

Monika Podkowińska

Milczenie jako forma komunikowania w małżeństwie

Studia nad Rodziną 13/1-2 (24-25), 271-279

2009

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.

Monika PODKOWIŃSKA

MILCZENIE JAKO FORMA KOMUNIKOWANIA W MAŁŻEŃSTWIE

1. Milczenie w komunikowaniu rodzinnym

Milczenie może służyć przekazywaniu wielu różnorodnych emocji. Chciałabym jednak potraktować milczenie jako oddzielną formę komunikowania, wspierającą nie tylko wypowiedziane słowa, będącą tłem do wypowiedzi werbalnych, ale również dopełniającą komunikację niewerbalną. Choć zachowania niewerbalne służą głównie przekazywaniu emocji i często są nierozdzielnie związane z milczeniem, to jednak myślę, iż można zaryzykować stwierdzenie, iż milczenie jest oddzielną kategorią i można je traktować jako odrębną formę komunikowania, wspierającą przekazy o charakterze werbalnym i niewerbalnym. Szczególnego znaczenia nabiera milczenie w komunikacji rodzinnej, w tym w komunikacji pomiędzy małżonkami. Bowiem rodzina jest miejscem, w którym codziennie wyrażamy nasze uczucia, stosunek do bliskich nam osób, a małżeństwo stanowi związek, w którym ludzie żyją ze sobą nawet kilkadziesiąt lat, dzieląc się ze sobą własnymi problemami, spostrzeżeniami, czy doświadczeniem. Tak więc „małżeństwo stanowi jeden z zasadniczych związków w życiu wielu ludzi. Spędzają w nim niekiedy kilkadziesiąt lat. Inni, nawet jeśli sami nie decydują się na zawarcie go, to doświadczają go, ponieważ na ogół są wychowywani przez rodziców tworzących parę małżeńską”¹. Zatem właśnie w małżeństwie milczenie i cisza odgrywają kluczową rolę. Choć może się wydawać, iż cisza, czy milczenie służą jedynie odpoczynkowi – nie jest to twierdzenie prawdziwe. Należy bowiem podkreślić, iż milczenie nie jest odpoczynkiem, ale ciężką pracą prowadzącą nas do zrozumienia drugiego człowieka, jego problemów i oczekiwań. Nie chodzi bowiem tylko o to, by nie mówić, ale aby świadomie angażować się w pro-

¹ Komunikacja społeczna w świecie realnym, red. M. Baryluk, M. Wawrzak-Chodaczek, Toruń 2008, s. 215.

ces komunikowania poprzez skupianie energii na rozmówcy i jego słowach. Milczenie może stanowić zachętę do dzielenia się z najbliższymi nam osobami swoimi problemami i sukcesami, a z drugiej strony pozwala nam, tak jak komunikaty niewerbalne przekazywać gniew, smutek, czy wstyd. Możemy tę formę komunikowania wykorzystywać po to, by lepiej zrozumieć i wysłuchać naszego rozmówcę lub okazać złość i brak zadowolenia. Pamiętajmy oczywiście, iż komunikacja w rodzinie - komunikacja w małżeństwie jest ważnym problemem, bowiem każdy z nas codziennie stara się budować i wzmocnić więzi łączące nas z najbliższymi. Jest to tak ważne bowiem rodzina stanowi ważną część naszego życia, a „związki z członkami rodziny – tzw. więzy krwi – są najtrwalsze ze wszystkich bliskich związków”². Zastanówmy się zatem nad znaczeniem ciszy i milczenia w komunikacji między małżonkami.

