

Dr Monika Kornaszewska-Polak  
*Wyższa Szkoła Humanitas*  
*w Sosnowcu*

## **PSYCHOLOGICZNE UWARUNKOWANIA KOMUNIKACJI MIĘDZY MAŁŻONKAMI A RÓŻNICE PŁCI**

Komunikowanie w małżeństwie, rozpatrywane zarówno na poziomie werbalnym, jak i niewerbalnym, jest jednym z najistotniejszych elementów łączących związek dwojga osób i czyniących go jednością. Indywidualny styl komunikacji nadaje każdemu z małżeństw własną specyfikę, dodatkowo małżonkowie wywierają na siebie zwrotny wpływ. Tym samym każdy małżonek zarówno wpływa, jak i pozostaje pod wpływem procesu komunikacji z partnerem (Plopa, 2007, s. 109). W miarę rozwoju więzi małżeńskiej procesy komunikacji dopasowują się do sposobu funkcjonowania diady, powodując stopniowe zrozumienie i upodabnianie się do siebie osób, co w efekcie zwiększa poczucie szczęścia w związku (Byrne, 1961, s. 713-715).

W budowaniu integracji małżeńskiej niejednokrotnie to właśnie prawidłowa komunikacja sprzyja podtrzymaniu więzi. Współcześnie jednym z głównych powodów rozpadu małżeństwa są zaburzenia w dziedzinie komunikacji, a zwłaszcza niezdolność do szczerego dialogu (Glieberman, 1981, s. 54). Dodatkowo, w rozwijającej się relacji małżeńskiej, poza procesami upodabniania się równoległe zachodzą procesy różnicowania się małżonków. Wobec powyższego dynamika wskazanych procesów zasługuje na szczególną uwagę. Przede wszystkim ze względu na fakt, iż w kontekście stabilności relacji małżeńskiej, najpełniejszym wyrazem więzi uczuciowej partnerów jest ich skuteczne komunikowanie się.

### **1. ZASADY POROZUMIEWANIA SIĘ W SYSTEMIE RODZINNYM**

V. Satir, jedna z najśłynniejszych terapeutek rodzinnych, definiuje komunikację jako wszelkiego typu zachowania werbalne i niewerbalne, występujące w określonym kontekście społecznym, jak również „symbole i sygnały wykorzystywane przez ludzi w procesie wysyłania i odbierania znaczenia przekazu” (cyt. za: Satir, 2000, s. 93). Komunikowanie w małżeństwie i rodzinie ma specyficzny charakter ponieważ, jak wspomniano, odbywa się na różnych poziomach, a także przebiega pomiędzy różnymi członkami rodziny, stąd określa się je często komunikowaniem systemowym. Członkowie tego systemu – aktywując procesy porozumiewania się – wpływają na siebie nawzajem tworząc tym samym „reguły jedynej w swoim rodzaju gry”. Dzięki

temu rodzina kształtuje własną rzeczywistość, wyjątkowość oraz niepowtarzalny kształt relacji. Osoby należące do rodziny dbają także o to, aby przyjęte zasady wzajemnego funkcjonowania (gry) były przestrzegane, co P. Watzlawick nazywa „rodzinną homeostazą” lub „utrzymaniem rodzinnego *status quo*” (Griffin, 2003, s. 183). Z przedstawionych założeń wynika także konstatacja, iż relacje panujące w rodzinie wpływają na kształt komunikacji oraz komunikacja wpływa na te relacje.

W każdym komunikacie wyróżniamy dwa aspekty: treści i relacji, które przekazują informację oraz oddziałują na przebieg interakcji (Watzlawick, Beavin, Jackson, 1967, s. 54). Informacja dotycząca treści ma wpływ na interpretację zaistniałych faktów, natomiast informacja o sposobie wyrażania tej treści komunikuje nastawienie osoby przekazującej wiadomość. Jednakże proces komunikacji składa się też z różnorodnych symboli i sygnałów pozawerbalnych, jego zrozumienie polega więc na określeniu znaczenia tego przekazu przez odbiorcę. Komunikaty przekazujące informację o wzajemnej relacji rozmówców są istotną częścią dialogu, zwłaszcza w sytuacjach stresujących czy sprzeczności komunikatów werbalnych i pozawerbalnych, kiedy warstwa relacyjna odbierana jest jako bardziej wiarygodna i prawdziwa dla odbiorcy.

*Nadawanie znaczenia* wypowiedzi rozmówcy nie jest kwestią prostą i jednoznaczną. Co więcej, zazwyczaj bywa ona subiektywnym procesem interpretacji. V. Satir twierdzi, iż zrozumienie w rodzinie jest osiąganym w wyniku jasnej, przejrzystej i otwartej komunikacji (Satir, 200, s. 93-94). Dla poprawności przekazu istotny bywa także kontekst sytuacyjny, w którym podejmowana jest komunikacja: czy jest on pozytywny, negatywny czy obojętny emocjonalnie. W taki sposób tworzony jest metakomunikat, czyli komentarz do treści (dosłownej zawartości) oraz do natury związku łączącego strony zaangażowane w komunikację. Zazwyczaj zwracana jest większa uwaga na metakomunikaty niewerbalne i kontekst danego dialogu, niż na aspekt werbalny, ponieważ komunikacja niewerbalna nie jest oczywista i wymaga większego skupienia się odbiorcy. W trakcie takiego aktu komunikowania odbiorca musi zinterpretować wypowiedź nadawcy na poziomie werbalnym i niewerbalnym, a tym samym uzupełnić przekaz własnym jego wyobrażeniem. W konsekwencji, jeśli odbiorca właściwie interpretuje komunikat, dochodzi do porozumienia, natomiast w przypadku przeciwnym - tworzy się przestrzeń do zaistnienia konfliktu.

