludzi. Odczucia te, fantazje oddziałują na obraz samego siebie, na relacje z innymi, na poczucie własnej wartości, na zdolność otworzenia się na drugiego człowieka.

Nikt nie rozumie człowieka lepiej niż on sam. Równie niepowtarzalny i osobliwy jest sposób rozumienia przez niego otaczającej go rzeczywistości. Doświadczenie codziennego życia jest generalnie wysoce subiektywne. Gdy człowiek nawiązuje kontakt z drugim człowiekiem, to często okazuje się, że różni się on od niego w swych sądach o rzeczywistości, mimo że razem doświadczają tego samego [Husserl 1993, s. 62 -76]. Problemem staje się zatem nie świat taki, jakim rzeczywiście jest, lecz świat aktualnie ważny dla osób, świat pojawiający się im, dostarczający im motywacji.

### **Konstruowanie rzeczywistości rodzinnej**

Ideą szczególnie inspirującą w myśleniu o konfliktach, a jednocześnie niezwykle zbliżoną do poglądów wyżej nakreślonych jest myślenie konstruktywistyczne i narracyjne, w którym podkreśla się subiektywne doświadczenie, jakie towarzyszy człowiekowi w jego życiu codziennym [Berger, Luckman 1983]. Wskazuje się, że codzienny świat życia człowieka to świat, który powstaje w jego myślach i działaniach i dzięki tym myślom i działaniom trwa jako świat rzeczywisty. Zgodnie z teorią społeczno-konstruktywistyczną człowiek nie odbiera zdarzeń w sposób bierny, bezrefleksyjny, lecz rozumie świat konstruktywnie, aktywnie go interpretując, tworząc własny system odniesień i własną „mapę świata”. Podkreśla się, że nie ma jednej „prawdy” i jednej właściwej wizji świata, są za to różne narracje i różne spojrzenia na dziejące się zdarzenia.

Interpretowanie swoich przeżyć, rozumienie dziejących się zdarzeń, doświadczanych trudności i konfliktów przyjmuje formę narracji tj. dziejących się historii. Jak podkreśla Jerzy Trzebiński, to nie historie „przytrafiają się” człowiekowi, lecz człowiek na podstawie swojej specyficznej wiedzy o świecie postrzega świat w sposób narracyjny. Narracja według badacza „opisuje bohatera z określonymi intencjami, który napotyka trudności w ich realizacji, a trudności te - w wyniku zdarzeń toczących się wokół zagrożonych intencji – zostaną lub nie zostaną przezwyciężone” [Trzebiński 2002, s. 14]. Próbując zestawić ze sobą zdarzenia w jakimś wytłumaczalnym dla siebie porządku, człowiek konstruuje również nowe, brakujące zdarzenia i fakty, wypełniające strukturę i formę narracji. Z zalewu docierających informacji wybiera tylko te, które są dla niego ważne. Inne lekceważy, omija lub interpretuje na swój własny użytek. Tworzy nierzadko nieistniejące motywacje bohaterów i konstruuje przyczyny ich postępowania. W ujęciu bardziej radykalnym, to co odkrywa, zależy nierzadko od tego, czego właściwie „poszukuje” [Sarbin 1986, s. 9, Gergen 2009, s. 196].

### Tendencyjność a rozwiązywanie konfliktów

Tworzenie własnych historii oraz wymyślanie brakujących elementów narracji a jednocześnie niezwracanie uwagi na wyjątki i szczegóły, opieranie się na stereotypach, pomijanie informacji sprzecznej z własnymi przekonaniem, ignorowanie wreszcie okoliczności zewnętrznych mogących wpłynąć na takie a nie inne zachowanie drugiej strony wcale nie ułatwia rozwiązywania konfliktów. Wręcz przeciwnie, poprzez konstruowanie rzeczywistości, w tym naturalną dla ludzkiego aparatu percepcyjnego i poznawczego tendencję do upraszczania, selekcjonowania istotnych informacji zwiększa się ryzyko poczynania błędnych spostrzeżeń, nieporozumień, zaprzeczania czy też zbyt szybkiego zawarcia porozumienia o nieprzemyślanych skutkach [Thompson, Nadler 2005, s. 214]. Ofiarą stronniczości poznawczej padają osoby, które nie chcą lub nie potrafią spojrzeć na drugiego człowieka i na pojawiający się problem głębiej i dojrzalej.

