



# KOMUNIKACJA W MAŁŻEŃSTWIE

Sylwia Henke



Ministerstwo Rodziny  
i Polityki Społecznej



Po pierwsze  
Rodzina!

KONKURS MINISTRA RODZINY I POLITYKI SPOŁECZNEJ  
I PEŁNOMOCNIKA RZĄDU DO SPRAW POLITYKI DEMOGRAFICZNEJ



FUNDACJA  
Misji Obywatelskiej





**FUNDACJA**

**Misji Obywatelskiej**

# Z MYŚLĄ O RODZINIE Z MISJĄ O PRZYSZŁOŚCI

Projekt dofinansowany w konkursie  
Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej  
„Po pierwsze Rodzina!” na rok 2022!



Ministerstwo Rodziny  
i Polityki Społecznej



Po pierwsze  
**Rodzina!**

KONKURS MINISTRA RODZINY I POLITYKI SPOŁECZNEJ  
I PEŁNOMOCNIKA RZĄDU DO SPRAW POLITYKI DEMOGRAFICZNEJ



## **Sylwia Henke**

Żona Damiana i mama trójki dzieci – Janka, Marysi i Nikodema. Zawodowo pracuje z narzeczonymi jako doradczyni życia rodzinnego. Ukończyła filologię polską, pedagogikę oraz nauki o rodzinie. Obecnie kształci się z zakresu profilaktyki przemocy seksualnej.

# **KOMUNIKACJA W MAŁŻEŃSTWIE**

---



Związek małżeński to z jednej strony podstawa bezpieczeństwa i stabilny grunt, na którym ma się oprzeć rodzina, ale z drugiej strony, może to być też niezwykle dynamiczna i nieprzewidywalna rzeczywistość. Można też potraktować małżeństwo jak wielką przygodę, której żona i mąż doświadczają przez całe życie. Pierwszą i najważniejszą zasadą tej przygody jest rozwój w miłości. Małżeństwo jest jedyną przestrzenią spośród relacji międzyludzkich, w której może zaistnieć najbliższa więź kobiety i mężczyzny. Jednocześnie jest to także najtrudniejsza w realizacji droga. Wymagająca wysiłku, pełnego oddania i zaangażowania z obu stron. To, co leży u podstaw udanego, spełnionego małżeństwa, które żyje szczęśliwie, to znajomość i stosowanie w praktyce zasad skutecznej komunikacji interpersonalnej.

### **Komunikacja interpersonalna i bariery w porozumiewaniu się**

Komunikacja interpersonalna to wszystkie procesy, które służą wymianie informacji między ludźmi i prowadzą do wzajemnego zrozumienia. Powszechnie wiadomo, że ludzie porozumiewają się przede wszystkim za pomocą słów, czyli komunikatów werbalnych. Jednak nie mniej ważnym nośnikiem informacji są formy pozasłowne: intonacja, gesty, mimika, pozycja ciała, kontakt wzrokowy lub jego brak, zachowywanie dystansu między rozmówcami czy bliskość fizyczna. Całe bogactwo środków stosowanych w komunikacji niewerbalnej niejednokrotnie może też zmienić znaczenie tego, co mówimy. Sprawy nie ułatwiają zakłócenia płynące z otoczenia. Poza tym między tym, co mówimy, a tym jak nasz komunikat zostanie odebrany też nie da się często postawić znaku równości. Dlatego nawet przy najlepszej znajomości sposobów komunikowania się, na drodze do porozumienia mogą pojawić się przeszkody, tzw. bariery komunikacyjne. W małżeństwie najczęściej wynikają one z kilku czynników:

- różnice wynikające z wychowania, sposobu pojmowania ról społecznych czy zadań w związku, kierowanie się stereotypami, np. Do kobiety należy gotowanie i sprzątanie, a mężczyzna ma przynosić do domu pieniądze;
- wybiórczość uwagi - wybieranie z komunikatu tylko niektórych elementów, brak skupienia i przyjęcia całości;

- złe samopoczucie i niekorzystne warunki zewnętrzne - zmęczenie, stres, pośpiech, hałas i zamieszanie związane z obecnością małych dzieci w domu;
- brak umiejętności przyjęcia perspektywy rozmówcy, zakładanie złych intencji rozmówcy - przerywanie sobie nawzajem wypowiedzi, domyślanie się ukrytych celów, niepozwalanie na podzielenie się myślami, przeżyciami, trudnościami, np. Już nie musisz kończyć, ja wiem, co chcesz powiedzieć...;
- stosowanie środków niedozwolonych, uniemożliwiających nawiązanie kontaktu, niszczących relację i więzi uczestników rozmowy - wzajemne oskarżanie, obrażanie, wulgarne odnoszenie się do rozmówcy, krzyk.