Warto mieć na uwadze fakt, iż procesy komunikacji zmieniają się i ewoluują wraz z czasem trwania związku. Na początku jest to poszukiwanie informacji, ciekawość różnic, doświadczanie bliskości i potwierdzanie bezpieczeństwa relacji we wstępnej fazie narzeczeństwa. Stopniowo role w małżeństwie zaczynają być kształtowane i uzgadniane w celu dopracowania form współdziałania i satysfakcjonującego funkcjonowania. Ostatecznie dla trwania diady konieczne stają się

wykorzystanie różnorodnych strategii przewycięzania dzielących różnic, podtrzymywania związku i wzmacniania więzi w obszarach najbardziej spajających partnerów.

Według L. Grzesiuk i E. Trzebińskiej przejrzyste i jasne komunikaty cechują partnerski styl komunikacji (Grzesiuk, Trzebińska, 1978, s. 137). Styl ten charakteryzuje się akceptacją drugiej osoby, tolerancją wobec jej poglądów, dużym zaangażowaniem w związek, wsparciem, niskim poziomem deprecjacji małżonka, w przeciwieństwie do stylu niepartnerskiego, cechującego się niskim zaangażowaniem i wysokim poziomem deprecjacji (Kaźmierczak, Płopa, 2008, s. 29-30). Każda z osób uczestniczących w procesie porozumiewania się posiada określony poziom umiejętności komunikowania oraz nawiązywania bliskich relacji z innymi ludźmi. Obecnie jednym z najpoważniejszych problemów małżeńskich są braki w zakresie porozumiewania się z partnerem na odpowiednio głębokim i intymnym poziomie, tak, by stworzyć satysfakcjonującą dla obojga relację (McDowell, 1994, s. 39). Przyczyny tych niepowodzeń można przypisać zmianom w sposobach komunikowania się kobiet i mężczyzn.

## **2. KOMUNIKACJA WIRTUALNA – SYMPTOM WSPÓŁCZESNOŚCI**

Rzeczywistość dwudziestego pierwszego wieku jest zaskakująca pod wieloma względami – występują w niej liczne, szybko następujące zmiany; jednak to, co zdumiewa w najwyższym stopniu, to nieprawdopodobny rozwój możliwości komunikowania się. Dzięki nowym technologiom i mediom w postaci Internetu i Telefonii komórkowej komunikowanie staje się procesem wielostronnym, permanentnym i nieustannym (McLuhan, Zingrone, 2001, s. 333). Nowe sposoby zdalnego porozumiewania się umożliwiły nawiązywanie większej i częstszej liczby interakcji, a także uczestniczenie w nowych społecznościach wirtualnych, które stają się alternatywą dla bezpośredniej komunikacji małżeńskiej i rodzinnej.

Współcześni małżonkowie korzystając z możliwości, jakie dają im nowe technologie, mają potrzebę stałego kontaktu z innymi ludźmi. Staje się to dla nich koniecznością, a brak możliwości kontaktu (np. brak połączenia) traktują jako porażkę. Żłudna łatwość podłączenia się do Internetu i korzystania z niego przekłada się bowiem na wprost proporcjonalną trudność odłączenia się i zaprzestania kontaktów. Dodatkowo opisane procesy wspierane są powszechnie występującym pośpiechem i „bylejakością”, co wyznacza smutną perspektywę powierzchowności, przypadkowości czy tymczasowości (Doktór, 2009, s. 4-11). Relacje „twarzą w twarz” stają się drugorzędne.

Młode pokolenie określane jest często mianem „*pokolenia You Tube*” (pokolenie ery Internetu). Ludzie ci nazywani są „cyfrowymi tubylcami” w przeciwieństwie do „cyfrowych imigrantów” - starszego pokolenia ich rodziców (Small, Vorgan, 2008, s. 15-17). Młodzi ludzie powszechnie korzystają z Internetu: zdobywają informacje o otaczającym świecie, zasięgają opinii na każdy temat, robią zakupy, korzystają z rozrywki i rozmawiają (*Gadu-gadu, Skype, Facebook*). Nowe media niwelują dystans pomiędzy użytkownikiem a otaczającym światem i innymi ludźmi, i w ten sposób zmieniają utarte sposoby konwersacji, doprowadzając równocześnie do osobliwego renesansu komunikacji międzyludzkiej, w postaci określanej jako *Wiek Konwersacji* (Heaton, McLellan, 2007, s. 34).