Nie bez znaczenia wydaje się również tendencja do deformowania obrazu partnera oraz założenie, że spór zrodził się z powodu jego głupoty, niekompetencji i innych negatywnych cech. Jednocześnie podkreśla się przy tym własne, doznane krzywdy, przykrości i zranione uczucia. Tendencja do postrzegania drugiego człowieka przez pryzmat jego egoizmu, bezwzględności i uporu koreluje z reguły z pozytywnym obrazem samego siebie, któremu przypisuje się m.in. uczciwość, chęć współpracy, wyrozumiałość, szczerłość itd. Stworzenie sobie wyłącznie negatywnego obrazu drugiej strony powoduje, że nawet jakieś drobne gesty życzliwości i dobrej woli z drugiej strony są odrzucane, gdyż zarzuca się jej wyłącznie zło, ukryte intencje.

Prawdopodobieństwo postrzegania drugiej strony wyłącznie przez pryzmat jej złej woli, braku zaufania i złośliwości rośnie, im większa eskalacja konfliktu, im większe splątanie, zawziętość i im wyższy poziom emocji negatywnych [Coleman 2005, s. 429]. Wszystko to negatywnie koreluje z porozumieniem. Wyższy poziom konfliktowości powoduje, że strony silnie okopują się na swoich stanowiskach, konsekwencją czego jest zmniejszenie szansy na rozwiązanie konfliktu nawet za pomocą profesjonalnej pomocy osób trzecich, np. mediatorów [Kressel 2005, s. 551, Przybyła-Basista 2006, s. 20]. Miejsce wysoko etycznych relacji międzyludzkich zaczynają zajmować pozory, zachowania rywalizujące, zaprogramowane gesty czy też kontakty ściśle sformalizowane i wyreżyszerowane. Każdy z uczestników zamknięty jest sam w sobie i ku sobie skierowany.

Wiadomo też, że w zależności od tego, jaki rodzaj motywacji przypisuje się drugiej osobie (np. czy poszukuje się przyczyn jej zachowania w jej usposobieniu czy też może w okolicznościach zewnętrznych), powstają u człowieka określone uczucia złości lub współczucia. Reakcją na nie są zaś specyficzne zachowania takie jak odwet lub niesienie pomocy i współpraca [Allred 2005, s. 242-247, Bala-wajder 1992, s.140]. Z badań wynika np., że w związkach osób pozostających

w dobrych, szczęśliwych relacjach negatywne zachowanie partnera częściej wyjaśniane jest faktem istnienia negatywnych czynników zewnętrznych. I odwrotnie, w związkach trudniejszych, skonfliktowanych negatywne zachowanie drugiej strony tłumaczone jest najczęściej czynnikami wewnętrznymi pozostającymi pod jej wpływem<sup>2</sup>.

### **Obiektywne versus subiektywne postrzeganie konfliktu**

Wysoki poziom subiektywności, jakiej doświadcza człowiek w sytuacjach dla siebie problematycznych stanowi bodajże najbardziej podstawową trudność w zrozumieniu dziejących się między ludźmi konfliktów. Wymiar przyczyn subiektywnych prowadzących do konfliktu różni się niejednokrotnie od obiektywnych czynników wywołujących spór. Obiektywne sprzeczności prowadzące pozornie do konfliktu nie mają często wiele wspólnego z tym, na czym tak naprawdę człowiekowi zależy, do czego dąży, co jest dla niego ważne a czego unika [Tryjarska 1995, s. 57, Ury 2006, s. 171]. A zależy mu z reguły na zrealizowaniu swoich potrzeb, potrzeby miłości, szacunku, poczucia tożsamości, samorealizacji, wolności, bezpieczeństwa ekonomicznego, fizycznego itd. Niemożność ich zaspokojenia skutkuje niejednokrotnie zachowaniem atakującym, destrukcyjnym, rywalizującym, manipulacyjnym a niekiedy i przestępczym. Zdaniem Martina Rosenberga, choć określanie i wyrażanie swoich potrzeb i rozpoznawanie potrzeb innych ludzi stanowi jeden z ważniejszych czynników sprzyjających rozwiązywaniu konfliktów, to niestety człowiek rzadko posiada wystarczająco głęboką świadomość tego, co dzieje się w jego wnętrzu i rzadko zdaje sobie sprawę, skąd właściwie wynikają sprzeczności w dążeniu do indywidualnych celów [Rosenberg 2013, s.10]. Wymaga to od niego dużo pracy, wysiłku, samorozwoju a przede wszystkim motywacji powiązanej ze świadomością celu, do którego człowiek dąży.