Komunikowanie się w małżeństwie wymaga elastyczności, gotowości do podejmowania trudnych tematów pomimo niesprzyjających warunków lub tworzenia okazji i poświęcenia czasu na potrzeby przeprowadzenia spokojnej, rzeczowej i budującej relację rozmowy z żoną/mężem. Aby można było mówić o dobrej komunikacji małżeństwo ma do pokonania sporo przeciwności: swoje często błędne przekonania i wizje, utarte schematy, zniechęcenie, rutynę życia codziennego. Warto pamiętać jednak, że to właśnie opanowanie sztuki porozumiewania się jest podstawą jedności małżeńskiej, czyli fundamentem szczęśliwej rodziny.

### **Poziomy komunikacji w małżeństwie**

Relacja małżeńska z względu na swoją specyfikę jedynej i wyłącznej więzi kobiety i mężczyzny powinna funkcjonować na kilku poziomach porozumienia. Każdy z nich powinien być przez małżonków szczególnie zadbany. Po pierwsze, w codziennych obowiązkach, we wzajemnej pomocy, w organizacji życia rodzinnego znaczną część zajmuje poziom informowania, mówienia o faktach, np. ustalenie kto odwiezie dzieci do szkoły, kto ugotuje obiad, kto zapłaci rachunki itp. To bardzo potrzebna płaszczyzna, która wymaga współpracy żony i męża, aby cała rodzina funkcjonowała według jasnych i przejrzystych reguł i miała względnie stały plan dnia. Na tym poziomie ważny jest kontakt żony i męża oraz ich umiejętność dopasowania się, czy zmiany w codziennych zadaniach, w sytuacjach wcześniej nieprzewidzianych, losowych.

Małżeństwo spełnione i szczęśliwe nie może jednak pozostać w komunikowaniu się tylko na poziomie wymiany informacji bieżących. Takie zatrzymanie grozi frustracją, poczuciem samotności i instrumentalnym traktowaniem się nawzajem. Dopóki małżonkowie wypełniają swoje role, wychodzą naprzeciw oczekiwaniom i wyzwaniom życia rodzinnego, wydaje się, że wszystko działa prawidłowo. Jednak, kiedy okazuje się, że chociaż jedna strona w małżeństwie doświadcza załamania, obniżonego nastroju, czy skrajnych emocji, cały system rodzinny zostaje narażony na zachwianie. Dlatego równie ważne jest zatroszczenie się o drugi, wyższy poziom komunikacji, którym jest dzielenie się ze sobą uczuciami i emocjami. Otwartość i opowiadanie żonie/mężowi o swoich przeżyciach, wzruszeniach, lękach, obawach, przeciążeniach, słabościach warunkuje poczucie, że małżonkowie są dla siebie ważni, że współodczuwają i mogą się odsłonić w obecności najbliższej osoby. Warto zawalczyć w małżeństwie i w rodzinie o ten czas, w którym odsuwane są na bok sprawy dnia codziennego, a rozmowa wchodzi na poziom towarzyszenia w przeżywaniu radości, smutku, rozczarowania, bólu czy z wątpienia.

Najwyższym, trzecim poziomem komunikacji w małżeństwie są rozmowy o wrażliwości, duchowości, pasjach, marzeniach i ambicjach małżonków. Dzielenie tej przestrzeni z ukochaną osobą, otrzymywanie i udzielanie wsparcia, wzajemne motywowanie się do rozwijania talentów i zdolności, daje wielkie możliwości, które jednocześnie budują relację, umacniają miłość, dają daleką perspektywę i pozwalają wciąż ożywiać więź małżeńską.

Wszystkie płaszczyzny porozumienia są ważne. Ostatnia jest o tyle istotna, że stanowi dla małżonków mocny fundament utrzymania bliskości i jedności już po odejściu z domu dzieci. Kiedy rodzina wchodzi w etap tzw. "pustego gniazda", czyli usamodzielniania się dorosłych dzieci, rodzice powinni mieć wspólną przestrzeń, na której będą mogli oprzeć nowe zasady funkcjonowania swojej relacji. Przejść w nową jakość związku małżeńskiego, aby móc cieszyć się wypełnionym zadaniem troski i wychowania oraz patrzeć ze spokojnego dystansu na owoce swojej długoletniej pracy.

