Edukacja Etyczna 19/2022 ISSN 2083-8972

Aneta Bednarska
Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie – studentka

DOI 10.24917/20838972.19.6

Czy komunikacja NVC jest panaceum na konflikty małżeńskie?

W literaturze przedmiotu występują trzy synonimy: komunikowanie, komunikowanie się i komunikacja. Pochodzą one od łacińskiego terminu *communicatio* – ma ono podwójne znaczenie: określa udzielanie informacji, przekazywanie wiadomości, a także oznacza współudział, uczestnictwo, obcowanie. Termin ten został wchłonięty przez język nowożytny w postaci *communication*, który początkowo oznaczał „wejście we wspólnotę", a następnie komunię i uczestnictwo[1].

Komunikacja jest przedmiotem licznych badań i publikacji. Nic w tym dziwnego, gdyż już od samego początku stanowi część naszego życia. Komunikacja zawsze dotyczy więcej niż jednej osoby i towarzyszy spotkaniu tych osób. Można więc powiedzieć, że całe nasze życie jest przepełnione komunikacją, czyli spotkaniem. Warto zauważyć, że możemy wyróżnić trzy płaszczyzny spotkania: jest to spotkanie z drugim człowiekiem, samym sobą oraz z Bogiem. Każde z tych spotkań – komunikacji – jest ze sobą powiązane i ma ogromny wpływ na siebie. Aby komunikacja była udana, powinniśmy postrzegać ją jako dar – dar, który może sprawić nam radość i prowadzić do wdzięczności[2].

Jedną z podstawowych potrzeb człowieka jest pragnienie głębokiej więzi emocjonalnej. Kluczem do zbudowania więzi emocjonalnej w małżeństwie jest dobra komunikacja, która wyraża się na trzech płaszczyznach: przekazywania podstawowych informacji, dzieleniu się pomysłami i opiniami oraz rozmowie o emocjach i uczuciach. Aby komunikacja była efektywna, niezbędne są otwartość i zaufanie. Bardzo istotna jest umiejętność aktywnego słuchania. Zdaniem świętego Ignacego Loyoli, którego uznano za mistrza komunikacji, należy smakować słowa tak, aby stały się rozkoszą dla podniebienia[3]. Takie pełne otwartości słuchanie

1 Marian Filipiak, *Homo Communicans. Wprowadzenie do teorii masowego komunikowania* (Lublin: Wyd. Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, 2003), s. 13

2 Por. Willi Lambert, *Sztuka komunikacji odkrywana z Ignacym Loyolą* (Kielce: Wyd. Jedność, 2009), s. 26.

3 Willi Lambert, *Sztuka komunikacji…*, s. 70.

stwarza odpowiednie warunki, w których druga strona czuje się przyjęta. Święty Ignacy uczy, że taka postawa wymaga nie tylko pokory, ale też nieustannej kontroli własnych emocji tak, aby być w stanie zachować wewnętrzny spokój. Zdaniem Loyoli tylko odczuwając spokój wewnętrzny jesteśmy w stanie przyjąć drugiego człowieka w prawdzie – bez zniekształceń spowodowanych naszymi emocjami lub uprzedzeniami. Poza wypowiadanymi słowami bardzo ważny jest ton głosu oraz mowa ciała.

Temat komunikacji małżeńskiej jest niezwykle ważny. Współczesny – trudny i chaotyczny – realizm życia ujawnia, jak wiele małżeństw nie potrafi się ze sobą komunikować. Brak tej umiejętności niejednokrotnie prowadzi do osłabienia więzi, częstego występowania konfliktów. Prowadzi to do wzajemnych zranień i jeszcze większego rozluźnienia więzi oraz oddalenia emocjonalnego małżonków. Wiele małżeństw w obliczu takiej sytuacji wybiera drogę rozstania; nie podejmuje walki o przetrwanie małżeństwa, odbudowę relacji. Towarzyszący małżeństwom brak nadziei na zmianę, zamyka je na podjęcie innych rozwiązań, z których najkorzystniejszą – w odniesieniu do tak licznych badań i publikacji literatury przedmiotu – wydaje się być praca nad poprawą komunikacji. Z drugiej jednak strony dostrzegalny jest głos psychoterapeutów par, którzy problemy z komunikacją dostrzegają jako efekt zaistniałych trudności a nie główny problem.[4] Dodatkowo aktowi komunikacji towarzyszy wiele barier, z których najczęstszą jest brak otwartości. Przejawem jej jest brak umiejętności wyrażania swoich uczuć, potrzeb, problemów i oczekiwań. Gdy małżonkowie nie potrafią rozmawiać o tym, co dla nich ważne, a także o tym czego potrzebują i pragną, dochodzi do zachwiania efektywności komunikacji i prowadzi do zakłóceń w budowaniu relacji między partnerami.