Obserwowane zmiany niosą ze sobą zarówno pozytywne, jak i niekorzystne konsekwencje. Wielu ekspertów stwierdza, że poważny kryzys komunikacji nastąpił wraz z nastaniem ery Internetu, natomiast obecnie można zauważyć poszczególne skutki korzystania z narzędzi komunikacji (Goban-Klas, 2004, s. 247-253). Wraz z rosnącą dostępnością środków przekazu wzrasta bowiem powierzchowność kontaktu z drugim człowiekiem, jego „płytkość” i wspomniana wcześniej „bylejakość”. Tłumacząc się brakiem czasu, młodzi nie podejmują wysiłku pogłębiania kontaktów – co wpływa pośrednio na obraz ciągle zmieniających się wirtualnych relacji międzyludzkich. Konsekwencje tych zjawisk mogą prowadzić do różnorodnych zagrożeń czy wręcz patologii życia społecznego. Coraz częściej można usłyszeć o nowym typie uzależnienia od Internetu, a także o pogłębiających się zaburzeniach na tle psychicznym i społecznym (np. nadpobudliwość, brak kontroli emocjonalnej, socjopatia) (Jakubik, J. Popławska, 2003, s. 123-131).

Dość niepokojącym zjawiskiem jest ustawiczne komunikowanie się małżonków za pomocą kanałów wirtualnych, które to sposoby zaczynają zastępować bezpośrednią, tradycyjną rozmowę. W ramach podziału procesów komunikowania na wewnętrzne i zewnętrzne, kontaktowanie się za pomocą Sieci byłoby wyrazem komunikacji zewnętrznej, a przeciwieństwem byłaby komunikacja wewnętrzna, „twarzą w twarz”. Jeżeli w relacji małżeńskiej zachowana jest równowaga pomiędzy tymi dwoma sposobami komunikowania, małżonkowie mają poczucie zrozumienia i satysfakcji. W sytuacji, gdy komunikowanie zewnętrzne przeważa nad wewnętrznym, granice związku stają się przenikalne dla zewnętrznych wpływów, na przykład dla kontaktów z wirtualnymi przyjaciółmi i znajomymi. Wpływ ten zakłóca relację bliskości i doprowadza do nieporozumień i konfliktów, zdarza się także, że zwiększa dystans i poczucie osamotnienia w związku. Największym zagrożeniem jest stopniowy, lecz uporczywy proces skupienia uwagi na komunikowaniu zewnętrznym, do niemal całkowitego zaniku komunikowania wewnętrznego. W takiej sytuacji narasta wzajemna obcość,

poczucie niezrozumienia, rozmawiania *ze ścianą*, negatywizmu i izolacji (Cloud, Townsend, 1999).

Jak widać, wiele czynników oddziałuje na dialog małżeński, zarówno służąc wzrostowi częstotliwości kontaktów, jak i zakłócając ich prawidłowy przebieg. Dodatkowym istotnym warunkiem wpływającym na wzajemne porozumienie partnerów jest – na pozór prosta – umiejętność zrozumienia odmiennych sposobów komunikowania się kobiet i mężczyzn.

### 3. RÓŻNICE W KOMUNIKOWANIU SIĘ KOBIET I MĘŻCZYŹN

W dziedzinie różnic pomiędzy płciami istnieje wiele sporów i nieporozumień na gruncie teoretycznym. Odmienności występujące w obrębie płci są często wyolbrzymiane lub pomijane bądź też traktowane stereotypowo w poszczególnych obszarach życia, dlatego temat ten należy traktować z pewną ostrożnością (Morciniec, 2011, s. 74-75; Plopa, 2007, s. 117-118). Warto jednak podkreślić, iż w obszarze różnic indywidualnych czynnik płci jest jednym z najistotniejszych, jakie powinno się wziąć pod uwagę przy badaniach dotyczących dywersyfikacji ludzkiej populacji pod względem cech. Pomimo pewnych niebezpieczeństw, słusznym jest włączenie się do dialogu na temat odmienności płciowych ponieważ „ryzyko, jakie pociąga za sobą ignorowanie różnic, jest większe od niebezpieczeństwa związanego z ich definiowaniem” (Tannen, 1999, s. 11).

Tworząc związek małżeński kobieta i mężczyzna stają wobec fenomenalnego faktu niepowtarzalności drugiej istoty ludzkiej. W osobową więź wnoszą oni różne style wychowania, komunikowania, współżycia czy schematów postępowania (przyzwyczajień) pochodzące z rodzin generacyjnych. Mamy tu do czynienia z pewnym paradoksem. Z jednej strony partnerzy to autonomiczne i różne osoby, co powoduje wzajemne zainteresowanie sobą (zakochanie). Z drugiej oboje dążą do osiągnięcia względnie satysfakcjonującej jedności, pomimo tego, że nigdy nie będą jednakowi (Baxter, Montgomer, 1996, s. 6). Napięcie pomiędzy tendencjami przyciągania i odpychania w relacji powoduje, że cała dynamika związku (wraz z jej konsekwencjami) przeżywana jest właśnie w odniesieniu do różnic.

D. Tannen, badając różnice w porozumiewaniu się kobiet i mężczyzn, zauważyła wiele nieporozumień wynikających z odmienności stylów dyskursu, które określiła mianem komunikacji o charakterze międzykulturowym (Tannen, 1986, s. 13). W procesie komunikacji dochodzi często do nieporozumień pomiędzy płciami, ponieważ jedni i drudzy mówią „różnymi językami”, „dialektami rodzajowymi” czy po prostu używają odmiennych stylów konwersacyjnych. Style te polegają na kodowaniu informacji przekazywanej innym oraz odkodowaniu informacji od nich otrzymanej.