Pomimo funkcjonowania na wymienionych wcześniej poziomach komunikacji, każde małżeństwo czasami wchodzi na poziom krytyczny. Dominują wtedy negatywne odniesienia do siebie nawzajem, do rzeczywistości. Często dochodzi do sprzeczek, kłótni, wzajemnego



obwiniania się. Wzrasta między małżonkami poczucie samotności, odrzucenia, niezrozumienia. Wychodzenie z poziomu krytycznego jest dużym wyzwaniem. Wymaga zaangażowania pomimo braku motywacji, chęci czy siły do utrzymywania kontaktu z żoną czy mężem. Im dłużej małżeństwo funkcjonuje na poziomie krytycznym, tym trudniej jest z niego wyjść. Jak najlepiej przeciwstawić się takiej piętrzącej się blokadzie?

### **Inwestycja w relację małżeńską - randka**

Randka to jeden z niedocenianych sposobów budowania relacji w małżeństwie. Wydaje się, że wychodzenie na randki jest zarezerwowane dla osób zakochanych, nie związanych jeszcze zobowiązaniami małżeńskimi czy rodzinnymi. Kiedy w rodzinie są małe dzieci, wyjście małżonków na kilka godzin jest wielkim wyzwaniem, czasem niemożliwym do spełnienia. Wymaga zaangażowania osób trzecich (babci, niani), zabezpieczenia posiłków, a także nakładu czasowego i finansowego. Żeby we właściwej perspektywie spojrzeć na kwestię randki w małżeństwie, warto potraktować ją jako inwestycję w najważniejszą w życiu relację - relację małżeńską. Wspólne wyjście bez dzieci pomaga zmienić kontekst i oderwać się od codzienności. Łatwiej jest zobaczyć, że poza domem, rodziną i pracą jest coś jeszcze - bliskość, intymność, cisza.

Dobrze, jeśli randkowanie staje się zwyczajem małżeńskim, np. raz w miesiącu, małżonkowie wychodzą, aby pobyć tylko we dwoje. Wyłączyć się z obowiązków, pędu i stresu, aby przejść się po parku, wyjść do kina czy wypić kawę w kawiarni. Randkowanie może mieć decydujący wpływ na zachowanie jedności małżonków, zwłaszcza kiedy małżeństwo jest na granicy lub w sytuacji krytycznej. Powrót do początku znajomości, czas na wspomnienia i weryfikację naszego spojrzenia na małżeństwo, to nieoceniona wartość takiego wspólnego wyjścia z domu.

Jeśli z różnych względów randka małżeńska nie jest możliwa (nowonarodzone dziecko, kłopoty finansowe, brak opiekunki do dzieci itp.), można zorganizować elegancką kolację w domu lub wspólnie wypić herbatę przy zapalanej świecy, kiedy dzieci już śpią. Można posłuchać nastrojowej muzyki, zagrać w grę planszową, obejrzeć dobry film lub napisać do siebie listy, które będą drobnym znakiem miłości małżeńskiej, wzajemnego wsparcia i docenienia. Warto pamiętać, że zarówno miłość wyrażana słowami, jak i wspólne aktywności, drobne przysługi, wzajemne wyręczenie się w obowiązkach, symboliczne prezenty czy bliskość fizyczna

to także formy komunikowania miłości i zaangażowania w relację.

### **Zasady dobrej rozmowy**

Aby wygospodarowanie wspólnego czasu przyniosło jeszcze lepsze efekty, warto znać i stosować zasady dobrej rozmowy. Dzięki nim małżonkowie mogą stworzyć między sobą bezpieczną przestrzeń, w której oboje będą mogli mówić o swoich potrzebach, w pełnej miłości i życzliwości atmosferze wzajemnego zrozumienia. Celem dobrej rozmowy jest wzajemne wysłuchanie i przyjęcie żony/męża ze wszystkim, co właśnie przeżywa, a ostatecznie zapewnienie o wzajemnej miłości i trosce. Takie subiektywne poczucie i przekonanie o wzajemnej miłości są warunkiem szczęścia małżeńskiego.