Część potrzeb, których realizacji domaga się człowiek, pochodzi z reguły ze wczesnych etapów rozwoju emocjonalnego człowieka, na których nie zostały one zaspokojone [Tryjarska 1995, s. 57, Hantel-Quitmann 2013, s. 182]. Nierozwiązane problemy „odziedziczone” po rodzinie pochodzenia próbuje się rozwiązać w nowej relacji. Im bardziej udaje się przy tym odświeżyć „stare rany” w nowym związku, tym mniej udaje się je „wyleczyć”. Z reguły spora część komunikatów

<sup>2</sup> Na szczególne wyróżnienie zasługuje specyficzna struktura interakcji pomiędzy partnerami. Z badań J.M. Gottmana wynika przykładowo, że istnieją określone elementy małżeńskich interakcji, które zwiększają prawdopodobieństwo wystąpienia rozwodu. Są nimi krytykowanie partnera, wyrażanie pogardy i lekceważenie go głównie poprzez ekspresję niewerbalną, defensywność (zachowania obronne) oraz wycofanie się z interakcji poprzez zamykanie się w sobie. Poprawieniu relacji pomiędzy stronami nie sprzyjają również takie zachowywania jak pielęgnowanie w sobie żalu i zachowywanie urazów (zaWilmot, Hocker 2011, s. 54)

dotyczących niezaspokojonych potrzeb pozostaje ukryta i niewypowiedziana, co stanowi istotną barierę na drodze pokonywania trudności i konstruktywnego rozwiązywania konfliktów.

Resumując należy zatem stwierdzić, że samo ustalenie faktu, obiektywnej przyczyny prowadzącej do sporu wcale nie musi sprzyjać rozwiązaniu konfliktu. Ponieważ konflikt nie tkwi w obiektywnej rzeczywistości, lecz raczej w umyśle człowieka, w konsekwencji problemem jest zatem sposób widzenia rzeczywistości przez drugą stronę [Fisher i in. 2000, s. 54]. Dotarcie do tych sposobów myślenia, skonstruowanych narracji i niezaspokojonych potrzeb jest pierwszym krokiem w dochodzeniu do porozumienia.

### **Kreatywność warunkiem konstruktywnego rozwiązywania konfliktu**

Im bardziej człowiek zasklepia się na swoim stanowisku i przekonuje drugą stronę o niemożności zmiany swojej pozycji, tym trudniej mu zmienić to stanowisko i tym trudniej o porozumienie. Podążanie drogą, którą zwykle się podążać, zwykle nie prowadzi do polepszenia sytuacji. „Im która droga – jak pisał Lucjusz A. Seneka – bardziej udeptana i uczęszczana, tym łatwiej zawodzi” [Seneka 1997, s. 30]. Człowiek – dodaje rzymski filozof – winien być rzeźbiarzem własnego życia i wykorzystywać własne możliwości, zasoby i siły, w tym własną pomysłowość i kreatywność.