2. Milcząc mówię o tym, co dla mnie ważne

Rozważania dotyczące milczenia i ciszy w procesie komunikowania w małżeństwie chciałabym rozpocząć od następującego stwierdzenia: cisza i milczenie stanowią obok słów i zachowań niewerbalnych znaczący element procesu komunikowania – czynnik służący przekazywaniu informacji, czynnik służący budowaniu więzi interpersonalnych, czynnik wpływający na sposób postrzegania rozmówcy i interpretację jego wypowiedzi. Bardzo często to umiejętność milczenia i słuchania wpływają na to, czy nadawca komunikatu chętnie będzie dzielił się z nami posiadanymi informacjami – a więc, cisza może zachęcać rozmówcę do mówienia i dzielenia się z nami posiadaną wiedzą i doświadczeniem. Zatem można powiedzieć, iż komunikacja może pomagać, ale również może przeszkadzać w dojściu do porozumienia. Co więcej, można to stwierdzenie odnieść również do umiejętności milczenia i słuchania – a więc podstawowych elementów budujących atmosferę porozumienia i sprzyjających budowaniu mostu łączącego nadawcę i odbiorcę komunikatu – mostu, jakim jest efektywny proces komunikowania. Niestety, często brak umiejętności słuchania i milczenia powoduje, iż zamiast efektywnie się komunikować z bliskimi, rozmówcy raczej nie chcą się otwierać przed nami i unikają rozmów i zwierzeń. Nie powinniśmy zatem zawsze i wszędzie traktować komunikowania jako sposobu na zaspakajanie potrzeb przynależności i akceptacji, pamiętając, iż szacunek, wdzięczność i akceptację można zdobyć również, a bardzo często przede wszystkim, właśnie poprzez słucha-

² E. Mandal, *Miłość, władza i manipulacja w bliskich związkach*, Warszawa 2008, s. 161.

nie i milczenie, które sprawia, iż nadawca komunikatu czuje, iż dążymy do zrozumienia jego punktu widzenia.

Umiejętność słuchania i milczenia czynią z nas cennych odbiorców, którzy potrafią kierować całą swoją uwagę angażując się w proces komunikowania. Pamiętajmy także, iż milczenie służy przekazywaniu informacji o nas, oraz o naszych emocjach i stosunku do osób nam bliskich. K. Handke podkreśla, iż „w istocie milczenie jest alternatywą dla mówienia. Milczenie towarzyszy mówieniu, jest jego drugą stroną, jest też jego tłem.[...] Milczenie i mówienie są nam, ludziom, dane jako sposoby zachowań egzystencjalnych oraz środki wyrażania myśli i emocji”³. Choć milczenie może być tłem dla rozmowy, to jednak nie mogę się zgodzić, iż tego typu sytuacje mają miejsce zawsze. Niejednokrotnie bowiem doświadczamy sytuacji, w których najważniejszym składnikiem komunikowania jest milczenie i cisza, a słowa stanowią dopełnienie, będąc tłem, na którym cisza nabiera prawdziwego znaczenia. Milczenie bowiem może służyć do przekazywania wielu cennych informacji, a to że akurat w konkretnej sytuacji nie mówimy, nie musi wcale oznaczać, iż nic nas nie łączy i nie potrafimy się zrozumieć. Czasami właśnie milczenie mówi nam to, czego słowa wyrazić nie potrafią – a więc, że rozumiemy się, jesteśmy dla siebie ważni i lubimy razem spędzać czas. Oczywiście milczenie może także wyrażać złość i gniew, może także wyrażać to, iż jesteśmy na rozmówcę obrażeni lub wstydzimy się. Kiedy mama zadaje swojemu dwuletniemu dziecku pytanie w obecności innych osób dorosłych, dziecko zamiast odpowiedzieć, milczy – bowiem wstydzi się choć dobrze zna odpowiedź. To tylko jeden z przykładów pokazujących, iż milczenie i brak odpowiedzi są integralną częścią procesu komunikowania w rodzinie.

Innym przykładem, ukazującym znaczenie, jakie milczenie odgrywa w procesie komunikowania jest sytuacja, w której odbiorca nie udziela odpowiedzi na zadane pytanie, czego powodem nie jest brak wiedzy dotyczącej poruszanej kwestii, ale bardziej być może brak umiejętności komunikacyjnych, co może być związane ze wstydem, lub tym, iż odpowiedź na to pytanie ujawniłaby słabość, czy brak wiedzy.