Podstawowe zasady dobrej rozmowy to:

- Uznanie różnic w postrzeganiu świata- w uczciwej i szczerzej rozmowie, należy przyjąć założenie, że na jeden problem żona i mąż patrzą z dwóch różnych perspektyw. Każda jest prawdziwa i każda jest równie ważna. Chociaż mogą być zupełnie różne. Przyjęcie obu punktów widzenia, pozwala uzyskać jeszcze jedną perspektywę - szerszą i pełniejszą, bo wspólną.
- Odnoszenie się do faktów - warto w rozmowie ustalić najpierw jej temat i starać się od niego nie odbiegać. Nie jest możliwe, aby w czasie jednej rozmowy jednocześnie rozwiązywać wszystkie problemy, wyjaśniać niepewności itp. Warto skupić się na jednej przestrzeni życia i ją omówić, wspólnie przeżyć, wspominać, cieszyć się, popłakać. Takie uporządkowanie i poświęcanie uwagi na konkretne sprawy, które dotyczą życia małżeńskiego, będzie pomagało zachować właściwą hierarchię i lepiej zobaczyć te dziedziny życia, nad którymi jeszcze warto popracować.
- Gotowość do słuchania - to podstawowa zasada udanej rozmowy. Nie jest możliwe komunikowanie się między ludźmi, jeśli nie słyszą się i nie odbierają wzajemnie swoich sygnałów. Aktywne słuchanie to postawa, w której pozwalamy się sobie nawzajem wypowiedzieć, nie przerywamy sobie i staramy się zrozumieć, bez szukania ukrytych intencji czy narzucania swoich interpretacji. Próbuujemy także odczytywać komunikaty niewerbalne: nastrój rozmówcy, gesty, mimikę, ton głosu.
- Informacja zwrotna, parafrazowanie - elementem aktywnego słuchania jest zadawanie pytań wyjaśniających, parafrazowanie tego, co się usłyszało, aby uniknąć nieporozumień, np. Czy dobrze zrozumiałem/am, że powiedziałaś/aś...? Czy w tym, co mówisz, chodzi ci o to, że... Takie pytania

dodatkowe obrazują często zakłócenia w odbiorze komunikatu i są szansą na dodatkowe, bardziej dokładne wyjaśnienia, aż do pełnego zrozumienia.

Wzajemny szacunek do uczuć i emocji - rozmowy na trudne tematy często wywołują skrajne emocje. Warto je uszanować i przyjmować jako ważną informację. Cenna jest też umiejętność nazywania emocji, aby łatwiej było je oswoić, np. Widzę, że się boisz. Wierzę, że dasz sobie radę. Czy mogę Cię jakoś wesprzeć?

Dobre zatrzymanie - jeśli emocje wymykają się spod kontroli i istnieje zagrożenie, że rozmowa nie będzie łączyć małżonków, ale wprowadzi jeszcze większy rozłam, warto się zatrzymać i wrócić do rozmowy po uspokojeniu emocji. Rozdzielenie się, wzięcie oddechu i dystans pomogą raz jeszcze podjąć wyzwanie rozmowy na temat wzajemnych potrzeb i oczekiwań bez niepotrzebnego wzburzenia. Warto ustalić dokładnie czas ponownego podjęcia problemu.

Mówienie o sobie, nieoceniać rozmówcy - warto pamiętać, aby mówiąc o sprawach małżeńskich, odnosić się do siebie, do swoich uczuć i do swojego postrzegania. Oznacza to, że zamiast powiedzieć np. Znowu zrobiłaś mi na złość...; można powiedzieć: Kiedy to zrobiłaś, odebrałem to, jakbyś chciała mnie rozszłościć. Byłem wściekły. Mówiąc o sobie, nie oceniamy drugiej strony i dajemy szansę wyjaśnienia jej/jego intencji.

Przebaczenie - relacja żony i męża jest najbliższa i najważniejsza ze wszystkich relacji międzyludzkich, więc tak jak można się w niej wzajemnie wspierać, tak samo można w niej doświadczyć największych zranień. W kontakcie z najbliższymi jesteśmy najbardziej wrażliwi i oczekujemy najwięcej zrozumienia. Dlatego zawsze warto być gotowym do przebaczenia sobie wzajemnie oznak braku miłości małżeńskiej, empatii, wrażliwości czy pomocy.

### **Rodzaje komunikatów**

Oprócz prowadzenia rozmowy według określonych reguł, warto też wiedzieć jakie komunikaty są dla rozmówcy wspierające, a jakie blokujące. Co sprawia, że mąż/żona, przychodząc po zrozumienie i wsparcie, czuje się przyjęty/a i chce dalej rozmawiać, a co może wywoływać w nim/niej poczucie odrzucenia, chęć ucieczki, a tym samym brak ochoty na kontynuowanie dialogu?