Uruchomienie kreatywności poprzedza z reguły uświadomienie sobie, iż nie da się rozwiązać istniejącego problemu za pomocą stosowanych do tej sposobów myślenia. Aby rozwiązać problem należy wykazać się pomysłowością, inicjatywą, zachować się w danej sytuacji tak, jak nigdy wcześniej, przy czym brak jest skutecznych wzorców czy też odpowiednich schematów zachowania. Nie może tu być mowy o żadnych stereotypowym zachowaniu. Miejsce stosowanych dotychczas strategii działania i umiejętności zajmują nowe, alternatywne sposoby myślenia i działania. Niestety ludzie, w tym również rodziny często nie mają wystarczająco dużo własnych zasobów, aby rozwinąć nowe umiejętności, w tym wykorzystać alternatywne sposoby rozwiązywania sporów [Cierpka 2013, s. 168]. Nieocenioma wydaje się wówczas pomoc osób trzecich, terapeutów, psychologów i mediatorów. Szczególnie znaczenie należy przypisać mediacjom, w trakcie których mediator wchodzi w dialog ze stronami i pomaga im uwolnić się od przyjętej oceny własnej sytuacji życiowej (narracji, w której nie widzą lepszego zakończenia), utartych i nieelastycznych schematów myślowych, rozważyć różne wybory, ich następstwa, i wspólnie wygenerować alternatywne rozwiązanie. Szansa na dojście do porozumienia za pomocą mediacji wzrasta, jeśli obecna jest motywacja do uzyskania porozumienia i silne zaangażowanie stron.

Twórcze podejście do rozwiązywania sporów wydaje się nie do przecenienia szczególnie tam, gdzie problemy dotyczą podziału zasobów, czasu oraz środków

finansowych. Jednocześnie okazuje się, że sama kreatywność, pomysłowość staje się często niewystarczająca do rozwiązywania problemów, które dotyczą zasadniczych kwestii tożsamości indywidualnej, grupowej, poczucia bezpieczeństwa, bycia traktowanym z szacunkiem a przede wszystkim posiadania wpływu na własne życie [Coleman 2005, s. 427]. Tam, gdzie u podstaw sporu leżą zatem problemy natury moralnej, religijnej, fundamentalne wartości, a także walka o wpływy w relacjach międzyludzkich i chęć dominacji, tam ryzyko nierozwiązania konfliktu znacznie wzrasta. Brak zaspokojenia fundamentalnych potrzeb tożsamościowych postrzegane jest z reguły jako zagrożenie dla własnego istnienia. Mediacja a także negocjacje są z reguły nieodpowiednie w kontekście rozwiązywania takich problemów. Bardziej efektywne mogą okazać się programy oparte na budowaniu autentycznego dialogu i co za tym idzie wzajemnego zrozumienia i zaufania.

### **Wpływ uwarunkowań kulturowych na rozwiązywanie konfliktów w rodzinie**

Rozwiązywaniu konfliktów małżeńskich, rodzinnych nie sprzyja wreszcie złożony kontekst społeczno-kulturowy, w którym przyszło żyć współczesnemu człowiekowi. Wielość modeli i stylów życia, szeroki wachlarz możliwości i poglądów moralnych nie skłania do głębszej refleksji, lecz raczej zachęca do poszukiwania własnej unikatowości, niepowtarzalności i satysfakcji emocjonalnej. Z jednej strony człowiek ma poczucie ciągłej niepewności i lęków a z drugiej zaś kuszony jest obietnicą łatwiej drogi do szczęśliwego i przyjemnego życia. Coraz częściej podkreśla się zatem, iż trwanie małżeństwa uzależnione jest w znacznym zakresie od możliwości zaspokajania w związku własnych potrzeb emocjonalnych, społecznych i intelektualnych. Wymagania stawiane obecnie partnerowi/partnerce są znacznie wyższe niż w przeszłości. Podczas gdy w XIX wieku miłości towarzyszyło przekonanie: „kocham cię, ponieważ jesteś moją żoną”, w połowie XX wieku zdanie: „jesteś moją żoną, ponieważ cię kocham”, dziś podstawą istnienia wielu związków małżeńskich jest założenie: „jesteś moją żoną/moim mężem, tak długo, jak cię kocham” lub „kocham cię tak długo, jak mi dajesz to, czego potrzebuję” [Seiffge-Krenke, Schneider 2012, s. 47-75]. Miłość staje się obecnie tęsknotą za maksymalnym spełnieniem. Maleje przy tym chęć pokonywania kryzysów, negocjowania i rozwiązywania konfliktów. Jeśli brak jest odczuwanej satysfakcji emocjonalnej w związku, rośnie raczej ryzyko jego przerwania niż jego zmieniania i polepszania