Możliwość porozumienia występuje wówczas, gdy komunikacja jest przejrzysta, co z kolei uzależnione jest od poziomu świadomości siebie, poczucia własnej wartości, a także zgodności przekazu werbalnego z niewerbalnym, co gwarantuje prawidłową i pozytywną interpretację danych przez rozmówców (Satir, 1972, s. 115).

Różnice pomiędzy postawami obu płci w stylach konwersacyjnych najłatwiej jest oddać w zestawieniu tabelarycznym. Według D. Tannen można wyszczególnić następujące tendencje różnic:

Tabela 1. Różnice w stylach konwersacyjnych wg D. Tannen

ASPEKTY STYLU KONWERSACYJNEGO	KOBIETY	MĘŻCZYŹNI
Tendencja w tworzeniu relacji	intymność/bliskość	niezależność
Styl kontaktów interpersonalnych	angażowanie się w interakcje	autonomia, niezależność i władza
Istotna wartość	łączność	status
Styl językowy	język porozumienia	język sprawozdania
Styl przekazu	przekaz raczej pośredni z użyciem dodatkowych określeń	przekaz raczej bezpośredni
Rozmawiają częściej	w prywatnych konwersacjach	na forum publicznym
Tematyka	sprawy prywatne	różne historie i dowcipy
Słuchanie	kontakt wzrokowy, potakiwanie	unikanie kontaktu wzrokowego i potakiwania
Konflikt	percepcja konfliktu jako zagrożenia dla relacji (i w konsekwencji – unikanie konfliktu)	bardziej efektywne, w porównaniu z kobietami, radzenie sobie z konfliktem

Źródło: Griffin, (2003, s. 476-480).

Należy mieć na uwadze, iż zarówno kobiety, jak i mężczyźni, dążą zarówno do uzyskania stanu bliskości, jak i niezależności w większości sytuacji, jednak nie jest to możliwe do osiągnięcia w tym samym czasie, stąd różne priorytety prowadzą do odmiennych opinii na temat tych samych kwestii. Nieco inne różnice w stylach konwersacyjnych kobiet i mężczyzn zostały przedstawione przez M. Ploę i innych autorów, co zostało zaprezentowane w tabeli nr 2.

Tabela 2a. Różnice pomiędzy kobietami i mężczyznami w poszczególnych kompetencjach komunikowania się werbalnego i niewerbalnego

AUTORZY BADAŃ	KOBIETY	MĘŻCZYŻNI
Parlee, 1979* komunikacja niewerbalna	podczas rozmowy uśmiechają się i utrzymują kontakt wzrokowy	kontrolują przebieg konwersacji mówiąc głośniej
Hall, 1984 komunikacja niewerbalna	zajmują mniejszą przestrzeń osobistą, wykazują się większą wrażliwością na wskazówki niewerbalne, częściej pokazują gesty otwartości	pokazują większą dominację i więcej oznak wyższego statusu
Pearson, 1985* komunikacja werbalna  i dotyk	wyrażają się w sposób mniej stanowczy i bardziej społecznie czuły	przerywają innym i chętniej przejmują kontrolę, wyrażają się precyzyjnie
	używają dotyku do wyrażania zachowania, które ma demonstrować ciepło i bliskość	dotyk traktują jako formę instrumentalnego zachowania, bądź jako przejaw zależności czy braku męskości
Selnow, 1985 Lindeenfield, 1994 ujawnianie siebie	chętniej słuchają i ujawniają intymne informacje na swój temat	częściej przerywają, przeszkadzają, przejmują inicjatywę, niechętnie ujawniają informacje na swój temat
Hyde, Linn, 1988 umiejętności werbalne	wykazują się przewagą w twórczości werbalnej, płynności mówienia oraz ogólnym posługiwaniu się językiem	wykazują niewielką przewagę w tworzeniu analogii



Tabela 2b. Różnice pomiędzy kobietami i mężczyznami w poszczególnych kompetencjach komunikowania się werbalnego i niewerbalnego

AUTORZY BADAŃ	KOBIETY	MĘŻCZYŹNI
Anderson, Sabatelli, 1999* rola rozmówcy	są plastycznymi i bardziej podtrzymującymi dyskusję rozmówcami	dostarczają rozmówcy sugestie, opinie lub informacje
Herman- Jeglińska, 1999 fluencja słowna	swobodnie rozwiązują testy fluencji słownej	częściej przejawiają symptomy dysleksji i jąkania się
Kornaszewska- Polak, 2012 satysfakcja z porozumiewania się	przejawiają wyższy poziom okazywanego wsparcia i deprecjacji w porozumiewaniu się z małżonkiem	przejawiają wyższy poziom okazywanego zaangażowania w porozumiewaniu się z małżonkiem
	satysfakcja z rozmów przez Internet korelowała dodatnio w sposób istotny z satysfakcją rozmów twarzą w twarz z małżonkiem ( $p < 0,05$ )	brak korelacji

\*Źródło: Plopa, 2007, s. 117-119; pozostałe badania: bibliografia znajduje się u Autorki artykułu.