Wiele zależy od tego jakiego rodzaju komunikaty wypowiadamy w reakcji na zgłoszony problem. Można na przykład bagatelizować, umniejszać randze problemu, zaprzeczać, że w ogóle problem istnieje, mówiąc np. Daj spokój. Nic takiego się nie stało. To nic poważnego. To

jeden z największych błędów w komunikacji. Sprawia, że rozmówca nie chce kontynuować rozmowy, czuje się poniżony i wyśmiany.

Innym sposobem reakcji na problem jest filozofowanie. Wykazanie, że osoba, która dzieli się z nami problemem nie jest odosobniona w swoim doświadczeniu. Filozofowanie wyraża się np. w zdaniu: No widzisz, taki jest świat. Nie ty pierwszy i nie ostatni. Chociaż jest to w jakimś sensie uogólnianie, to czasem pomaga to rozmówcom, aby zdystansować się od omawianego problemu. Podobnie może pomóc udzielanie rad, np. Gdybym był na twoim miejscu, zrobiłbym tak... Są sytuacje, w których nasz rozmówca czeka na podanie rozwiązania, wtedy udzielenie rady jest dla niego wyrazem wsparcia. Trudniej, jeśli rozmówca chce podzielić się z nami swoimi przeżyciami i nie szuka u nas rozwiązania. Wtedy udzielenie rady zadziała raczej negatywnie i nie pomoże zbudować porozumienia.

Negatywnie odbierane jest też nachalne przepytывanie: Co Ty zrobiłeś? Jak mogłeś tak postąpić? Co Ty sobie wyobrażasz? Traktowane jest często jako atak. Podobnie jak komunikaty klasyfikowane jako obrona przeciwnika, np. stawanie w obronie szefa, który wszedł w konflikt z żoną czy mężem. Bardzo dobrze, że cię wezwał i wypowiedział wszystkie zastrzeżenia jakie do ciebie ma przy całym zespole. Przynajmniej wiesz, że musisz się bardziej starać. To skrajny obraz braku współczucia i taktu. Tego rodzaju stwierdzenia niszczą więź małżeńską i nadwyrężają zaufanie. Krzywdzące i niesprawiedliwie oceniające są też komunikaty, które można zaliczyć do uprawiania amatorskiej psychologii, np. No tak, u was to rodzinne. W twojej rodzinie zawsze były jakieś problemy z utrzymaniem dobrych układów zawodowych.

Z drugiej strony komunikat, który może tutaj pomóc to przekaz podkreślający doświadczenie krzywdy, użalanie się nad sytuacją rozmówcy, np. Tak ci współczuję. Żal mi Ciebie. Taki jesteś biedny. Użalanie się jednak nie zawsze zostanie odebrane jako wspierające. Czasami nie wniesie do rozmowy nic i zostanie przemilczane, a często może być powodem niepotrzebnego zdenerwowania.

Najbardziej trafiony i pomocny w prowadzeniu rozmowy może okazać się komunikat empatyczny. To znaczy taki, w którym pomagamy rozmówcy nazwać emocje, których doświadcza oraz nazywamy potrzebę, która może wymagać zaopiekowania, np. Słyszę, że jesteś zawiedziony i rozczarowany postawą szefa. Nie okazał Ci szacunku i naraził na kpiny kolegów. To musiało być trudne.

Świadomość tego jakie komunikaty wybierać i co mówić, zwłaszcza w momentach obciążonych dużym ładunkiem negatywnych emocji często jest ratunkiem dla zachowania równowagi i poczucia bliskości i zrozumienia w relacji małżeńskiej. Warto pamiętać, że poza komunikatem empatycznym pomocne mogą się okazać: uzalanie się nad sytuacją rozmówcy oraz filozofowanie i pokazanie szerszej perspektywy lub wskazanie rozwiązania poprzez udzielenie rady. To, który komunikat będzie trafiony pokaże reakcja rozmówcy. Warto być wrażliwym na sygnały, który rodzaj komunikatu rozmówca odbiera pozytywnie. Często wyrazem zrozumienia jest także wysłuchanie i milczenie. Nie zawsze trzeba coś koniecznie mówić. Wystarczy być i swoją obecnością uspokoić emocje żony/męża.