Warto również zwrócić uwagę na rolę i wpływ milczenia na grupę. Jak słusznie zauważa K. Handke „za pomocą milczenia realizujemy wiele interakcji o charakterze rytualnym, zwyczajowym, obyczajowym”⁴. Co więcej, autorka zauważa, iż „akty zbiorowego milczenia należą do czynników integrujących grupę społeczną, np. milczenie podczas uroczystości o podniosłym

³ K. Handke, *Socjologia języka*, Warszawa 2008, s. 15, 17.

⁴ Tamże, s. 19, 20.

charakterze: w kościele, na pogrzebie, przy stole czy przy ogniu, kiedy się coś czy kogoś czei lub wspomina”⁵

Zatem znaczenie milczenia w procesie komunikowania jest niekwestionowane. Pozwala bowiem na przekazywanie informacji, emocji, pozwala także na zachęcanie bliskich osób do szerszego mówienia i otwartości. Biorąc pod uwagę wszystkie te funkcje milczenia można powiedzieć, iż ten właśnie składnik procesu komunikowania może przyjąć różną postać. Tak więc możemy mówić o milczeniu, które ma zachęcić rozmówcę do opowiadania o sobie i swoich problemach. Milczenie to wskazuje na to, iż odbiorca z uwagą słucha nadawcy, angażując się w proces komunikowania. Często mamy również do czynienia z milczeniem, które służy wyrażaniu emocji – zarówno pozytywnych, jak i negatywnych. Można także zastąpić słowa milczeniem – tak, jak emblematy zastępują słowa, tak również i w tym wypadku milczenie może pełnić funkcję zastępowania. Dwie osoby siedzące obok siebie – choć nic nie mówią, to jednak ta cisza i milczenie stanowi przekaz, jakże dobrze im zrozumiały. Wreszcie można mówić o przemilczeniu pewnych kwestii, o zatajaniu pewnych informacji. Rozmawiając z drugim człowiekiem możemy o pewnych sprawach nie mówić i zatajać je. Możemy zatem mówić w takim wypadku o tzw. mówieniu selektywnym, a więc świadomym milczeniu. Choć w takim wypadku mówimy, to jednak nie mówimy wszystkiego, co dotyczy danej kwestii – pewne sprawy świadomie pomijamy w rozmowie – milcząc⁶.

Niezależnie jednak do jakich celów wykorzystujemy milczenie, nie ulega wątpliwości, iż stanowi ono kolejne narzędzie w rękach rozmówców, narzędzie wpływające na jakość procesów komunikowania w rodzinie. Obok słów i zachowań niewerbalnych milczenie stanowi (rysunek nr 1) ważny czynnik wpływający na efektywność procesu komunikowania, a także świadczy o naszych umiejętnościach komunikacyjnych.

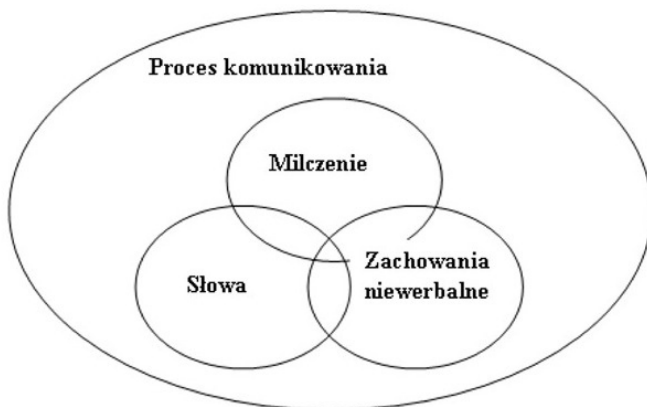
3. Powody, dla których milczymy

Znaczenie milczenia w procesie komunikowania w rodzinie jest niekwestionowane. Należy jednakże zastanowić się jak w praktyce postrzegamy proces milczenia, czy uważamy go za czynnik komunikacyjny budujący porozumienie, czy wręcz przeciwnie jako przyczynę konfliktów i nieporozumień. Można zadać również pytanie kiedy i do jakich celów wykorzystujemy milczenie? Aby móc odpowiedzieć na te pytania przeprowadziłam w październiku

⁵ Tamże, s. 20.