Opisując obraz różnic w komunikowaniu się obu płci należy wspomnieć, że ukształtowane zostały one na tle wielu innych podziałów w zmiennych osobowościowych. Generalne tendencje wskazują na kształtowanie się u kobiet w procesie socjalizacji typu tożsamości zależnej (*ja zależne*) – skierowanej na relacje międzyludzkie, a u mężczyzn typu tożsamości niezależnej (*ja niezależne*) – polegającej na budowaniu przewagi i dystansu wobec innych (Cross, Madson, 1997, s. 5-37). Warto także wspomnieć o emocjonalnych różnicach pomiędzy płciami, gdzie kobiety w większym stopniu cechuje ekspresywność, natomiast mężczyźni instrumentalność, objawiająca się skupieniem na zadaniach. Różnice w sferze osobowości, jak i wynikające z nich tendencje emocjonalne i konwersacyjne powodują, iż niejednokrotnie między kobietami i mężczyznami dochodzi do zderzenia przeciwnych poglądów, wzajemnego niezrozumienia i konfliktów.



Małżonkowie w procesie kształtowania wzajemnych więzi i budowania jedności zapominają czasem, iż całkowicie jednoznaczna komunikacja jest niemożliwa. To powoduje rozczarowanie relacją z partnerem, w szczególności jeśli wykazuje on inne, odmienne stanowisko i zostaje ujawniona różnica zdań. Fakt ten może oddziaływać zarówno pozytywnie, jak i destrukcyjnie. W przypadku osób dysfunkcyjnych odmienność, prowadząca do konfliktu interesów, zagraża autonomii i poczuciu własnej wartości. Jeśli odmienności w związku małżeńskim są ujawniane i omawiane, partnerzy tym samym komunikują wobec siebie głębsze znaczenia wypowiedzi i udostępniają drugiemu sens (Small, 1968, s. 51), własne rozumienie diskutowanych spraw, co eliminuje konieczność domyślania się intencji nadawcy.

P. Watzlawick opisuje niemożność właściwego porozumienia się w małżeństwie jako przygnębiający cykl systemu rodzinnego opornego wobec zmian (Watzlawick, Beavin, Jackson, 1967, s. 99). W takim cyklu pojawiają się ściśle określone, dysfunkcyjne wzorce komunikowania i zachowania, wyrażające bezwocną walkę partnerów o przejęcie władzy i kontroli w związku. Według tego autora w trakcie kształtowania związku ujawniają się dwa typy wzajemnych interakcji wynikające z różnic osobowościowych: symetryczna (równowaga władzy) i komplementarna (różnice w podziale władzy). Jeśli między małżonkami nie ma zgodności i zrozumienia, następuje uwikłanie w podwójne związanie wykluczających się oczekiwań, gdzie strona dominująca w związku komplementarnym żąda od osoby podporządkowanej, by zachowała się tak, jak gdyby relacja była symetryczna. Wzbudza to wzajemne niezadowolenie i niekończące się oskarżenia.

W sytuacjach trudnych – częstych w życiu małżeńskim i rodzinnym - fakt różnic pomiędzy małżonkami może doprowadzić do poważnego kryzysu ich związku. Przykładowo urodzenie niepełnosprawnego dziecka nierzadko wywołuje w rodzicach poczucie lęku i zagrożenia (Niemiec, 2006, s. 35-37), które to emocje zmieniają dotychczasowe sposoby komunikowania się poprzez ograniczenie komunikatów afiliacyjnych, kosztem rozbudowania negatywnego przekazu. Takie nastawienie powoduje natychmiastową reakcję partnera, jeszcze zanim zostanie zweryfikowana poprawność odbioru komunikatu. W efekcie prowokuje to przypisywanie małżonkowi negatywnych intencji, wycofanie z kontaktu i wzajemną wrogość. Proces ten blokuje możliwość otwartej komunikacji i doprowadza do stosowania strategii obronnych, które z kolei obniżają poczucie satysfakcji w związku oraz sprzyjają utrzymaniu władzy i kontroli.

Rozwiązywanie problemów małżeńskich, jak wynika z teorii i praktyki terapeutycznej, dobrze jest rozpocząć od zrozumienia stylów komunikowania i kryjących się za nimi motywów, tak by osiągnąć porozumienie w tym „międzykulturowym” procesie. Zmiana dysfunkcyjnych sposobów postępowania możliwa jest dzięki

„wyjściu” poza system rodzinny i dostrzeżeniu wadliwych wzorców. Dokonuje się to zazwyczaj dzięki trzeciej stronie uczestniczącej w porozumieniu, najczęściej jest nią terapeuta. Niemniej jednak sama rodzina może dokonać zmian w regułach zachowania, gdy otwarta zostanie komunikacja na temat zaistniałych problemów, co zapoczątkuje proces ich rozwiązywania. Konieczna jest nauka słuchania i szacunku wobec tego, co mówi małżonek, a zwłaszcza nauka wrażliwości u mężczyzn oraz nauka asertywnego wyrażania siebie u kobiet (Tannen, 1999, s. 122). Dzięki takiemu treningowi rośnie wzajemne zaufanie partnerów do siebie, a odmienność staje się okazją do większego zrozumienia i rozwoju.

#### **4. CZYNNIKI SKUTECZNEJ KOMUNIKACJI MAŁŻEŃSKIEJ**

Komunikacja w małżeństwie służy przede wszystkim wzajemnemu porozumiewaniu się na drodze wymiany informacji, niemniej jednak sam sposób komunikowania wpływa na jakość relacji interpersonalnych, a tym samym również na poczucie szczęścia partnerów. W różnych sytuacjach życia codziennego to porozumiewanie się przyjmuje wiele funkcji: począwszy od negocjacji dotyczących drobnych kwestii, poprzez nazywanie trudnych spraw i problemów, aż po rozwiązywanie konfliktów i przełamywanie kryzysów. W tym wzajemnym dialogu partnerzy nieustannie identyfikują, kształtują oraz redefiniują zarówno własną tożsamość, jak i tożsamość swojego związku (Plopa, 2007, s. 120). Można wymienić szereg czynników psychologicznych, które warunkują skuteczność komunikacji w diadzie małżeńskiej.