Kolejną, uwarunkowaną kulturowo barierą na drodze rozwiązywania konfliktów w rodzinie jest skłonność do postrzegania stron w konflikcie jako przeciwnych sił. Okazuje się, że niezwykle trudno jest sobie wyobrazić sytuację, w której żaden z uczestników sporu nie ponosi straty. Dominuje raczej przekonanie, że jedna ze stron odnosi korzyści kosztem drugiej. Opór przed konstruk-



tywnym rozwiązaniem sporu, w którym obie strony mogłyby czerpać satysfakcję jest w tym przypadku silnie zdeterminowany mitem głęboko zakorzenionym w kulturze, zgodnie z którym w każdym konflikcie musi być wygrany i przegrany. Większość osób uwikłanych w spór poszukuje przede wszystkim proceduralnej sprawiedliwości, „wygranej”, potwierdzenia własnej narracji.

### **Warunki sprzyjające rozwiązywaniu konfliktów w rodzinie**

Jak zauważa Hans G. Gadamer, „gdy dwóch ludzi spotyka się i przebywa ze sobą, to zawsze są to dwa światy, dwa spojrzenia na świat i dwa obrazy świata wykraczające z siebie nawzajem” [Gadamer 1980, s. 371-372]. Dla autentycznego przebiegu takiego spotkania, w tym spotkania mającego na celu dojście do porozumienia, konieczna jest z jednej strony aprobatą drugiej osoby, dostrzeżenie w niej autentycznego partnera, z drugiej zaś strony uwolnienie się od skonstruowanej narracji, w której nie widzi się lepszego zakończenia. Szansę na wzajemne, autentyczne porozumienie stwarza uświadomienie sobie, że obie strony „mówią nie jednym, lecz dwoma językami, w którym ‘te same’ słowa mają odmienne, a czasami zdecydowanie różne znaczenia. Gdy przystępują do rozmowy zdając sobie sprawę z tych różnic chcą siebie słuchać, zadawać sobie pytania - zaczynają naprawdę rozmawiać i rozmawiają z przyjemnością” [Mead 2000, s.113]. Dopóki jednak człowiek zakłada, że tylko jego sposoby myślenia, wartościowania są „prawdziwe” i „jedynie możliwe”, dopóki próbuje chronić wyłącznie siebie i własne interesy a przy tym patrzy na konflikt przez pryzmat „niepodzielonego tortu” a na partnera przez pryzmat jego złośliwości, nie ma szans na porozumienie.

Tam, gdzie bliskie stosunki cechują się akumulacją pozytywnych emocji i odczuć, tam szansa na konstruktywne rozwiązywanie sporów zdecydowanie rośnie. Jednym ze wskaźników takiego poczucia satysfakcji i stabilności związku jest przewaga interakcji pozytywnych nad negatywnymi jak i oczekiwanie, że po etapie kryzysu ponownie pojawi się bliska więź [Przybyła-Basista 2006, s. 61; Lachowska 2006, s. 61]. Podobna korelacja występuje pomiędzy rodzicami i adolescentami. Występowanie pozytywnych elementów w komunikacji sprzyja bliskości i miłości oraz pogłębieniu więzi między partnerami sporu.

Wiadomo jednocześnie, że w parach zadowolonych ze swoich związków małżonkowie czują się dowartościowani przez drugiego partnera, zachowują swoją autonomię, podział władzy jest obustronny, strony przyznają, że przyczyniają się do konfliktów równomiernie a partnerzy zachowują dystans do własnego wymarzonego ideału małżonka<sup>3</sup>. Istotne wydaje się jednocześnie, kim partnerzy są dla

<sup>3</sup> Wyniki badań pokazują, że jakość relacji między partnerami, w tym umiejętność stosowania odpowiednich strategii rozwiązywania konfliktów oraz stabilne cechy osobowościowe rodziców są jednymi z najważniejszych czynników wpływającymi pozytywnie na rozwój dziecka (Seiffge-

siebie nawzajem, jak odbierają relację, w której tkwią oraz jak próbują ochronić i podbudować swoją tożsamość w konflikcie.