⁶ Por. tamże.

Rysunek 1. Formy komunikowania



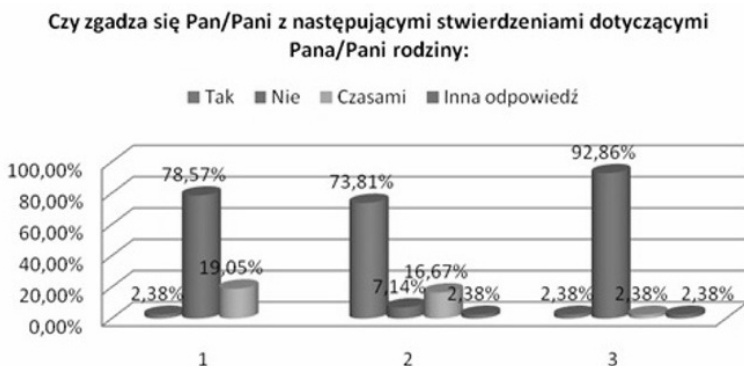
Źródło: Opracowanie własne

niku 2009 r. badania, w których udział wzięli studenci z kilku warszawskich uczelni wyższych. W badanej grupie znaleźli się studenci będący w stałych związkach małżeńskich lub partnerskich.

Z badań wynika, iż zdecydowana większość badanych uważa, iż milczenie jest czynnikiem, który nie sprzyja budowaniu więzi powstających między małżonkami/partnerami (78,57%). Jedynie 19,05% badanych stwierdziło, iż ta forma komunikowania buduje owe więzi. Co więcej 73,81% badanych stwierdziło, iż milczenie wpływa negatywnie na więzi łączące małżonków/partnerów, a 92,86% badanych stwierdziło, iż milczenie nie sprzyja wychowaniu dzieci (rysunek nr 2).

Można zatem postawić wniosek, iż milczenie postrzegane jest raczej negatywnie przez badanych. Nie służy ono łączeniu i budowaniu więzi, lecz może utrudniać zrozumienie problemów i motywów działania osób nam bliskich. Nie powinno także, zdaniem badanych być wykorzystywane jako narzędzie wspomagające proces wychowania dzieci. Tego typu wypowiedzi mogą wiązać się z faktem, iż często milczymy gdy jesteśmy źli, niezadowoleni, czy nie podoba nam się zachowanie partnera i nie akceptujemy tego co robi.

Rysunek 2.



- 1 – Milczenie buduje więzi powstające między małżonkami/partnerami
 2 – Milczenie wpływa negatywnie na więzi łączące małżonków/partnerów
 3 – Milczenie wspomaga proces wychowania dzieci

Źródło: Opracowanie własne

Warto zatem zadać sobie pytanie, kiedy w komunikacji rodzinnej najczęściej milczymy? Z badań wynika, iż najczęściej milczymy gdy uważnie słuchamy wypowiedzi najbliższych osób (58,33% badanych odpowiedziało, iż w tej sytuacji milczy często). Natomiast 33,33% badanych często milczy, gdy się wstydzi lub okazuje brak zainteresowania, a ¼ badanych odpowiedziało, iż milczy gdy nie chce odpowiadać na zadane im pytania. Niewątpliwie tego typu zachowania odnoszące się do okazywania braku zainteresowania, czy braku odpowiedzi na zadane pytanie wpływają negatywnie na proces komunikowania, mogąc jednocześnie utrudniać dojście do porozumienia. Co więcej, połowa badanych (50%) odpowiedziało, iż czasami milczą gdy czują się obrażeni, a 41,67% iż czasami milczą, gdy rozmówca ich rozzłości, gdy się wstydzą, wyrażają pogardę lub wykorzystują tę formę komunikowania do rozkazania. 33,33% badanych odpowiedziało, iż rzadko milczą, gdy nie wiedzą co powiedzieć, zaś ¼ badanych zadeklarowała, iż rzadko wykorzystują tę formę komunikacji do okazywania braku zainteresowania, gdy się wstydzą lub gdy chcą wyrazić pogardę. Natomiast 33,33% badanych bardzo rzadko milczy w sytuacji, gdy nie chcą odpowiedzieć na zadane im pytania lub wykorzystują to jako formę protestu. Jednakże jeśli chodzi o protestowanie to aż 50% badanych zadeklarowało, iż nie wykorzystuje milczenia do tego właśnie celu, a 41,67% badanych nigdy nie wykorzystuje milczenia w celu nakłonie-