Jednym z fundamentalnych warunków gwarantujących prawidłowe porozumiewanie się osoby jest jej poczucie własnej wartości. Jak stwierdza V. Satir, im wyższa samoocena partnerów, tym wyższa jest ich zdolność do wyrażania wprost swoich potrzeb, pragnień i emocji (Budzyna-Dawidowski, 1999, s. 56-68). Z kolei im niższe poczucie wartości, tym większa jest potrzeba uznania. Potrzeba ta nie jest ujawniana i często zostaje wyparta do podświadomości.

Niestety, potrzeby wsparcia i dowartościowania nie zawsze są okazywane i rozumiane, stąd powstają trudności we wzajemnym komunikowaniu. W efekcie nie ma jasności co do właściwego przedmiotu dyskusji, intencji rozmówcy oraz jego życzeń w stosunku do partnera. Dlatego też ogromną rolę odgrywa umiejętność stanowczego wyrażania własnego zdania (precyzowania czy wyjaśniania) oraz otwartość na informację zwrotną pochodzącą od małżonka.

Drugim czynnikiem ważnym dla skutecznego komunikowania się małżonków, jest nastawienie względem partnera, najogólniej określane jako postawa troski. Na postawę tę składa się zarówno aktywne słuchanie, wyrażające fakt, że ceni się i traktuje poważnie drugą osobę, jak też podejście empatyczne, pozwalające na wczucie się

w sytuację drugiego i gotowość niesienia mu pomocy (McDowell, 1994, s. 143). Jeśli te elementy występują, możliwe staje się okazywanie sobie wzajemnych wzmocnień w postaci komunikatów zwrotnych, polegających na wyrazach pochwały, docenienia i akceptacji. Tym samym małżonkowie wyrażają zaangażowanie w związek i chęć działania dla wspólnego dobra. Taki przekaz buduje ich pozytywną samoocenę, wzmacnia poczucie bezpieczeństwa, prowadząc ostatecznie do pogłębienia intymności i bliskości w relacji.

Odkrywanie siebie w kształtującej się diadzie małżeńskiej stanowi kolejny, istotny czynnik prawidłowego porozumiewania się. Proces ujawniania osobistej informacji o sobie następuje stopniowo, w miarę rozwijania się bliskości i motywuje partnera do podobnej szczerości i ufności (Montgomery, 1981, s. 21-30). Wzajemna otwartość i udostępnianie siebie w relacji umacnia więź między małżonkami i stymuluje ich do rozwoju. Osoba szczerą wobec innych liczy się z potrzebami drugiego człowieka, potrafi dobrowolnie zrezygnować ze swoich dążeń ze względu na dobro partnera. Ponadto otwartość stanowi ważny czynnik atrakcyjności interpersonalnej. Dzieje się tak dlatego, że odkrywanie siebie jest procesem zwrotnym i wzbudza wzajemną sympatię, a także wpływa na zgodność i trwałość związków (Janicka, 1990, s. 153).

Nie wszystkie badania potwierdzają pozytywny wpływ otwartości na relacje interpersonalne. M. Komarovsky badając zadowolenie z małżeństwa osób o różnym stopniu otwartości stwierdził, iż wzajemna otwartość występowała u małżonków niezadowolonych ze związku, jak i małżonkowie deklarowali zadowolenie mimo braku wzajemnej otwartości (Ryś, 1993, s. 44-46). Należy stwierdzić, że otwartość jest związana z określonym ryzykiem i może wywoływać poczucie zagrożenia. Jeśli jest zbyt natrączywa, wówczas nierzadko wzbudza u partnera chęć wycofania się. Odkrywanie siebie może też narażać jednostkę na zranienie przez partnera, a także zwiększa możliwość manipulacji. Ostatecznie, wzajemność prowokowana poprzez ujawnianie siebie może okazać się trudna do realizacji, ponieważ – jak już wcześniej wspomniano - kobiety i mężczyźni różnią się stopniem otwartości, przy czym przewaga w jej prezentowaniu wyraźnie dotyczy kobiet. Stąd najlepszy dla małżeńskiego szczęścia wydaje się optymalny poziom otwartości partnerów, odpowiadający ich wzajemnym potrzebom i oczekiwaniom.