Inną barierą w komunikacji małżeńskiej jest niewłaściwa postawa małżonków w obliczu konfliktu. Konflikty takie w literaturze przedmiotu określane są mianem dezintegracyjnych[5]. Najczęściej dotyczą one przypuszczeń, domysłów lub fantazji. Małżonkowie ranią siebie nawzajem, używając względem siebie obraźliwych epitetów, które bywają źródłem wzajemnych zranień i prowadzą do jeszcze większej eskalacji konfliktu. Stawiając się w płaszczyźnie przegrany-przegrany traktują się wzajemnie jak wroga. Dochodzi do otwartej walki, w której strony nie licząc się ze swoimi uczuciami za wszelką cenę zaciekle bronią swojego stanowiska przez brak ustępliwości. Taka postawa nie tylko nie sprzyja rozwią-

4 Bartosz Zalewski, Hanna Pinkowska-Zalewsaka (red.), *Diagnoza w psychoterapii par 1. Diagnoza par w różnych podejściach* (PWN 2021), s. 73.

5 Cezary Opalach, „Psychologiczne czynniki wspierajace małżeństwo", *Forum Teologiczne*, 2012, XIII, s. 90, https://bazhum.muzhp.pl/media/files/Forum_Teologiczne/Forum_Teologiczne-r2012-t13/Forum_Teologiczne-r2012-t13-s85-96/Forum_Teologiczne-r2012-t13-s85-96.pdf

zaniu konfliktu, a dodatkowo osłabia pozycję każdej strony. Małżonkowie przyjmują postawę agresywną, próbując rozwiązać konflikt na własnych prawach – nie uwzględniających potrzeby drugiej strony. Małżonkowie wobec siebie używają kar, gróźb, nacisków, deprecjonowania potrzeb i celów współmałżonka oraz stawiają coraz to bardziej wygórowane żądania [6]. Metody, którymi się posługują prowadzą do jeszcze większej eskalacji konfliktu i niszczenia związku, separacji, a nawet rozwodu.

Konflikty są nieodzowną częścią życia małżeńskiego. Nie sposób ich całkowicie wyeliminować, jednak poprzez owocną komunikację, małżonkowie mają szansę na ich rozwiązanie. Mogą to czynić w oparciu o wzajemny szacunek, empatię oraz twórcze podejścia do rozwiązywania konfliktów. Powyższe zasady komunikacji są obecne zarówno w mediacji, jak i zasadach Porozumienia bez przemocy (NVC), który zyskuje coraz większą popularność na całym świecie.

Niniejsza praca jest próbą potwierdzenia hipotezy, iż zastosowanie modelu komunikacji opartej na języku NVC przyczyni się do umiejętnego rozwiązywania konfliktów małżeńskich. Poprawi komunikację między małżonkami: zmniejszy ilość i częstotliwość konfliktów, wpłynie na wzmocnienie więzi między małżonkami, co będzie mieć bezpośrednie przełożenie na poziom satysfakcji z małżeństwa.

Hipotezy te pragnę także oprzeć na licznych odwołaniach do teorii i modeli pedagogicznych, jak: teoria systemowa rodziny, model kołowy Olsona, model McMastera oraz badań psychologicznych prof. Braun-Gałkowskiej nad poziomem satysfakcji w małżeństwa.

Teoria systemowa rodziny wśród zadań i strategii kierowania spójnością rodziny wskazuje na konieczność strategicznego rozwiązania i kierowania konfliktem. Komunikacja w kontekście systemowej teorii rodziny jest czynnikiem branym pod uwagę w analizie modeli zdrowej rodziny jako kryterium odróżniającego je od tych, które przejawiają znaczny stopień zakłóceń w ich funkcjonowaniu. Zwraca się tutaj uwagę na właściwy przebieg procesów informacyjnych, które powinny bazować na jasnej i otwartej komunikacji między dorosłymi członkami rodziny. Komunikacja ta odbywa się na tle szczególnie intensywnych, częstych i trwałych interakcji między poszczególnymi jej członkami. Na relacyjność tych procesów i ich intensywność wpływa nie tylko wspólne miejsce ich zamieszkania, ale też istnienie między nimi więzi emocjonalnej, która sprzyja zdolności odczytywaniu komunikatów niewerbalnych. W podejściu systemowym jednostka jest więc traktowana, jako część systemu rodzinnego, w którym dochodzi do wzajemnych powiązań i reakcji. Na funkcjonowanie jednostki mają istotny wpływ zarówno relacje w jakie dana osoba wchodzi z pozostałymi członkami rodziny, jak