nia partnera do zrobienia tego, o co go prosi. Do tego typu sytuacji wykorzystuje milczenie często i rzadko 16,67% (rysunek nr 3).

Rysunek 3. Milczenie w komunikacji z małżonkiem/partnerem



- | | |
|---|-------------------------------------|
| 1 – gdy uważnie słucham | 6 – gdy się wstydzę |
| 2 – gdy jestem obrażony | 7 – gdy nie wiem co powiedzieć |
| 3 – gdy mnie rozmówca rozżości | 8 – wyrażam pogardę |
| 4 – gdy on/ona nie chce zrobić tego o co go/ją proszę | 9 – rozkazywanie |
| 5 – gdy nie chcę odpowiedzieć na zadane mi pytania | 10 – protestowanie |
| | 11 – okazanie strachu |
| | 12 – okazanie braku zainteresowania |

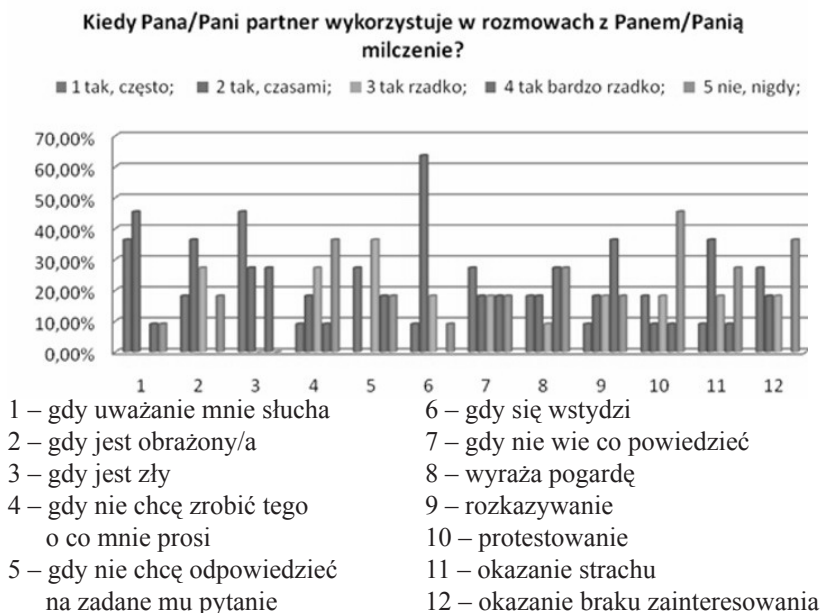
Ciekawym spostrzeżeniem jest fakt, iż o ile ponad połowa badanych zadeklarowała, iż często wykorzystuje milczenie po to, by uważnie słuchać małżonka/partnera (33,33% czasami), o tyle badani wykazali, iż jedynie 36,36% ich bliskich (małżonków/partnerów) (a 45,45% czasami) wykorzystuje tę formę komunikowania do tego właśnie celu. Co więcej prawie połowa (45,45%) badanych stwierdziła, iż ich małżonkowie/partnerzy milczą kiedy rozmówca ich rozżości. Interesujące jest spostrzeżenie, iż żaden badany nie stwierdził, iż małżonek/partner nigdy w tego typu sytuacji nie wykorzystuje milczenia (czasami i bardzo rzadko 27,27%,)

Jeśli zaś chodzi o wykorzystanie milczenia w sytuacji, gdy się wstydzimy – odpowiedzi dotyczące wykorzystania tej formy komunikowania przez osoby badane i ich małżonków/partnerów były podobne. Milczenie wykorzystywane jest często i czasami w tej sytuacji przez (33,33% i 41,67%) badanych,

natomiast jeśli chodzi o małżonków/partnerów – często (9,09%), czasami (63,64%).