Efektywność komunikacji między małżonkami zależy też od poziomu satysfakcji małżeńskiej. Satysfakcja ta jest często określana jako wyznacznik szczęścia małżonków i wiąże się z werbalnymi i niewerbalnymi aspektami komunikatów, takimi jak poczucie humoru, akceptacja potrzeb partnera, wyrażanie pozytywnych uczuć wobec partnera czy wrażliwość na niewerbalne komunikaty (zwłaszcza mężów wobec żon) (Gottman, Porterfield, 1981, s. 817-824). Jak podkreśla I. Janicka, do warunków satysfakcjonującej

komunikacji można zaliczyć nawyk słuchania, swobodę ekspresji emocjonalnej, zrozumienie i aprobatę wobec myśli i uczuć małżonka. Z kolei trafność komunikacji wiąże się ze stopniem dostosowania małżonków wobec siebie (Janicka, 1990, s. 147-153). Uogólniając, można zauważyć pewną dychotomię postaw – satysfakcjonująca komunikacja dotyczy pozytywnych przekazów, okazywania ciepła i sympatii, autentyczności i empatii, a niesatysfakcjonująca – przekazów negatywnych, krytycyzmu, braku zaufania i nieakceptacji. W procesie efektywnej komunikacji partnerzy wspólnie dochodzą do rozwiązywania problemów poprzez dialog, wymianę informacji i poglądów, uzgadnianie właściwych sposobów działania. Porozumienie między małżonkami możliwe jest wtedy, gdy ustalą oni właściwy dla swojego związku podział ról i zadań, oraz gdy potrafią elastycznie reagować na wyzwania życiowe. Tym samym, w miarę upływu czasu między małżonkami zwiększa się wzajemne dostosowanie oraz stopień integracji i bliskości.

Wśród czynników niekorzystnych dla dialogu w małżeństwie wyróżnia się głównie postawę ignorowania partnera, niedoceniań, braku zainteresowania czy nawet przypisywania sobie nawzajem złych intencji. Przykładowo, presja żony nakierowana na większe męzowskie ujawnianie siebie może wywołać przeciwny skutek – mąż będzie się zamykał na wszelkie rozmowy, co z kolei żona może potraktować jako wyraz lekceważenia. Jest to klasyczny przykład konfliktu polegającego na „gderaniu” – wycofywaniu się, gdzie każde z małżonków stymuluje swoim zachowaniem reakcję tego drugiego (Płopa, 2007, s. 120-123). W efekcie kształtowana jest negatywna postawa komunikacyjna, w wyniku której partnerzy unikają się, wychwytyują jedynie potknięcia w rozmowie, nie starają się nawzajem zrozumieć, okazują sobie zniecierpliwienie czy ukrywają prawdziwe intencje. Taki sposób porozumiewania się - jeśli nie zostanie odpowiednio wcześnie zweryfikowany - może jedynie prowadzić do narastania dystansu w małżeństwie i wynikającego zeń poczucia osamotnienia.

W celu przezwyciężenia nieporozumień i konfliktów małżonkowie muszą rozwijać strategie radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Strategie te powinny bazować na realistyczności pożądanym celów oraz regułach interakcji opartych na szacunku partnerów wobec siebie. Nie ulega jednak wątpliwości, że proces komunikacji wymaga podejmowania permanentnych działań w celu opanowania metod rozwiązywania konfliktów. J. McDowell bierze pod uwagę jedenaście składników postępowania małżonków dążących do pojednania:

- 1) Praca nad sposobami komunikowania się;
- 2) Dochodzenie do kompromisu (dostosowanie się);
- 3) Chęć zrozumienia drugiej osoby (empatia, akceptacja);
- 4) Potwierdzanie wartości współmałżonka;

- 5) Pozytywne nastawienie;
- 6) Dotrzymanie tajemnic małżeńskich;
- 7) Znalezienie właściwego czasu na dialog;
- 8) Wzajemne uznanie wyrażanych uczuć (także negatywnych);
- 9) Ograniczanie tendencji do „czytania” myśli;
- 10) Udzielanie komunikatów zwrotnych;
- 11) Szczerłość (jasna i otwarta komunikacja) (za: McDowell, 1994, s. 48-65).

Przestrzeganie wymienionych zasad zapobiega kryzysom, które mogą występować w życiu małżeńskim. Niemniej jednak w trudnych sytuacjach niezbędna jest zarówno rozwaga w podejściu do problemów, jak i duża cierpliwość wobec partnera.

\*\*\*

W podsumowaniu rozważań nad psychologicznymi uwarunkowaniami małżeńskiej komunikacji należy podkreślić, iż każda z par kształtuje swój własny, indywidualny styl porozumiewania się. Wzajemne oddziaływanie na siebie małżonków powoduje stopniowe dopasowywanie się i integrację w obszarze zrozumienia i współdziałania. Zdalne środki komunikowania umożliwiają partnerom bycie w nieustannym kontakcie, wymianę informacji, myśli i uczuć. Niestety, często ich nadmiar oraz powszechny pośpiech prowadzi do powierzchowności konwersacji, przewagi komunikowania zewnętrznego nad wewnętrznym, co w konsekwencji mocno zubaża relację małżeńską. W takich warunkach dochodzi do małżeńskich nieporozumień, pogłębionych faktem różnic w stylach konwersacyjnych partnerów. Styl kobiecy cechuje się większą ekspresywnością, wrażliwością, tendencją do bliskości, nastawieniem na słuchanie i komunikację niewerbalną. Styl męski charakteryzuje się wyższym poziomem instrumentalności, przejawiającym się w nastawieniu na precyzję w przekazie informacji, kontroli nad rozmową, podkreślaniu statusu i dystansu wobec rozmówców.