6 Tamże.

i od samych osób, które wraz z nią stanowią system danej rodziny. Tak więc komunikację rodzinną można ująć jako indywidualny dla każdej z rodzin wzorzec porozumiewania się między jej członkami uwzględniający występujące w niej podsystemy. Do podsystemów tych zaliczamy podsystem małżeński (mąż-żona), rodzicielski (rodzic-dziecko) oraz podsystem rodzeństwa (dziecko-dziecko)[7]. Niniejsza praca ogranicza się do podsystemu małżeńskiego, jednak jak podają badania jakość komunikacji małżeńskiej istotnie wpływa i determinuje proces komunikacji w innych podsystemach, co z kolei ma przełożenie na wzorce modeli komunikacyjnych, jakie dzieci powielają w swoich rodzinach w okresie dorosłego życia[8].

W modelu kołowego Olsona, wyróżniającym komunikację, jako jeden z trzech istotnych wymiarów rodziny, podkreśla się, że efektywna komunikacja jest charakterystyczną cechą rodzin, które prezentują dojrzały poziom spójności i zdolności przystosowania. Model ten opiera się na trzech podstawowych wymiarach takich, jak: spójność, elastyczność oraz komunikacja. Spójność w modelu Olsona określa stopień w jakim osoby dążą do zachowania autonomii we wzajemnych relacjach. Elastyczność odnosi się do możliwości zaistnienia zmian w obrębie danego systemu podczas, gdy komunikacja odnosi się do efektywności porozumiewania się w danym małżeństwie czy rodzinie[9].

Model Olsona określa systemy rodzinne mianem niezrównoważonych i zrównoważonych. Do systemów niezrównoważonych zaliczamy kolejne dwa: niezwiązane, gdy charakteryzują się skrajnie niskim poziomem spójności oraz splątane, gdy systemy te przyjmują skrajnie wysoki poziom spójności. W pierwszym typie rodzin występuje słaba więź emocjonalna pomiędzy poszczególnymi jej członkami. Członkowie takiej rodziny preferują spędzanie czasu wolnego na osobności – poza rodziną. Wskazuje to na ich dużą autonomiczność. W trudnej sytuacji nie mogą oni liczyć na wzajemne wsparcie emocjonalne. Na drugim biegunie w modelu Olsona leżą rodziny określane mianem splątanych. Charakteryzują się bardzo silną więzią emocjonalną, którą określa skrajnie wysoki poziom spójności. W takiej rodzinie jednostka jest podporządkowana systemowi. Większość czasu spędza z innymi jej członkami. Poziom autonomii jest nieznaczny - wymagane jest prawie całkowite podporządkowanie się. Między poszczególnymi osobami istnieje bardzo silna zależność emocjonalna.

7 Barbara Harwas-Napierała, „Komunikacja w rodzinie ujmowanej jako system w relacji rodzice – dzieci", *Roczniki Socjologii Rodziny*, 2006, tom 17, s. 221–233.

8 Tamże.

9 Elżbieta Trzęsowska-Greszta, Renata Sikora, „Typ relacji w rodzinie a ryzyko depresji w fazie dorastania – w ujęciu teorii systemowej rodzin", *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 19, s. 189–190.

Właściwie funkcjonująca rodzina powinna więc zadbać o równowagę między spójnością a elastycznością w taki sposób, aby ich wartość przyjmowała średnie wartości. Mamy wówczas do czynienia z systemem zrównoważonym, w którym występuje równowaga między potrzebą autonomii a potrzebą przynależności każdego z jej członków. Członkowie takiej rodziny otrzymują wzajemne wsparcie emocjonalne i pozostają w bliskich relacjach. Zrównoważony poziom spójności zapewnia każdemu z członków rodziny właściwe warunki rozwoju i samorealizacji[10].

Model McMastera obok umiejętności komunikacji wskazuje także na wymiar emocji, podkreślając, że w dobrze funkcjonującej rodzinie, w zależności od okoliczności, pojawia się pełen wachlarz różnorodnych emocji adekwatnych do sytuacji.

Badania psychologiczne prof. Braun-Gałkowskiej nad poziomem satysfakcji w małżeństwie, również wskazują komunikację jako istotny czynnik w relacji małżeńskiej. Z przeprowadzonych przez nią badań wynika, że umiejętność komunikacji jest czynnikiem różnicującym te małżeństwa, które osiągają wysoki poziom satysfakcji ze związku wobec tych, których poziom satysfakcji określany jest jako niski. Tuż obok dobrej komunikacji pary te cechują się współdziałaniem oraz konstruktywnym porozumiewaniem się [11].