### **Konflikty i kryzysy**

Pomimo najlepszego przygotowania i dobrze opanowanych technik skutecznego porozumiewania się w każdym małżeństwie zdarzają się konflikty. Konflikt to sytuacja, w której żona i mąż mają sprzeczne potrzeby lub różnie postrzegają sposób realizacji jakiejś potrzeby, np. w jaki sposób odpocząć, gdzie wyjechać na urlop. Przez długi czas za wzór rozwiązywania konfliktów uznawano szukanie kompromisu (poprzez odpowiedź na pytanie: Z czego mogę zrezygnować, aby wyjść naprzeciw naszym potrzebom), czyli porozumienie, w którym każda strona szła na jakieś ustępstwa, każda coś traciła i w ten sposób rozwiązywano konflikt. Współcześnie zauważa się, że długofalowo kompromis wnosi w relację poczucie przegranej. Wprowadza wrażenie, że nie można się wypełnić, bo potrzeby jednej osoby są dla drugiej ograniczeniem.

Wśród sposobów konstruktywnego rozwiązywania konfliktów wskazuje się współpracę, czyli taki sposób działania, w którym pomiędzy potrzebą jednej i drugiej osoby tworzony jest jakby most łączący. Małżonkowie szukają wspólnie odpowiedzi na pytanie: Co możemy zrobić, aby wyjść naprzeciw naszym potrzebom? Takie podejście pozwala na uszanowanie potrzeb obu stron. Jednocześnie często jest inspiracją do poszukiwania nowych pomysłów, które będą zadowalające dla żony i męża. Współpraca daje małżeństwu poczucie wygranej, pogłębia więź, rozwija kreatywność.

Kiedy konflikty trwają już jakiś czas. Nieporozumienia wciąż



powracają, a dotychczasowe sposoby rozwiązywania problemów przestały być wystarczające, mówimy o kryzysie w małżeństwie. Podobnie jak w przypadku konfliktu, tak i w kryzysie warto dotrzeć do przyczyn złej sytuacji, oddalenia i osłabienia więzi. Można wspólnie zastanowić się nad tym, co i kiedy przestało działać w małżeńskiej relacji. Jakie potrzeby zostały zaniedbane. Następnie, poszukać nowych rozwiązań i podjąć próby wprowadzenia zmian w życiu małżeńskim i rodzinnym. Na etapie kryzysu konieczna może być też pomoc specjalistyczna, mediacje czy terapia małżeńska.

### **Obce języki w małżeństwie i empatia**

Aby działać profilaktycznie i z właściwą troską traktować kwestię komunikacji w małżeństwie, należy pamiętać, że żona i mąż inaczej patrzą na świat, używają różnych środków wyrazu. Można relację małżeńską w tym aspekcie porównać do rozmowy dwóch osób posługujących się obcymi językami. Kiedy naszym rozmówcą jest ktoś, z kim dzieli nas bariera językowa, a sytuacja zmusza nas do tego, abyśmy się porozumieli, rozmawiamy z wielkim zaangażowaniem, pomagamy sobie gestami, mimiką. Wielokrotnie upewniamy się, czy wiemy, o czym rozmawiamy, korzystamy ze słownika.

Analogicznie sytuacja powinna wyglądać w świadomym małżeństwie. Rozmowy małżonków powinny być pełne wyrozumiałości i cierpliwości, z założeniem dążenia do uzyskania największego możliwego porozumienia przy dobrej woli obu stron. Najważniejsze w małżeńskiej codzienności wydaje się dbanie o to, aby w ważnych sprawach zminimalizować zakłócenia i bariery komunikacyjne poprzez zatroszczenie się o jak najlepsze warunki do rozmowy. Istotne jest także równoważne traktowanie potrzeb dzielenia się doświadczeniami i przeżyciami na kilku poziomach komunikacji: informacji, uczuć i pragnień. Duże znaczenie ma także kreatywność w wyrażaniu miłości nie tylko słownie, ale także poprzez gesty, podarunki, wspólny czas, randkę. Natomiast w zmaganiach z codziennymi nieuniknionymi nieporozumieniami istotne jest nabranie dystansu i chęć spojrzenia na problem razem. Często pomocny może okazać się uśmiech i poczucie humoru. W sytuacjach kryzysowych niezbędne mogą okazać się środki nadzwyczajne: pomoc specjalistyczna, grupa wsparcia.

W poczuciu odpowiedzialności za szczęście małżeństwa i rodziny warto odważyć się po nie sięgnąć, kiedy okaże się to konieczne.

*Bibliografia:*

*G. Chapman, 5 języków miłości, Kraków 2018.*

*M. Kleczyńska, Obdarowani sobą. Sztuka budowania więzi, Kraków 2020.*

*J. Pulikowski, Remont małżeński, Kraków 2018.*

*E. Sujak, Poradnictwo małżeńskie i rodzinne, Lubliniec 2015.*