O ile małżonkowie są świadomi występujących różnic, a ich relacje są pozytywne, ujawnianie odmiennych stanowisk może prowadzić do porozumienia i pojednania, może też być szansą rozwoju. Natomiast w związkach charakteryzujących się brakiem zrozumienia, negatywnym nastawieniem wobec drugiej osoby, różnice zdań prowadzą do rozłamów i dysfunkcji. Błędna interpretacja wzajemnych motywów implikuje konflikty, kryzysy i poważne cierpienie. Stąd bardzo cenna okazuje się postawa otwartości i szczerości w wyrażaniu potrzeb wobec partnera, pomimo iż pociąga to za sobą ryzyko ujawnienia siebie. Chęć rozmawiania z drugim człowiekiem, zwłaszcza małżonkiem, zwiększa prawdopodobieństwo zaangażowania i tworzenia

wspólnoty (wspólnego frontu) wobec wielu zagrożeń współczesnej rzeczywistości. Zdolność do komunikowania się na głębokim poziomie, pozostawanie w nieustannym dialogu, zwiększa wzajemne przekonanie małżonków o byciu tą „właściwą osobą”, taką, z którą można przeżyć całe życie i osiągnąć spodziewane szczęście.

Wspomniane w artykule postulaty doskonalenia komunikacji małżeńskiej, obok wymiaru postulatycznego, powinny mieć także wymiar pragmatyczny. Warto przeprowadzić badania wśród diad małżeńskich dotyczące wielowymiarowego procesu komunikowania się na tle współczesnego kontekstu kulturowego z uwzględnieniem różnic płciowych. Należałoby również uwzględnić kontekst sytuacyjny, specyficzny dla par będących na różnych etapach małżeństwa. Wyniki takich badań mogłyby w poważnym stopniu wspomóc procesy psychoterapii małżeństw wykazujących braki w skutecznym porozumiewaniu się.

### **Bibliografia:**

- Baxter, L., Montgomer, B. (1996), *Relating: Dialogues and Dialectics*. New York.
- Budzyna-Dawidowski, P. (1999), *Komunikacja w rodzinie*, [W:] *Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny*, red. B. de Barbaro, Kraków.
- Byrne, D. (1961), *Interpersonal attraction and attitude similarity*. *Journal of Abnormal Social Psychology*, 62 (1961), s. 713-715.
- Cloud, H. Townsend, J. (1999), *Boundaries in marriage*. Michigan.
- Cross, S., Madson, L. (1997), *Models of the self: self-constructs and gender*. *Psychological Bulletin*, 122, s. 5-37.
- Doktór, R. (2009), *Dlaczego nie warto się spieszyć. Obraz pospiechu w kulturze i literaturze*. *Lamus*, 1/3 (19) s. 4-11.
- Glieberman, H. (1981), *Why So Many Marriages Fail*. *U.S. News & World Report*, 7, s. 54.
- Goban-Klas, T. (2004), *Media i komunikowanie masowe*. Warszawa.
- Gottman, J., Porterfield, A. (1981), *Communicative competence in the nonverbal behavior of married couples*. *Journal of Marriage and the Family*, 43, s. 817-824.
- Griffin, E. (2003), *Podstawy komunikacji społecznej*. Gdańsk.
- Grzesiuk, L., Trzebińska, E. (1978), *Jak ludzie porozumiewają się*. Warszawa.
- Heaton, G., McLellan, D. (2007), *The Age of Conversation*. Iowa.
- Jakubik, A., Popławska, J. (2003), *Zespół uzależnienia od Internetu (ZUI) a osobowość*. *Studia Psychologica*, 4, s. 123-131.
- Janicka, I. (1990), *Otwartość i empatia w małżeństwie*. Łódź.
- Każmierczak, M., Plopa, M. (2008), *Kwestionariusz Komunikacji Małżeńskiej*. Warszawa.
- Kornaszewska-Polak, M. (2012), *Relacje wirtualne w rodzinie w XXI wieku*, [W:] *Uczeń bezpieczny w cyberprzestrzeni*, red. D. Szeligiewicz-Urban, Sosnowiec, s. 99-110.
- McDowell, J. (1994), *Tajemnica miłości*. Lublin.



- McLuhan, E. Zingrone, F. (2001), *Wybór tekstów*. Poznań.
- Montgomery, B. (1981), *The form and function of quality communication in marriage*. *Family Relations*, 30, s. 21-30.
- Morciniec, P. (2011), *Małżeństwo i rodzina w zderzeniu z gender*. *Studia Teologiczne i Humanistyczne*, 1/2, s. 74-75.
- Niemiec, I. (2006), *Wzajemna percepcja roli i sposobu jej pełnienia a poczucie szczęścia i zadowolenia z małżeństwa rodziców dziecka niepełnosprawnego*. Rozprawa doktorska, UŚ, Katowice.
- Plopa, M. (2007), *Więzi w małżeństwie i rodzinie. Metody badań*. Kraków 2007.
- Ryś, M. (1993), *Psychologia małżeństwa. Zarys problematyki*. Warszawa.
- Satir, V. (1972), *Peoplemaking*. Palo Alto.
- Satir, V. (2000), *Terapia rodziny. Teoria i praktyka*. Gdańsk.
- Small, D. (1968), *After you have said I do*. New York.
- Small, G., Vorgan, G (2008), *iBrain. surviving the technological alteration of the modern mind*. New York.
- Tannen, D. (1986), *Conversational Style: Analyzing talk among friends*. Norwood.
- Tannen, D. (1999), *Ty nic nie rozumiesz!*. Poznań.
- Watzlawick, P., Beavin, J., Jackson, D. (1967), *Pragmatics of Human Communication*. New York.