W celu weryfikacji hipotezy w terminie od 04.09.2021 do 09.10.2021 odbyły się przygotowane przeze mnie autorskie warsztaty komunikacji małżeńskiej w nurcie NVC, które składały się z sześciu półtoragodzinnych spotkań on-line. Warsztaty zostały poprzedzone i zakończone anonimowym badaniem ankietowym, które miało na celu wykazanie, w jakich obszarach i na ile skutecznie udział w warsztatach przyczynił się do poprawy komunikacji małżeńskiej oraz umiejętnego rozwiązywania konfliktów.

Tematyka warsztatów dotyczyła zasad prawidłowej komunikacji oraz zasad użycia języka Porozumienia bez przemocy (NVC). Punktem wyjścia w warsztatach był kołowy model konfliktów Moora, amerykańskiego mediatora. Narzędzie to ma na celu precyzyjne ustalenie przyczyn konfliktu i jego rozwiązanie. Koło konfliktów pozwoliło uczestnikom zrozumieć z jakimi rodzajami konfliktów mają do czynienia na co dzień oraz, gdzie należy doszukiwać się ich źródła. Kolejnym krokiem przybliżenia schematu komunikacji NVC było poświęcone tematyce potrzeb i emocji, a także temu, w jaki sposób niezaspokojone potrzeby przedkładają się na występowanie konfliktów; w jaki sposób właściwie interpretować uczucia oraz kryjące się pod nimi niezaspokojone potrzeby małżonków. Uczestnikom przedstawione zostały listy emocji oraz potrzeb,

10 Tamże.
11 Tamże, s. 132.

a następnie pary zostały zaproszone do wykonania ćwiczeń, podczas których podjęły próbę prawidłowego określenia swoich uczuć, jak i niezaspokojonych potrzeby. W podobny sposób identyfikowali emocje i potrzeby współmałżonka. Kolejne warsztaty zostały poświęcone w całości empatii. Niektóre z narzędzi prezentowanych podczas tych warsztatów zostały zaczerpnięte bezpośrednio z mediacji. Jednym z nich było aktywne słuchanie/parafrazowanie, aby pokazać w jaki sposób przełożenie technik mediacyjnych może bezpośrednio przyczynić się do zredukowania emocji podczas konfliktu czy zwykłej sprzeczki małżeńskiej. Aktywne słuchanie umożliwiło małżonkom nie tylko usłyszenie swoich potrzeb, ale również podjęcie próby „bycia drugim"; dostrzeżenia i zrozumienia punktu widzenia drugiej strony. Podczas kolejnego warsztatu małżonkowie poznali możliwe sposoby reakcji wynikające z odczuwanych emocji. Miało to na celu zwiększenie samoświadomości i umożliwić im w przyszłości świadomy wybór reakcji, która będzie sprzyjać rozwiązywaniu konfliktów. Kolejny z warsztatów poświęcony był umiejętności formułowania prośby i nauce empatycznego odbioru komunikatu kierowanego ze strony współmałżonka. Podczas tego warsztatu małżonkowie uczyli się w jaki sposób powinni wyrażać swoje oczekiwania, tak aby druga strona była gotowa wyjść im na przeciw. Przedostatnie warsztaty zostały poświęcone właściwemu wyrażaniu gniewu, określeniu przyczyny i odróżnieniu jej od bodźca wyzwalającego negatywne emocje. Małżonkowie starali się zidentyfikować niezaspokojone potrzeby będące źródłem ich gniewu. Na ostatnim warsztacie małżonkowie zapoznali się z techniką burzy mózgów jako strategią dojścia do porozumienia. Pomysł zastosowania technik mediacyjnych w warsztatach zrodził się z przekonania, iż narzędzia te uzupełniają zastosowanie komunikacji NVC, a także ze spójnego charakteru zasad prowadzenia mediacji z tym rodzajem komunikacji.

Mówiąc o Porozumieniu bez przemocy – metodzie komunikacji NVC najczęściej operuje się czterostopniowym modelem procesu porozumiewania się. Model ten można podsumować w następujący sposób: „Szczerze wyrażam to, co ze mną się dzieje, nikogo nie obwiniając ani nie krytykując, a jednocześnie z empatią przyjmuję to, co się z tobą dzieje, i w twoim komunikacie nie słyszę zarzutów ani krytyki"[12]. Model ten często jest określany jako: spostrzeżenia, uczucia, potrzeby, prośby został przedstawiony w warsztatach. Korzystając z modelu komunikacji NVC skupiamy się na właśnie tych czterech obszarach.