### Zakończenie

Zdaniem Zygmunta Baumana szczęśliwe, sensowe życie wymaga ogromnego wysiłku, codziennego stwarzania, potwierdzania, nieustannego podejmowania niekonwencjonalnych działań i zachowań [Bauman 2009, s.232]. Podobnie jest z budowaniem trwałych i dobrych relacji międzyludzkich, które wymagają rozwijania umiejętności negocjacyjnych, podejmowania wysiłku zrozumienia drugiej strony, samego siebie, swoich potrzeb i leków, zrekonstruowania swoich narracji, okazania szacunku a także tolerancji. Umiejętność konstruktywnego rozwiązywania konfliktów wiąże się generalnie z rezygnacją z wrogości, braku zaufania i innych psychologicznych barier. Ważne staje się zrozumienie źródeł pochodzenia sporu, uświadomienie sobie własnych potrzeb i potrzeb partnera, otwarta komunikacja dotycząca wzajemnych interesów, poglądów i uczuć, rzeczowa wymiana argumentów, czy też umiejętność stosowania nowych, alternatywnych sposobów działania i myślenia.

Konstruktywne rozwiązanie konfliktu pociąga za sobą niejednokrotnie wzrost poczucia zadowolenia i satysfakcji obu partnerów, wzrost chęci do konfrontacji i współpracy, wzrost energii, motywacji i zaufania, zbliżenie partnerów do siebie czy wreszcie przyływ radości płynącej ze zrozumienia i poznania. Poznanie, które zostało w ten sposób uzyskane z reguły jest wyżej cenione niż to, które uzyskane by było bez większego wysiłku. W takim ujęciu konflikt może prowadzić do rozwoju jednostki, jej kreatywności i w konsekwencji stać się szansą dla człowieka na odkrywanie nowych sensów.

Człowiek jest z natury istotą rozumiejącą, interpretującą, przeżywającą i zdolną do głębszej refleksji. To, kim się staje w rodzinie, w małżeństwie, jak postrzega siebie i innych, jakie wreszcie strategie działania uruchamia w obliczu sytuacji trudnych i konfliktowych jest wypadkową wzajemnego oddziaływania wielorakich czynników natury egzystencjalnej, psychospołecznej, psychicznej, społecznej a przede wszystkim wyrazem totalnej subiektywności i nieokreśloności bytu ludzkiego. Kompleksowość życia ludzkiego, jego dramaturgia oraz niemożność upraszczania tego, co często tak złożone, powoduje, że doszukiwanie się absolutnych prawidłowości w odniesieniu do rozwiązywania konfliktów w rodzinie natrafiać może jedynie na szereg różnych niespodzianek, zaskakujących odkryć i nieprzewidywalnych wniosków.