Co więcej prawie połowa badanych (45,45%) stwierdziła, iż ich małżonkowie/partnerzy nigdy nie wykorzystują milczenia po to, by protestować.

Rysunek 4. Milczenie w komunikacji rodzinnej



Źródło: Opracowanie własne

Z badań wynika, iż z możliwych odpowiedzi najczęściej osób wskazało, iż najczęściej wykorzystuje milczenie do słuchania (58,33%, a czasami 33,33%). Jednocześnie pod tym względem małżonkowie/partnerzy wykazują się gorszą umiejętnością słuchania. Co więcej, połowa badanych czasami milczenie wykorzystuje w sytuacji, gdy czują się obrażeni. Badani zadeklarowali, iż ich małżonkowie/partnerzy w takich sytuacjach rzadziej wykorzystują milczenie (36,36% czasami, 27,27% rzadko, a 18,18% nigdy). Co ciekawe, badani częściej niż ich małżonkowie/partnerzy wykorzystują milczenie do okazania pogardy, która przecież wpływa negatywnie na proces komunikowania (aż 41,67% czasami, a 8,33% często, gdy małżonkowie/partnerzy czę-

sto i czasami jedynie 18,18%). Niewątpliwie badania pokazują, iż milczenie stanowi integralną część procesu komunikowania, wpływa na więzi między małżonkami i efektywność procesu porozumiewania się. Milczenie służy do okazywania odczuwanych emocji, w tym często tych negatywnych. Można powiedzieć, iż milczenie wraz z zachowaniami niewerbalnymi może stanowić skuteczne narzędzie służące wymianie informacji i uczuć, a w wielu przypadkach zastępować słowa lub je uzupełniać i podkreślać.

Podsumowanie

Aby usłyszeć drugiego człowieka nie trzeba krzyczeć, czasami wystarczy jedynie być i uważnie słuchać. Milczenie tak, jak słowa stanowi integralną część procesu komunikowania, wpływając na więzi międzyludzkie i sposób postrzegania rozmówcy. Zarówno milczenie, jak i zachowania niewerbalne pozwalają nam wyrażać emocje i nastrój w jakim się znajdujemy, a słowa służą przede wszystkim przekazywaniu informacji już posiadanych. Od nas jedynie zależy czy będziemy potrafili umiejętnie wykorzystać ciszę i głos do tego, by zrozumieć drugiego człowieka, zasłużyć w jego oczach na szacunek, uznanie, czy akceptację. Milczenie, gesty, mimika twarzy, czy słowa to jedynie - narzędzia, które możemy wykorzystać, aby skutecznie się porozumiewać z innymi ludźmi. Tylko od nas zależy czy pomogą nam w odniesieniu sukcesu komunikacyjnego, czy też doprowadzą nas do klęski i porażki w procesie komunikowania. Aby ten sukces był możliwy musimy zdawać sobie sprawę z tego, iż rozmowa z drugim człowiekiem, a szerzej proces komunikowania to nie tylko słowa, ale również milczenie i zachowania niewerbalne, które w każdej chwili mogą zmienić znaczenie wypowiedzanych słów, wpływając na interpretację przekazu.

Monika Podkowińska: Silence as a form of communication in marriage

The article deals with issues concerning the meaning of silence and hush in the process of communication in marriage. Silence has been shown as an integral part of the process of communication, which enables to pass information and emotions. It is silence and hush that apart from words and non verbal behavior are the essential parts of the process of communication, which influence the human relations and the candidness of interlocutors.