W ujęciu NVC konflikt jest traktowany jako wyraz potrzeb, które są dla każdej ze stron ważne i z dążnością stron do ich realizacji. Właśnie

12 Marshall Rosenberg, *Porozumienie bez przemocy* (Warszawa: Czarna Owca, 2020), s. 265,

pragnie każdej ze stron, aby być braną pod uwagę i chęć, aby jej potrzeby były brane pod uwagę przez drugą stronę sprawia, że w przypadku braku spełnienia tych oczekiwań dochodzi do konfliktu. Porozumienie bez przemocy przyjmuje tę prawdę i stara się zadbać o takie rozwiązanie konfliktu, które przyczyni się do poczucia bycia wygranym przez każdą ze stron. Porozumienie bez przemocy przyjmuje, że konflikt może być doświadczeniem ubogacającym, jeśli strony wejdą w postawę empatii i przyjęcia potrzeb drugiej strony pomimo, że nie są one zgodne z ich poglądem. Korzystając ze strategii „wygrany–wygrany" małżonkowie nie tylko mają szansę na rozwiązanie konfliktu, ale również na zbliżenie się do siebie i pogłębienie więzi poprzez lepsze współodczuwanie i podjęcie wspólnych działań umożliwiających realizację potrzeb każdej ze stron. Rozwiązywanie konfliktów z uwzględnieniem Porozumienia bez przemocy zakłada równość stron, co w praktyce oznacza, że potrzeby jednego ze współmałżonków nie są ważniejsze od potrzeb drugiego, a empatyczne podejście do potrzeb partnera pozwala na większą otwartość obojga i gotowość do podjęcia współpracy w celu osiągnięcia najbardziej satysfakcjonującego obie strony rozwiązania spornych kwestii. Podobnie jak w mediacji tak i tu podczas konfliktu staramy się o budowanie pomostu między małżonkami oraz odnalezienie wspólnego celu, który pozwoli na podjęcie współpracy.

Niezwykle istotną kwestią w prawidłowej komunikacji małżeńskiej jest właściwe i otwarte wyrażanie przez małżonków swoich uczuć, pragnień i oczekiwań przy jednoczesnej otwartości małżonków na siebie nawzajem. Małżonkom powinien nieustannie towarzyszyć dialog oparty na szacunku względem siebie i empatii. Właśnie owo empatyczne wsłuchanie się w drugiego człowieka jest kluczem do prawdziwego szczęścia i wynika z prawdziwej miłości, która zawsze winna stać w pozycji do drugiego człowieka – do współmałżonka. Ta gotowość bycia dla, będąca aktem najgłębszego poświęcenia się i miłości, powinna prowadzić właśnie do takiej komunikacji i być jej źródłem. Szczególnie małżeństwa, które przyjęły Sakrament Małżeństwa powinny się charakteryzować właśnie taką postawą.

W tym kontekście rodzi się pytanie dlaczego tak nie jest, dlaczego tyle małżeństw boryka się z problemami wynikającymi właśnie z niewłaściwej komunikacji oraz z brakiem otwartości na siebie nawzajem, swoje potrzeby i uczucia. Na myśl przychodzić mogą święte małżeństwa, które swoim życiem udowodniły, że jest to możliwe. Takie małżeństwa jak: Zelia i Ludwika Martin oraz św. Jaonna Beretta Molla i jej mąż Piotr, a także Alojzyego i Marie Quattrocchi. Małżeństwa te były szczególnym przykładem, z którego powinno się współcześnie czerpać.

Szczególną rolę empatycznej komunikacji w małżeństwie możemy zaobserwować w życiu św. Joanny Beretty Molla i jej męża. Komunikacja odgrywała u nich szczególną rolę już w czasie narzeczeństwa, kiedy to pisywali do siebie listy przepełnione czułością, delikatnością i troską[13]. Rozmowy na różne tematy wytwarzały między nimi więź duchową i stwarzały klimat bliskości. Bezpośredniość w wyrażaniu uczuć, wątpliwości, pragnień i oczekiwań przyczyniła się do umocnienia tej więzi. W komunikacji Państwa Molla szczególną uwagę przykładano do wyrażania czułości, troski, delikatności – ich przykład pokazuje, że postawa ta nie tylko jest wyrazem głębokiej miłości i szacunku wobec współmałżonków, ale też stanowi klucz do zrozumienia drugiego człowieka. Św. Joanna uczy nas, że powinniśmy nie tylko wsłuchiwać się w wypowiadane słowa, ale też zwracać szczególną uwagę na przekazy niewerbalne, które wyrażają pragnienia, nadzieje i oczekiwania i pozwalają na ubieganie próśb współmałżonka. Taka postawa nie tylko daje poczucie, że jest się dla siebie ważnym, ale też pozwala na poczucie się akceptowanym i kochanym.