## Bibliografia

- Allred, K.G. (2005), *Złość i odwet w konflikcie: Znaczenie artybucji*, przeł. M.Cierpisz, M. Kodura, [w:] M. Deutsch, P.T. Coleman (red.), *Rozwiązywanie konfliktów*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków, s. 236-253.
- Balawajder K.(1992), *Konflikty interpersonalne. Analiza psychologiczna*,Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice.
- Bauman Z. (2009),*Sztuka życia*,Wydawnictwo Literackie, Kraków.
- Berger P.L., Luckmann T. (1983), *Spoleczne tworzenie rzeczywistości*, przeł. J. Niżnik, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa.
- Fromm E.(2013), *Patologia normalności. Przyczynek do nauki o człowieku*, przeł. S. Baranowski, R. Palusiński, Vis-a-Vis Etituda, Kraków.
- Cierpka, A.(2013), *Tożsamość i narracje w relacjach rodzinnych*,Wydawnictwo Eneteia, Warszawa.
- Coleman, P.T. (2005), *Konflikt trudno rozwiązywalny*, przeł. M.Cierpisz, M. Kodura, [w:] M. Deutsch, P.T. Coleman (red.), *Rozwiązywanie konfliktów*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków, s. 424-446.
- Fisher, R., Ury W., Patton B. (2000), *Dochodząc do tak. Negocjowanie bez poddawania się*, Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa.
- Gadamer, H.G. (1980), *Niezdolność do rozmowy*, przeł. Bogdan Baran *Znak* 3 (309), s. 369-376.
- Gergen, K.(2009), *Nasycone Ja. Dylematy tożsamości w życiu współczesnym*, przeł. M. Marody, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Goldenberg, H., Glodenberg I.(2006), *Terapia rodzin*, przeł. M. Łuczak, M. Młynarz, K.Siemieniuk, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- Hantel-Quitmann W.(2013), *Basiswissen Familienpsychologie. Familie verstehen und helfen*, Klett-Cotta Verlag, Stuttgart.
- Husserl, E.(1993), *Kryzys europejskiego człowieczeństwa a filozofia*, przeł. J. Sidorek, Biblioteka AIETHEIA, Warszawa.
- Kressel, P.T. (2005), *Mediacje*, przeł. M. Cierpisz, M. Kodura, [w:] M. Deutsch, P.T. Coleman (red.), *Rozwiązywanie konfliktów*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków, s. 519-443.
- Lachowska, B. (2010), *Styl rozwiązywania konfliktów i ich efekty w relacji między rodzicami i adolescentami. Prezentacja narzędzi pomiaru*, [w:] D. Borecka-Biernat (red.), *Sytuacje konfliktu w środowisku rodzinnym, szkolnym i rówieśniczym. Jak sobie radzą z nimi dzieci i młodzież?* Wydawnictwo Difin S.A., Warszawa.
- Mead, M. (2000), *Kultura i tożsamość. Studium dystansu między pokoleniowego*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Nowak-Dziemianowicz, M. (2004), *Rodzina światem życia i światem cierpienia współczesnego człowieka*, [w:]A. Szerlag(red.),*Edukacja ku wartościom*, Wydawnictwo Impuls, Kraków.

- Przybyła-Basista, H. (2006), *Mediacje rodzinne w konflikcie rozwodowym. Gotowość i opór małżonków a efektywność procesu mediacji*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice.
- Rosenberg, M.B. (2013), *W świecie porozumienia bez przemocy*, przeł. B.Malarecka, D. Syska, Wydawnictwo MiND, Podkowa Leśna.
- Seneka, L.A. (1997), *O Szczęściu*, przeł. L. Joachimowicz, Wydawnictwo Literackie, Kraków.
- Sawicki M.(1996), *Hermeneutyka pedagogiczna*, Wydawnictwo Naukowe Semper, Warszawa.
- Sarbin, T.R. (1986), *The Narrative as a Root Metaphor for Psychology*, [in:] T.R. Sarbin (eds.), *Narrative Psychology. The Storied Nature of Human Conduct*. London.
- Seiffge-Krenke I., Schneider N.F. (2012), *Familie- nein danke?! Familienglück zwischen Freiheiten und alten Pflichten*, Vandenhoeck&Ruprecht Verlag, Göttingen.
- Ury, W.(2006), *Dochodząc do zgody. Przekształcanie konfliktów w domu, w pracy i na świecie*, Wydawnictwo Moderator, Taszów.
- Thompson, L., Nadler, J. (2005), *Tendencyjność sądów w rozwiązywaniu konfliktów. Jak ją pokonywać*, przeł. M.Cierpisz, M. Kodura, [w:] M. Deutsch, P.T. Coleman (red.), *Rozwiązywanie konfliktów*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków, s. 213-235.
- Tryjarska, B.(1995), *Skrypty życiowe a konflikty jawne i ukryte w małżeństwie*, Oficyna Wydawnicza Wydziału Psychologii UW, Warszawa.
- Trzebiński, J. (2002), *Narracyjne konstruowanie rzeczywistości*, [w:] J.Trzebiński (red.), *Narracja jako sposób rozumienia świata*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Wilmot, W., Hocker J.L. (2011), *Konflikty między ludźmi*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.