Zarówno przykład życia św. Joanny Beretty Molla, św. Ludwika i Zelii Martin oraz Alojzy i Marii Quattrocchi wskazują na istotną rolę relacji z Bogiem – tak indywidualnej, jak i małżeńskiej. Dialog z Bogiem nie tylko ma istotny wpływ na poziom satysfakcji z małżeństwa, ale również na trwałość związku – szczególnie przy obopólnej gotowości małżonków do wzrastania w świętości. Komunikacja małżeńska oparta na dialogu to „proces w którym dokonuje się umacnianie więzi, doświadczanie bliskości, okazywanie wzajemnych uczuć”[14]. Prawidłowa komunikacja sprzyja poznaniu samego siebie oraz współmałżonka, a także rozpoznawaniu swoich nastrojów, emocji, uczuć, potrzeb, oczekiwań. Umożliwia wzajemne zrozumienie oraz akceptacji[15].

W małżeństwach św. Joanny Beretty Molla i Piotra, św. Zelii i Ludwika Martin oraz Alojzego i Marii Quattrocchi istotną rolę odegrała również więź małżeńska, która w literaturze przedmiotu została określona jako zespół wzajemnie połączonych i warunkujących się sprawności takich jak: zdolność do współodczuwania, współzrozumienienia i współdziałania[16]. Zdolność do współodczuwania odnosi się do komunikacji w sferze

13 św. Molla Joanna i Molla Piotr, *Listy*, (Kraków: Wyd. Rafael, 2022).

14 Por. Sławomir Bukalski, J*akość narzeczeństwa i małżeństwa. Badania podłużne*, w: M. Duda, K. Kutek-Śladek (red.), *Kiedy myślimy Rodzina…*, (Kraków 2016), s. 275–300.

15 Sławomir Bukalski, „Dialog małżeński oraz dialog Boga w życiu świętych. Alojzy i Maria Quattrocchi oraz Ludwik i Zelia Martin”, *Kwartalnik Naukowy Fides Et Ratio, Dialog, Komunikacja, Ujęcie interdyscyplinarne*, 2021, tom 46, nr 2, https://fidesetratio.com.pl/ojs/index.php/FetR/article/view/784/639, 05.11.2021.

16 Tamże.

uczuć, podczas gdy zdolność współrozumienia odnosi się do komunikacji w sferze intelektualnej, a współdziałanie do sfery zachowań[17].

Jednym z celów warsztatów było rozbudzenie w małżonkach wrażliwość na potrzeby – tak swoje jak i współmałżonka, jak również, aby dostrzegli wzajemnie swoje uczucia i kryjące się pod nimi niezaspokojone potrzeby. Warsztaty miały również być źródłem impulsu do wyjścia sobie naprzeciw, do usłyszenia się do końca – być może po raz pierwszy. Realizacja tych celów była możliwa poprzez zaproponowane ćwiczenia. Dodatkowo warsztaty stworzyły szanse uczestnikom na lepsze poznanie siebie oraz uświadomienie sobie jakie popełniają błędy w komunikacji. Uświadomienie sobie błędów stwarza szanse na podjęcie zmiany. Ostatnim celem warsztatów było przywrócenie nadziei, że zmiana w sposobie komunikacji może pozytywnie wpłynąć na relację małżeńską i przyczynić się do większej satysfakcji z bycia razem nawet w tedy, gdy tylko jeden z małżonków posługuje się tym schematem komunikacji.

Przeprowadzone przed i po warsztatach badania zostały wykonane metodą sondażową za pomocą dwóch kwestionariuszy ankietowych (początkowy oraz końcowy). Pierwszy z nich został udostępniony zarejestrowanym uczestnikom warsztatów w pierwszym dniu ich realizacji. Ankieta końcowa została udostępniona w dniu ich zakończenia oraz ponownie po 7 miesiącach od zakończenia warsztatów, w celu weryfikacji jak na przestrzeni tego czasu uległa zmianie komunikacja między małżonkami. Do warsztatów zarejestrowało się 45 osób.

Pierwszą ankietę (początkową) wypełniły 42 osoby w tym 31 kobiet i 11 mężczyzn. W śród badanych najliczniejszą grupę stanowiły osoby w wieku od 30–40 lat (20 osób) i 40–50 lat (13 osób). Nieznaczną ilość stanowiły osoby powyżej 50 roku życia (5 osób) oraz w przedziale od 20–30 lat (4). Osoby te wskazały na różny okres trwania małżeństwa w przedziałach od 0 do 3 aż do sięgającego powyżej 20 lat. Najliczniejszą grupę stanowili małżonkowie ze stażem małżeńskim od 0–3 lat oraz od 3–6 (23,8%) oraz te które mogły się pochwalić ponad 20 letnim stażem (14,3%), małżeństwem trwającym od 6–10lat (14,3%) oraz osoby będące w małżeństwie od 15 do 20 lat (14,3%). Najmniej liczną grupę stanowiły osoby będącą w małżeństwie w przedziale od 10–15 lat (9,5%). Na pytanie dotyczące częstotliwości występowania konfliktów w ich małżeństwie ankietowani odpowiedzieli: rzadko (16,7%), od czasu do czasu (31%) dosyć często (28,6%), często (7,1%) oraz bardzo często (16,7%). Z pośród wskazanych sfer występowania konfliktów ankieto-

17 Magdalena Dziedzic, „System rodziny pochodzenia a jakość związku małżeńskiego, Uwarunkowania rodzinnego i małżeńskiego szczęścia", *Kwartalnik Naukowy Fides Et Ratio*, 2016, tom 28, nr 4, https://fidesetratio.com.pl/ojs/index.php/FetR/article/view/725/576 , 05.11.2021.

wani wskazali: błahostki (38,1%), dzieci oraz brak równowagi między „ja", „ty", „my" (19%), a także brak równowagi między pracą a życiem rodzinnym (9,5%). W nieznacznej ilości za przyczynę konfliktów wskazywali również: czas wolny i ingerencję osób trzecich (4,8%), a także pieniądze oraz brak seksu (2,4%). Badania wykazały również korelację między stażem małżeńskim a częstotliwością występowania konfliktów. W początkowej fazie małżeństwa wśród jedynie niewielkiej części małżeństw występują stosunkowo częste konflikty. Wśród małżeństw między 3 a 6 rokiem małżeństwa tendencja ta wzrasta wśród większości z przebadanych, aby osiągnąć kulminację wśród małżeństw o stażu 6 do 10 lat. Następnie wśród małżeństwa o stażu 10–15 lat zaobserwować, że dochodzi do znacznego spadku częstotliwości występowania konfliktów, które ponownie zwiększają swoją częstotliwość wśród małżeństw o stażu 15–20 lat. Najrzadziej dochodzi do konfliktów wśród małżonków z ponad 20 letnim stażem małżeństwa.

Podczas ankiety początkowej u przebadanych małżeństw przeważała komunikacja deprecjonująca (69%), jednak w ankietach końcowych uległa ona zmianie – aż 80% małżeństw stwierdziło, że w ich małżeństwie pojawiła się komunikacja wspierająca. Podobnie zmianie uległa umiejętność panowania nad gniewem – w ankiecie początkowej aż 75% badanych stwierdziło, że nie potrafi zapanować nad gniewem, a po zakończonych warsztatach 80% badanych zaczęło nad nim panować lub wyrażać go w sposób konstruktywny. Znacznie poprawiło się też poczucie bycia wysłuchanym: z 25% ankietowanych na 60%. Małżonkowie czują się również docenieni – 80%, podczas gdy w poprzednim badaniu było ich 25%.

Pomimo problemów z uzyskaniem odpowiedniej ilości ankiety końcowej, na podstawie otrzymanych badań, można wnioskować, że komunikacja NVC może znacznie przyczynić się do poprawy komunikacji małżeńskiej oraz być przydatnym narzędziem w sytuacji konfliktu.

Badania potwierdzają również, że stwierdzenie M.A. Rosenberga[18], iż ludzie mają problem z identyfikacją swoich potrzeb jest zgodne z prawdą. Niestety z powodu nie wystarczającej ilości przeprowadzonych badań końcowych nie jestem w stanie jednoznacznie potwierdzić lub zaprzeczyć postawionej na początku pracy hipotezie, a jedynie nakreślić w jakim kierunku badania te mogłyby pójść i do jakich wniosków doprowadzić. Niemniej jednak czuję się usatysfakcjonowania z efektów pracy tych małżeństw, które wykazały się największym zaangażowaniem i pomocą w realizacji tego projektu.

18 Marshall Rosenberg, *W świecie porozumienia bez przemocy*, (Podkowa Leśna: Wyd MiND, 2013), s. 6–7.

Bibliografia:

Bukalski Sławomir, „Dialog małżeński oraz dialog Boga w życiu świętych. Alojzy i Maria Quattrocchi oraz Ludwik i Zelia Martin", *Kwartalnik Naukowy Fides Et Ratio, Dialog, Komunikacja, Ujęcie interdyscyplinarne*, 2021, tom 46, nr 2.

Bukalski Sławomir, Jakość narzeczeństwa i małżeństwa. Badania podłużne, w: M. Duda, K. Kutek-Śladek (red.), *Kiedy myślimy Rodzina…*, (Kraków 2016).

Dziedzic Magdalena, „System rodziny pochodzenia a jakość związku małżeńskiego, Uwarunkowania rodzinnego i małżeńskiego szczęścia", *Kwartalnik Naukowy Fides Et Ratio*, 2016, tom 28, nr 4.

Filipiak Marian, *Homo Communicans Wprowadzenie do teorii masowego komunikowania* (Lublin: Wyd. Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, 2003).

Harwas-Napierała Barbara, „Komunikacja w rodzinie ujmowanej jako system w relacji rodzice – dzieci", *Roczniki Socjologii Rodziny*, 2006, tom 17.

Lambert Willi, *Sztuka komunikacji odkrywana z Ignacym Loyolą*,(Wyd. Jedność Herder 2009).

Rosenberg Marshal, *Porozumienie bez przemocy,* (Warszawa: Czarna Owca, 2020).

Rosenberg Marshall, *W świecie porozumienia bez przemocy*, (Podkowa Leśna: Wyd MiND, 2013).

Trzęsowska-Greszta Elżbieta; Sikora Renata, „Typ relacji w rodzinie a ryzyko depresji w fazie dorastania – w ujęciu teorii systemowej rodzin", *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio 2014,* 19.

Opalach Cezary, „Psychologiczne czynniki wspierajace małżeństwo" *Forum Teologiczne 2012,* XIII.

św. Molla. J. i Molla P., *Listy*, (Kraków: Wyd. Rafael, 2022).

Zalewski Bartosz, Pinkowska-Zalewsaka Hanna (red.), *Diagnoza w psychoterapii par 1. Diagnoza par w różnych podejściach* (PWN, 2021).

Czy komunikacja NVC jest panaceum na konflikty małżeńskie?

Streszczenie

Niniejsza praca poświęcona jest komunikacji małżeńskiej, a przede wszystkim zagadnieniu konfliktów małżeńskich oraz strategiach ich rozwiązywania. Za jedną z nich przyjęte zostało przeformułowanie schematu komunikacji z wykorzystaniem języka NVC.

Praca jest oparta na badaniach z wykorzystaniem kwestionariusza ankiet oraz autorskich warsztatach komunikacji małżeńskiej w nurcie NVC. W rezultacie został ukazany wpływ zastosowanie schematu komunikacji opartej na Porozumieniu bez przemocy na częstotliwość występowania konfliktów.

Podkreślona tutaj została także rola empatii w procesie budowania więzi i rozwiązywania konfliktu. Praca porusza również zagadnienia wpływu komunikacji na więź małżonków oraz zaangażowanie małżonków; poziom satysfakcji.

Słowa kluczowe: komunikacja, małżeństwo, konflikt, empatia, potrzeby, uczucia, emocje, rozwiązywanie konfliktów, nvc, przykłady świętych małżeństw

Aneta Bednarska – urodzona w 1982 r w Katowicach. Absolwentka Nauk o rodzinie Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II w Krakowie. Nagrodzona nagrodą rektora za najlepszą pracę licencjacką – „Komunikacja małżeńska oparta na NVC a rozwiązywanie konfliktów". Certyfikowany mediator rodzinny, członek Stowarzyszenia Mediatorów Rodzinnych oraz Stały Mediator przy Sądzie Okręgowym w Krakowie. Prywatnie żona i matka czwórki dzieci, autorka bloga, kursów i warsztatów o tematyce małżeńskiej – Ogród Boga.

Is NVC communication a panacea for marital conflicts?

Abstrakt

The work is devoted to marital communication, and above all to the issue of marital conflicts and strategies for resolving them. One of them was the reformulation of the communication scheme using the NVC language.
The work is based on research using a survey questionnaire and original NVC marital communication workshops. As a result, the impact of the use of a communication scheme based on Nonviolent Communication on the frequency of conflicts was shown.
The role of empathy in the process of building bonds and resolving conflict is also emphasized here. The work also addresses the issue of the impact of communication on the bond of the spouses and the involvement of the spouses; level of satisfaction.

Keywords: communication, marriage, conflict, empathy, needs, feelings, emotions, conflict resolution, nvc, holy marriage examples

Aneta Bednarska– A graduate of Family Studies at the Pontifical University of John Paul II in Krakow. Awarded the Rector's Award for the best bachelor's thesis. Certified family mediator, member of the Association of Family Mediators and Permanent Mediator at the District Court in Krakow. Privately, a wife and mother of four children, author of a blog, courses and workshops on marriage – God's Garden.